

Lactancia materna



**Salud
Obstétrica
Perinatal
en Antioquia**



UNIREMINGTON®
CORPORACION UNIVERSITARIA REMINGTON
REG. 2000. MARCA UNIDA 20 DE 1996

¿Qué es la lactancia materna?

Lactar es la manera en la que tú, como madre, puedes alimentar a tu bebé con la leche de tus senos. En los primeros meses de vida este alimento es todo lo que tu bebé necesita y lo que le ayudará a crecer sano.

Es el primer alimento del bebé, siempre está disponible, es seguro, siempre tiene la temperatura ideal y, además, fortalece el vínculo de amor y cercanía entre tu y tú bebé.

Formas de lactar a tu bebé:

Tipo de Lactancia	Descripción
Exclusiva	Solo leche materna durante los primeros 6 meses, sin agua ni otros alimentos.
Mixta	Leche materna y fórmula infantil.

*Recuerda que un especialista puede orientarte para iniciar.

La lactancia materna trae múltiples beneficios:

Beneficios para el bebé

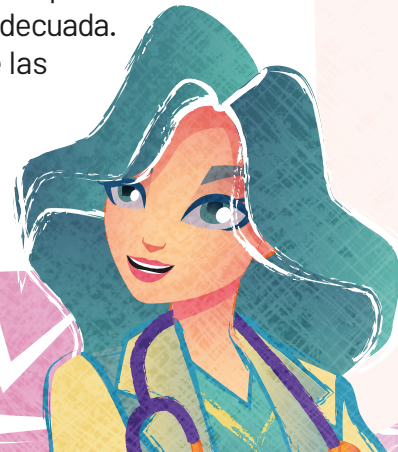
- Brinda todos los nutrientes necesarios, en la cantidad justa y sin generar malestares intestinales.
- Brinda defensas para responder ante virus, bacterias y enfermedades.
- Favorece un mejor desarrollo del cerebro, el lenguaje y el aprendizaje.
- Contribuye con la generación de un vínculo seguro.
- Reduce el riesgo de alergias.

Beneficios para la madre

- Ayuda a que el útero vuelva a su tamaño normal de forma más rápida.
- Contribuye con la pérdida del peso ganado durante el embarazo.
- Reduce el riesgo de cáncer de mama y ovario.
- Favorece la regulación de las hormonas, da sensación de calma.
- Aumenta la confianza que tiene la madre por la conexión que se genera con el bebé.

Beneficios para la familia

- Se puede ahorrar tiempo y dinero, está siempre disponible, limpio y con la temperatura adecuada.
- Reduce los gastos financieros ya que las fórmulas infantiles son costosas.
- Fortalece la red familiar, en la mayoría de los casos la familia apoya y facilita el momento de la lactancia.



¿Cuándo iniciar la lactancia materna?

- Es importante que inicies la lactancia durante la primera hora después del nacimiento, el bebé sabe cómo succionar y comienzas a crear la relación con él.
- Durante los primeros días produces calostro, una leche espesa, amarillenta y muy nutritiva, que ayudan a proteger al bebé de enfermedades e infecciones.

Señales que indican que tu bebé tiene hambre:

- Se lleva las manos en forma de puño hacia la boca.
- Gira la cabeza para buscar el pecho.
- Se encuentra muy alerta y activo.

Señales que indican que tu bebé está lleno:

- Suelta solo del pecho.
- Aleja la cabeza o el pezón.
- Relaja su cuerpo y abre sus manitos.



Posiciones para la lactancia

Posición clásica:



Tú debes estar sentada y sostener al bebé en tus brazos.

Posición inversa:



El bebé se coloca en un costado tuyo, con sus piernas por debajo de tu brazo, esta posición puede ayudar cuando la mamá tuvo cesárea, porque evita presión en el abdomen.

Posición caballito:



El bebé se sienta sobre tus piernas, mirando hacia el pecho. Esta posición es recomendada cuando tienes mucha producción de leche.

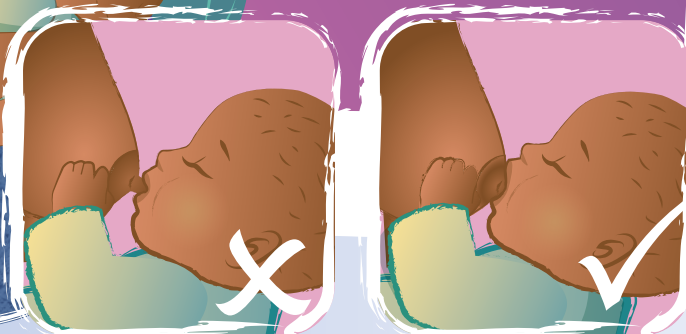
Posición acostada:



Te acuestas con tu bebé, uno frente al otro. Posición muy útil en las noches

Claves para una lactancia exitosa:

- Los momentos de alimentación deben ser tranquilos y cómodos tanto para ti como para tu bebé, asegúrate de que el entorno este en calma.
- Revisa el agarre, asegúrate que tu bebé no solo chupe el pezón, sino que su boca cubra por completo la parte más oscura de tu seno (areola).
- Mientras más lo amamantes más producción de leche vas a tener.



¿Cómo saber si el bebé está succionado correctamente?

- **Cuando no te duele:** Es importante que tengas en cuenta que al inicio de la lactancia puedes sentir algo de molestia, sin embargo, a medida que avanza esta se va quitando. Si el tiempo pasa y comienzas a sentir dolores fuertes o ardor es importante que consultes con personal de salud en tu hospital cercano.
- **Cuando sientes que el pecho se desocupa:** Antes de que el bebé comience a lactar tu sientes el seno más lleno y con una textura firme, después de la toma cambia, se pone suave y los sientes vacío. Eso quiere decir que el bebé succiono lo necesario.

- **Cuando tu bebé hace pausas:** Mientras amamantas tu bebé va a succionar y entre las succiones hacer pequeñas pausas y sonidos suaves que indican que se está alimentando correctamente.
- **Cuando el proceso es continuo:** Durante la toma el bebé está tranquilo, no se desespera, no suelta el seno y está concentrado en su toma.



Alertas importantes que debes tener en cuenta

- **Poca producción de leche:** el proceso de producción de la leche materna va al mismo ritmo del crecimiento del bebé y responde a los estímulos, o sea, a las veces que el bebé se agarra del pecho. La producción de leche es la correcta, confía en el proceso.
- **Dolor, rojez y textura dura en los pezones:** si sientes dolor fuerte, ardor o tienes grietas, puede ser por un mal agarre del bebé. Ajustar la posición suele ayudar mucho o asiste al centro médico.
- **Grietas en los pezones:** en algunas ocasiones se presentan pequeñas heridas que pueden generar molestia, revisa el agarre del bebé, aplícate leche materna en las heridas, esta ayudará en la cicatrización.
- **Pechos muy llenos o duros (congestión)** Puedes sentirlos pesados, calientes o tensos. Extrae tu leche o pega a tu bebé para que la carga de leche disminuya.



Escanea este código y
sumérgete en una **historieta**
que habla de la lactancia.



Quizás te identifiques
más de lo que imaginas.

Entidades participantes:



Ciencias



UNIREMINGTON
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REMINGTON