



# LACTANCIA

**Tu tienes el poder,**  
conoce algunas  
recomendaciones que  
te ayudarán durante este  
maravilloso proceso.



# LECHE MATERNA

Es el primer alimento de origen natural producido por lactantes, **que tiene el poder** de brindar salud y bienestar a los bebés.



**IMPORTANTE**

**Lactancia exclusiva**  
hasta los 6 meses.

**Lactancia complementaria**  
Hasta los 2 años y más.

## ¿CÓMO AYUDA?

### LACTANTE

- A tu **pronta recuperación** física.
- **Disminuye el riesgo** de hemorragia post-parto.
- **Reduce el riesgo** de depresión post-parto.
- **Te protege** de enfermedades como
  - diabetes tipo 2 +
  - cáncer de mama +
  - cáncer de ovarios +
- **Te enamora más** cada día de tu bebé.

### SOCIEDAD

- **Ayuda en el cuidado del medio ambiente** ya que no produce desechos.
- **No deja huella de carbono** ni huella hídrica ya que es un recurso renovable.

### BEBÉ

- **Previene y protege de Infecciones** Gastrointestinales, Respiratorias, Obesidad, Diabetes, Leucemia, Alergias, Cáncer Infantil, Hipertensión y Colesterol Alto.
- **Proporciona** todos los nutrientes e hidratación que necesita.
- Hace que sea **mucho más inteligente**.
- **Protege contra** el síndrome de muerte súbita infantil.
- **Es la primer vacuna** de tu bebé ya que se fortalece todo sistema de defensas.

# TU LECHE ES DE BUENA CALIDAD

La leche materna **tiene la capacidad de transformarse** para cubrir las necesidades de tu bebé.



Al principio la leche es dispersa, acuosa y **le quita la sed.**



A la mitad la leche es más espesa y blanca, es como **"el plato fuerte"**.



Al final, la leche es más cremosa y es como **"el postre"**.



Es por eso que debes amamantar a tu bebé **hasta que suelte el seno de forma espontánea.**

## TIPOS DE LECHE



Calostro es la primera leche, **se produce en pequeña cantidad** pero es justo lo que necesita el recién nacido.



Leche de transición **aumenta la cantidad de leche** y se da entre el 3er día y la 2da semana.



La leche madura te **acompañará durante toda la lactancia.** Una mujer puede producir casi un litro de leche al día.



Si el bebé es prematuro, la leche materna **se adapta para cubrir sus necesidades.**



### Aportando al bebé:

Defensas, proteínas, grasas, minerales, carbohidratos y vitaminas que necesita.

# ¿CÚAL ES LA CLAVE

PARA UNA BUENA PRODUCCIÓN DE LECHE?



Darle el pecho **de día y de noche** cada vez que lo pida.

El recién nacido debe tomar leche **cada 2 o 3 horas**



**¡ IMPORTANTE !**



Al amamantar, no debe estar apurada ni medir el tiempo para dar el pecho al bebé. **Entre más amamante, más leche produce.**

No todos los bebés son iguales mamando, cada uno requiere un tiempo diferente **para quedar satisfecho.**

Solicita al personal de salud que **coloquen al seno a tu bebé tan pronto nazca** para brindarle seguridad, calor, protección y para disminuir el riesgo de retraso de la producción de la leche.



# CONSEJOS

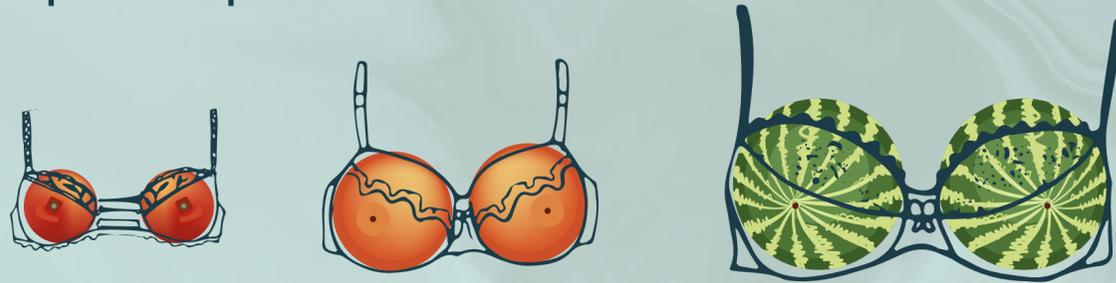
## PARA UNA LACTANCIA EXITOSA

La lactancia es un bello momento de interconexión entre lactante y bebé, es por eso que siempre **debes tener en cuenta:**

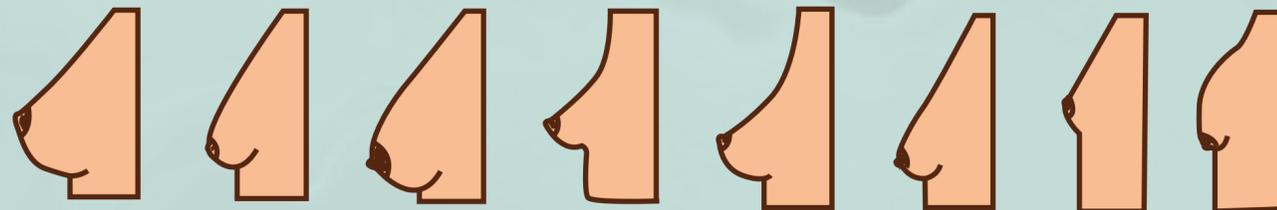
**1**

¡Todos los senos están en la **capacidad de amamantar!** Sólo debes comprender que hay distintos tamaños, formas del seno y tipos de pezón.

**Tamaños**



**Formas**



**Tipos de pezón**



**2**

**Debes sentirte cómoda** al momento de amamantar y para eso hay distintas posiciones:



Madre sentada y bebé acunado



Caballito



Acunado cruzado



Fútbol americano



Reclinada de lado



Acostados frente a frente



# CONSEJOS

## PARA UNA LACTANCIA EXITOSA



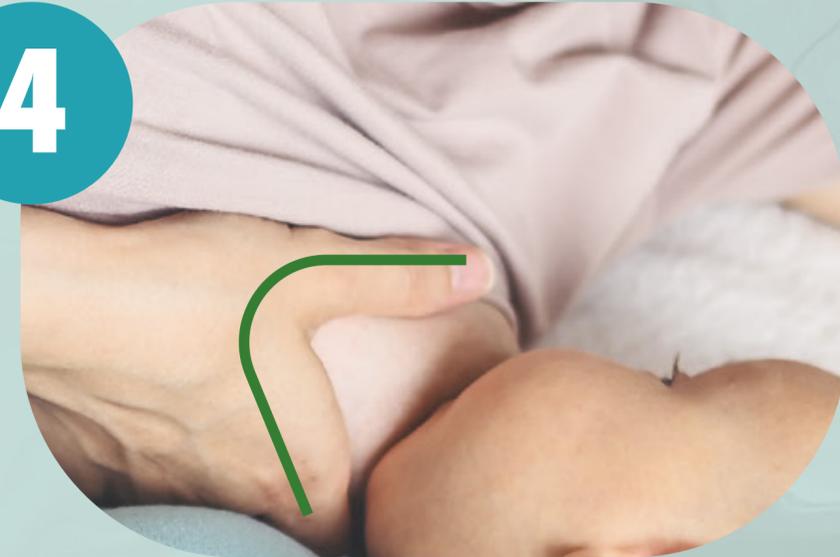
3

Debes asegurarte que el cuerpo del bebé esté alineado:

- Observando que la **oreja, el hombro y la cadera del bebé** hagan una línea recta.
- Acercando y sostenido **el cuerpo del bebé en su totalidad**, no solo su cabeza.
- **Colocar la cara del bebé mirándole el pecho** para que abra la boca ampliamente.

Debes sostener el pecho con los **dedos formando una "C"** para ayudar al bebé a hacer un correcto agarre.

4



5

El bebé abrirá grande la boca para agarrar.

- Ambos labios **estarán hacia afuera**.
- **Verás más areola encima** del labio superior.
- **El mentón tocará el seno**.



# EXTRACCIÓN LECHE MATERNA

## RECOMENDACIONES:

Antes de iniciar:



Recoge tu cabello.



Quitate los anillos, pulseras y reloj.



Preferiblemente tus uñas deben estar cortas y sin esmalte.



Si tienes gripa se recomienda usar tapabocas.



Lava tus manos antes de cada extracción.

## PASOS EXTRACCIÓN:

1



Busca un lugar cálido, donde te sientas cómoda y tranquila.

2



Coloca el frasco en un lugar limpio, sobre una toalla de papel desechable. Alista otra toalla de papel para secar las gotas de leche que salpican.

3



Inicia con un masaje suave en forma circular usando las yemas de los dedos alrededor de cada seno para estimular los conductos lactíferos.

4



Acaricia los senos con la yema de los dedos como si se peinaran.

5



Coloca la mano en forma de C de tal manera que el pulgar esté por encima de la areola y el dedo índice por debajo de la areola.

6



Empuja los dedos pulgar e índice contra tu pecho, presionando los conductos lactíferos que se encuentran por debajo de la areola.

# ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA

## RECOMENDACIONES:



Todos los utensilios como frascos, tapas o tazas **que entren en contacto directo con la leche materna** deben lavarse con agua limpia, jabón, cepillo y hervirse por 15 minutos.



La leche materna extraída **debe almacenarse en un recipiente que pueda lavarse fácilmente**, que resista el calor y que no represente problemas para la salud del bebé, por ello se recomiendan los **frascos de vidrio con tapa plástica**.



El frasco debe ser rotulado, puede ser con cinta de enmascarar con **la fecha y hora de extracción**.

## TIEMPOS DE CONSERVACIÓN:

TEMPERATURA	TIEMPO
AMBIENTE	4 HORAS
REFRIGERADA	12 HORAS
CONGELADA	HASTA 3 MESES

\*Manual de extracción, conservación, transporte y suministro de leche materna. Ministerio de salud y Protección Social.



La leche materna **se debe almacenar en la parte de atrás del refrigerador o del congelador**, nunca en la puerta o cerca de ella para evitar exponerla a cambios de temperatura. Adicionalmente, **se recomienda no abrir y cerrar frecuentemente** el congelador.



**Estas medidas evitan que** la leche materna se descongele y se reproduzcan las bacterias que pueden contaminar o descomponer la leche.

DOCUMENTO ELABORADO POR:



SECRETARÍA DE  
**SALUD**

