

Lactancia materna

La Organización Mundial de la Salud recomienda lactancia materna exclusiva (sin otros alimentos, agua o jugos) hasta los 6 meses de edad y lactancia materna complementada con otros alimentos al menos hasta los 2 años.



Beneficios

- **Nutrición óptima:** Tiene todos los nutrientes que requiere tu guagua. A medida que va creciendo, la leche se va adecuando a sus necesidades nutricionales.
- **Defensas:** Ayuda a prevenir enfermedades infecciosas y muerte súbita en el niño o niña y disminuye también el riesgo de algunos tipos de cáncer infantil y en la madre.
- **Desarrollo:** Niño o niña más activos, con mejor desarrollo psicomotor y mayor capacidad de aprendizaje.
- **Menor costo:** ¡La leche materna es gratis!
- Ayuda a **recuperar el peso** que tenías antes del embarazo, sin dejar de mencionar la grata satisfacción de alimentar a tu guagua, reforzando el vínculo afectivo.
- La leche materna **es sustentable** con el medio ambiente.

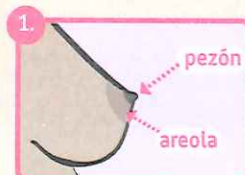


Inicia la lactancia inmediatamente después del parto y durante la primera hora.

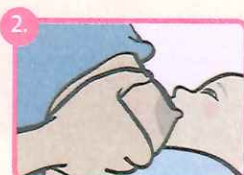
Dar leche materna a libre demanda: dar cuando y cuanto la guagua y la madre quieran.

El pecho funciona por la ley de la oferta y la demanda: a más tomas, mayor producción de leche. Mientras más succione el niño o niña más leche se producirá.

Un buen **acoplamiento** permite evitar grietas, dolor al amamantar y asegura que tu guagua pueda tomar toda la leche que necesita.



El pezón tiene varios conductos de salida de leche. La areola es la piel que rodea al pezón.



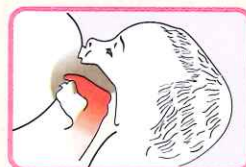
Toca la mejilla de tu guagua con el pezón. Esto acciona el reflejo de búsqueda.



La guagua girará su cabeza y al mismo tiempo abrirá su boca haciendo que baje su lengua.



Introduce el pezón completo y gran parte de la areola en la boca de la guagua. El pezón debe quedar entre su paladar y su lengua, cubriendo gran parte de la areola. En tanto los labios de la guagua deben quedar hacia afuera.



Si pudiéramos ver por dentro de la boca de la guagua, veríamos que en el acople correcto, el pezón (café) queda muy profundo en el paladar blando, la areola en el paladar duro y la lengua por debajo (rojo).

MITO	REALIDAD	MITO	REALIDAD
"No tengo leche o tengo poca leche".	Prácticamente todas las mujeres pueden producir suficiente leche. La cantidad de leche dependerá de cuánto mame la guagua. Mientras más tome, más leche producirás.	"No tengo pezón" (pezón invertido o plano).	Si tu pezón es plano o invertido no te preocupes, la guagua mama desde la areola. Puede ser un poco complicado el agarre pero con asesoría, se puede lograr. Pide ayuda en la maternidad o en tu Centro de Salud.
"Mi leche no es buena, es aguada, no engorda, no alimenta".	La parte más grasa de la leche sale al final de la toma y es la que ayuda a la guagua a subir de peso y sentir saciedad. Por eso es importante que la guagua mame y vacíe primero un pecho hasta que esté blando, sin importar el tiempo que tome. Esto asegura que tu guagua reciba la parte grasa de la leche.	"Dar pecho a demanda hace al niño(a) más dependiente".	Darle leche a libre demanda responde a las necesidades nutricionales, físicas y emocionales de tu guagua.
"Se debe amamantar con horarios".	No es necesario ni recomendable establecer horarios rígidos para las tomas. Lo mejor es ofrecer el pecho "a libre demanda" , es decir cuando la guagua muestre signos de hambre (chupar sus manitos, mover la boca, buscar el pecho, etc.).	"Cuando amamantas debes tomar mucha agua y leche".	No se requieren medidas complicadas. Sólo toma líquidos cuando sientas sed y mantén una alimentación balanceada y nutritiva.
		"Amamantar deforma el pecho".	La deformación se produce por los cambios de peso. La mejor forma de volver a tener la figura de antes es amamantando.

Qué hacer en caso de complicaciones

• Dolor o grietas en el pezón:

Para corregir el agarre, empuja de su barbilla hacia abajo: abrirá más la boca y colocará bien su labio inferior, entre más abra la boca, más fácil se acoplará al pecho y el dolor no debería sentirse. Si hay heridas, moja el pezón y la areola con tu leche y deja secar. Es importante considerar que en la primera semana de vida de tu guagua, es normal que puedan existir algunas molestias en el pezón a pesar de que la técnica sea correcta. Consulta en tu centro de salud si tienes dudas o molestias, o llama al fono: 6003607777 de Salud Responde.

• Mastitis:

No contraindica la lactancia pero requiere de diagnóstico y tratamiento antibiótico. Consulta a la brevedad en tu Centro de Salud.

• Congestión mamaria:

Si tus pechos aún están duros después de la toma, extrae un poco de leche manualmente o con un extractor.



Si tienes dudas o complicaciones consulta a nuestras expertas en lactancia en nuestro sitio:



www.crececontigo.cl



chrececontigo



Chile Crece Contigo



Chile Crece Contigo



@CreceContigo



Talleres de Apoyo a la Crianza



Programa Creciendo Juntos en Radio Cooperativa.

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

Apoyo psicológico gratuito para la crianza
FOno infancia 800 200 818
Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 21:00 hrs. fonoinfancia.cl

Chile Crece Contigo, que forma parte del Sistema Intersectorial de Protección Social coordinado por el Ministerio de Desarrollo Social y Familia, promueve el desarrollo integral y el bienestar óptimo de todos los niños y niñas desde el comienzo de la vida.

Una iniciativa del Estado de Chile que busca avanzar hacia una sociedad donde la familia sea el eje fundamental de la política social.

Extracción y conservación de leche materna

¿Cómo comenzar?:

1. Lavar las manos. No es necesario lavar el pecho a no ser que esté sucio.
2. Realiza un masaje suave sobre la aréola. A muchas madres les ayuda mirar una foto de su guagua o imaginársela.

Extracción manual

- Formar una letra **C** con el pulgar y los dedos de la mano y ponerla a unos centímetros de la base del pezón (dependiendo del tamaño de la aréola, si es grande pones los dedos dentro y si es pequeña, fuera).



- Apretar con los dedos hacia las costillas y luego júntalos, comprimiendo el pecho entre el pulgar y el índice.
- Ir cambiando los dedos de sitio alrededor del pecho para buscar los conductos que aún tengan leche. Repite hasta que salga poca y cambia al otro pecho.

Extracción con extractor o sacaleche:

- Leer las instrucciones de uso.
- Poner el extractor en el pecho y seguir las instrucciones. Cuando salga poca leche de un pecho cambiar al otro.
- Hervir los implementos usados por 10 minutos una vez al día (esterilizar).



La extracción de leche es simple y permite que puedas seguir dándole leche a tu guagua cuando no estás presente.

No dejes pasar más de 3 ó 4 horas entre mamadas o extracciones para evitar que disminuya la producción de leche.

Conservación de la leche materna

Duración	Medio
6-8 hrs.	A temperatura ambiente según las condiciones climáticas de la zona. En lo posible usar cooler o bolsito térmico con gel refrigerante.
3 días.	Refrigerador en el fondo de las bandejas (nunca en la puerta).
14 días.	Congelada en el refrigerador de 1 puerta.
De 3 a 6 meses.	Congelada en el refrigerador de 2 puertas.
24 hrs.	En el refrigerador si ha sido descongelada.
1 hr.	A temperatura ambiente si ha sido descongelada.

No desesperes si al principio sale poca leche, con la práctica será cada vez más fácil. Es mejor probar muchas veces al día, que una sola vez.

Importante

- Si descongelas leche no se puede volver a congelar.
- No poner leche líquida sobre leche congelada.
- Se puede rellenar un envase con restos de leche de 1 y 2 días antes de congelar.
- No congelar leche que haya estado más de 48 hrs. refrigerada.
- Usar recipientes de vidrio, plástico duro con cierre hermético o bolsas plásticas especiales que resistan agua caliente.

- Para transportar usar un recipiente con hielo. Mantener fría hasta antes de usarla.
- Congelar sólo la cantidad de leche que toma la guagua y etiquetar con fecha de extracción para ir usando la más antigua. Si la niña o el niño va a la sala cuna o está en el hospital, ponga su nombre.
- La leche no debería oler o tener un sabor agrio.

Algunos anticuerpos se destruyen al congelar la leche, por esto lo ideal es sacarse leche diariamente y utilizarla al día siguiente.

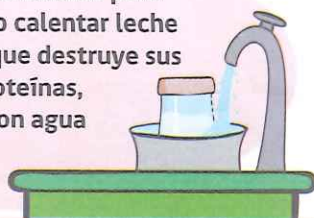
¿Cómo descongelar la leche materna?

- Dejar en el refrigerador durante la noche en las bandejas del fondo.
- Si necesitas descongelarla rápidamente, pon la botella o mamadera en un recipiente con agua caliente (no hirviendo).
- Batirla antes y después de entibiar.
- Probar que la leche esté tibia en el dorso de la mano antes de dársela a la guagua.

¿Cómo iniciar el uso de la mamadera u otro método para tomar la leche extraída?

- La mamadera **no es la única** alternativa para dar leche: puedes usar un vasito, una cucharita, una jeringa o una sonda al dedo.
- La leche en mamadera o por otros métodos también se da a libre demanda, es decir cuando y cuanto la guagua quiera. Tu guagua tomará lo que necesita para alimentarse bien.
- Apriete el chupete de la mamadera de modo tal que el chorro de leche no salga tan rápido y que se demore un tiempo similar al de la lactancia.

No uses el microondas para descongelar o calentar leche materna porque destruye sus enzimas y proteínas, descongela con agua caliente.



Es normal que la leche materna:

- Tenga un leve tono azulado (el color varía dependiendo de la dieta).
- Leve olor a jabón.

Lactancia invertida

Es una alternativa para las mamás que prefieren amamantar durante la noche.

Signos de la lactancia invertida:

- Sólo toma pequeñas cantidades de leche materna en tu ausencia.
- Duerme más durante el día y está menos activo cuando no estás.
- Quiere tomar leche materna más frecuentemente cuando estás en casa y por las noches.
- Esto es normal, sólo asegúrate de amamantarlo a libre demanda cuando estés en casa y contarle a quien le cuida para que no se preocupe.

Fonoinfancia
 **800 200 818**
 Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 21:00 hrs
www.fonoinfancia.cl

Encuentra más materiales e información sobre estimulación, crianza respetuosa y desarrollo infantil en:



 chcrececontigo

 Chile Crece Contigo

 Chile Crece Contigo

 @CreceContigo

 Talleres de Apoyo a la Crianza

 Programa Creciendo Juntos en Radio Cooperativa.

Apoyo psicológico gratuito para la crianza
Fonoinfancia 800 200 818
 Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 21:00 hrs. fonoinfancia.cl

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777
 PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

Chile Crece Contigo, que forma parte del Sistema Intersectorial de Protección Social coordinado por el Ministerio de Desarrollo Social y Familia, promueve el desarrollo integral y el bienestar óptimo de todos los niños y niñas desde el comienzo de la vida.

Una iniciativa del Estado de Chile que busca avanzar hacia una sociedad donde la familia sea el eje fundamental de la política social.



Destete respetuoso

Muchas madres deciden destetar a su hijo o hija pasado un periodo que han estimado como conveniente. Sin embargo, es importante que este proceso no sea sólo una decisión individual sino que se realice de forma respetuosa con las necesidades del niño o niña.

También es importante tener en cuenta:

- No hay ningún motivo nutricional o psicológico por el que haya que destetar obligatoriamente a una determinada edad.
- Un segundo embarazo no es razón obligada para acelerar el destete (algunos niños o niñas destetan espontáneamente cuando su madre se embaraza, y otros siguen mamando).
- Si después de las 20 semanas de gestación la madre presenta contracciones al amamantar, es riesgoso seguir amamantando.

La Organización Mundial de la Salud recomienda mantener la lactancia complementada con otros alimentos, al menos hasta los 2 años de edad.



Participación del padre:

- Es importante que el padre participe en este proceso. La decisión es de los 3 y deben apoyarse. Si no hay acuerdo, el niño o la niña queda en el medio de la conversación y puede generar inseguridad adicional a este proceso.
- El padre puede ser un gran apoyo en ofrecer consuelo y cariño alternativo al que entregaba la madre durante la lactancia.



12 claves para un destete respetuoso

1 La decisión debe ser tuya, de tu hijo o hija y de tu pareja no de otros, ya que si quisieras continuar con la lactancia, pueden hacerlo por el tiempo que quieran.

2 Cuando decidas destetar, programa que sea un destete con tiempo (por ejemplo, en un mes), para que puedas respetar las necesidades alimenticias, emocionales de su hijo o hija y de su cuerpo.

3 Lo primero es dejar de ofrecer el pecho (puedes seguir dándole a las horas de alimentación).

4 Poco a poco puedes ir espaciando las tomas e ir cambiándolas por otros líquidos, comidas, juegos o regalones.

5 Cuando pida de mamar, dale un poco y luego invítale a hacer otra cosa. Recuerda que no sólo se trata de alimentación, también es un espacio de contacto y cariño, por lo que también puedes acariciarle y consolarle a través de otras formas: abrazos, arrullos, sonidos, etc.

6 La lactancia no puede ser la solución a todos los problemas que tu hijo o hija enfrenta, es importante que generes nuevas estrategias para dar consuelo y cariño antes de iniciar el destete.



7 Cuando el niño o la niña ya come 2 comidas, pueden ser suficientes unas 3-4 mamadas. Cada niño o niña es diferente. Es normal que pidan más con calor o malestar.

8 Si tu hijo o hija se enferma y pide nuevamente mamar, o si vive cambios que lo alteren demasiado, tómalo con calma, dale nuevamente pecho y, después de unos días comienza otra vez a intentarlo. No hay apuro.

9 Respeta los tiempos de tu guagua y los tuyos. Recuerda que nunca le hará daño que siga tomando tu leche. En poco tiempo se destetará igual, pero es importante para ambos hacerlo gradualmente.



10 Puedes hacer un destete parcial, por ejemplo, dejar de darle durante el día y mantener una toma antes de dormir. Así se relajará, dormirá mejor, ambos regalonearán y tu leche seguirá alimentándolo y aportando defensas.

11 Si notas que tus pechos se congestionan, sácate un poco de leche para evitar una mastitis y, poco a poco, tu cuerpo producirá menos. No hagas una extracción completa ya que eso provoca que produzcas aún más leche.

12 Evita juntar al mismo tiempo el destete con otros cambios importantes como el ingreso al jardín o el nacimiento de un hermano o hermana.



Encuentra más materiales e información sobre estimulación, crianza respetuosa y desarrollo infantil en:



www.crececontigo.cl



chrececontigo



Chile Crece Contigo



Chile Crece Contigo



@CreceContigo



Talleres de
Apoyo a la Crianza



Programa Creciendo Juntos
en Radio Cooperativa.

Apoyo psicológico gratuito para la crianza

FonoInfancia 800 200 818
Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 21:00 hrs. fonoinfancia.cl

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS.
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

Chile Crece Contigo, que forma parte del Sistema Intersectorial de Protección Social coordinado por el Ministerio de Desarrollo Social y Familia, promueve el desarrollo integral y el bienestar óptimo de todos los niños y niñas desde el comienzo de la vida.

Una iniciativa del Estado de Chile que busca avanzar hacia una sociedad donde la familia sea el eje fundamental de la política social.