

LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna es la mejor
manera de demostrar amor a
nuestros hijos

Lactancia materna



Somos más que dos

Hospital Universitario San Ignacio
Comprometidos con la mujer y la infancia



HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL



VENTAJAS PARA EL BEBÉ QUE ES ALIMENTADO CON LECHE MATERNA

- Superioridad nutricional, aporta los nutrientes necesarios tanto en calidad como en cantidad.
- Ayuda al crecimiento y desarrollo del niño.
- Los niños amamantados más tiempo son más seguros e independientes.
- Previene de infecciones, anemias, diarreas, alergias y obesidad.
- Disminuye la incidencia de maltrato infantil.
- Mejora el desarrollo físico y mental.

VENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA MADRE

- El útero regresa más pronto al tamaño que tenía antes del embarazo, con un mínimo de sangrado.
- Menor probabilidad de padecer cáncer de ovarios o mama premenopáusico.
- Menor probabilidad de padecer osteoporosis.
- Mejora el vínculo psico-afectivo entre la madre y el niño.
- Favorece los sentimientos de plenitud y realización como madres.

RECOMENDACIONES

- Iniciar amamantamiento durante la primera media hora de nacido.
- Amamantar de manera exclusiva hasta los seis meses de vida.
- Los alimentos complementarios se pueden empezar a los seis meses de vida.

¿POR QUÉ PREFERIR LA LECHE MATERNA?

- Contiene nutrientes ideales con defensas para el bebé.
- Fortalece el vínculo afectivo entre madre e hijo.
- Siempre está disponible.
- Siempre está a temperatura ideal.
- Facilita la alimentación nocturna.
- El seno es el mejor recipiente.
- No afecta el presupuesto familiar.
- Cuida el medio ambiente al no producir residuos.

RECUERDE

- Debe colocar a su bebé al seno lo más pronto y frecuente posible.
- No utilizar chupo.
- Extraer la leche materna con la misma frecuencia con la que habitualmente alimenta al bebé en casa, si el bebé o la madre están hospitalizados.
- Alimentarse bien, evitar el licor, el cigarrillo y tomar bastante líquido.

POSICIONES PARA AMAMANTAR

Posición de cuna

- Sentada en la cama o en una silla cómoda con la espalda recta y recostada sobre un cojín. Mantenga sus rodillas ligeramente más altas que sus caderas, utilice un reposapiés si es necesario.
- Puede usar almohadas para colocar al bebé a la altura del pecho, acomódelo de lado y apoye su cabeza en el hueco de su brazo.
- Una vez que el bebé esté acomodado correctamente, utilice la mano para sujetarse el pecho colocando el pulgar por encima de la areola (la piel oscura alrededor del pezón) y los cuatro dedos restantes por debajo.
- Roce su pezón sobre el labio inferior de la boca del bebé, y cuando la abra bien, como si fuera a bostezar, colóquele rápidamente al pecho.



- El bebé debe rodear con su boca el pezón y parte de la areola. No trate de que el bebé se enganche al pecho con la boca medio abierta.
- La nariz y la barbilla del bebé deben estar en contacto con su pecho.
- Para evitar empujar la cabeza del bebé por detrás, coloque su cuerpo más cerca de usted. No se incline hacia adelante sobre el bebé.
- Si hay momentos en los que no se encuentra cómoda, o si el bebé está mamando sólo del pezón, interrumpa la succión introduciendo el dedo meñique suavemente en el lateral de la boca del bebé e intente que se enganche de nuevo. No se desanime si tiene que intentarlo varias veces es normal dentro del proceso de lactancia.

Posición de fútbol / Estrechar contra su pecho

- Es una buena opción cuando su pecho es muy grande, si el parto ha sido mediante cesárea o si ha tenido gemelos.



- Siéntese y ponga una almohada a su lado para sujetar su brazo.
- Ubique al bebé apoyando su espalda sobre la almohada, sujete la parte de atrás de la cabeza con su mano y su cuerpo con el antebrazo.
- Los pies del bebé quedarán colocados debajo de su brazo y las odillas debajo de su axila. Para bebés más pequeños, quizás sea necesario colocar alguna almohada más para tenerle más cerca del pecho.
- Acerque la boca del bebé al pezón.
- Sujétese el pecho con la mano colocando el pulgar por encima de la areola y los cuatro dedos restantes por debajo.
- Roce su pezón sobre el labio inferior de la boca del bebé.
- Cuando abra bien la boca como si fuera a bostezar, colóquele rápidamente al pecho.

Posición Recostada

- Esta postura le permite estar recostada mientras le da pecho a su bebé.
- Recuéstese de lado con una almohada sosteniendo su espalda.
- Coloque otra almohada entre sus piernas y flexione la pierna superior quedando apoyada sobre la misma.
- Ponga al bebé cerca de usted, abdomen con abdomen, así la boca del bebé quedará a la misma altura de su pezón.
- Sujétese el pecho con la mano opuesta para ayudar a que el bebé se enganche.
- Roce su pezón sobre el labio inferior de la boca del bebé.
- Cuando abra bien la boca, como si fuera a bostezar, colóquele rápidamente el pecho.



EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE MATERNA

Para lactar sólo se necesita amor.

NO OLVIDAR que antes de la extracción debe desechar las primeras gotas de leche materna en un algodón o gasa y después inicie el proceso....

ES INDICADA LA EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE CUANDO...

- Se suspende la lactancia por hospitalización de la madre.
- El niño no puede succionar, está hospitalizado o enfermo, para no suspender la lactancia.
- Los niños son prematuros o de bajo peso.
- Niños con labio o paladar fisurado (solo si no succionan).
- Cuando la está laborando.

- Cuando los senos están congestionados.

PASOS PARA LA EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA

EL MASAJE:

El masaje de los senos ayuda a estimular el flujo de la leche, previene la congestión y la mastitis.

PASOS PARA LA EXTRACCIÓN

1. Lávese bien las manos, con agua y jabón. El lavado de manos debe incluir uñas y las muñecas.
2. Siéntese en un lugar tranquilo y cómodo, teniendo listo los frascos y materiales que necesite.
3. La madre debe relajarse y pensar en el bebé.
4. Coloque su mano sobre el seno del que va a extraer la leche, inicie un masaje suave, con la yema de los dedos, alrededor de cada seno.
5. Luego acaricie los senos con la yema de los dedos.
6. Coloque la mano en forma de C, de tal forma que el pulgar este por encima de la areola y el dedo índice y los otros dedos por debajo de la areola, de tal forma que se pueda levantar el seno.



7. Empuje los dedos índice y pulgar contra las costillas, extrayendo suavemente la leche. No exprima el pezón.
8. Cambie los dedos pulgar e índice de posición, siempre alrededor de la areola, de modo que el seno se vacíe completamente.
9. Recolecte la leche en un recipiente de vidrio, previamente lavado con agua y jabón, y hervido por 10 minutos. Tape el recipiente y siga las instrucciones de almacenamiento y transporte.



10. Al finalizar la extracción, puede colocar unas gotas de leche materna en el pezón. La leche del final de la extracción contiene sustancias que ayudan a mantener la elasticidad de la piel, previene las grietas y ayudan a la cicatrización.
11. La extracción de la leche materna debe realizarse con la misma frecuencia con la que el bebé se alimenta.

ALMACENAMIENTO DE LECHE MATERNA

Al finalizar la extracción de la leche materna, debe taparse el recipiente de vidrio con tapa rosca y marcarse, con fecha y hora de la extracción. Para esto, puede utilizar cinta adhesiva y un marcador. De esta forma usted podrá identificar los recipientes que tienen mayor tiempo de almacenamiento, que serán los primeros que ofrecerá a su bebé.

La leche materna puede almacenarse así:

CONSERVACIÓN

Medio ambiente	4 horas
Nevera	12 horas
Congelación	15 días

RECOMENDACIÓN PARA EL ALMACENAMIENTO:

Si esta almacenando la leche materna en el congelador o en refrigeración en su nevera, evite guardar los frascos de vidrio en la puerta, para evitar los cambios de temperatura que ocurren al abrir y cerrar la puerta.

Coloque en un recipiente limpio.

Manténgase en un lugar fresco, no expuesto al sol.

Siempre use la leche con la fecha de almacenamiento más antigua primero.

RECOMENDACIONES PARA EL TRANSPORTE DE LA LECHE MATERNA

Para transportar la leche materna el recipiente debe estar bien tapado y en una bolsa de hielo en posición vertical para evitar que se riegue o se contamine.

Se puede transportar de manera segura en una nevera de icopor con hielo, pilas refrigerantes o con botellas de agua congelada.

Puede utilizar una bolsa con hielo y una vez llegue a su hogar, ofrezca la leche materna al bebé (previamente debe llevarla a temperatura ambiente) o almacenarla refrigerada o congelada.

CÓMO DAR LA LECHE MATERNA AL BEBÉ

- Primero debe poner la leche materna a temperatura ambiente. Para ello, caliente en agua en una olla, retire la olla del fuego y sumerja los frascos de vidrio que contiene la leche materna, teniendo cuidado de que el agua no cubra la boca del frasco. Retire el frasco cuando la leche ya tenga temperatura ambiente.
- La descongelación de la leche no se debe hacer en horno de microondas, ni dejándola a temperatura ambiente por períodos largos de tiempo o exponiéndola a agua hirviendo.
- La leche debe dársele al bebé en taza o pocillo pequeño de superficie lisa, siguiendo los siguientes pasos:
- Lávese las manos con agua y jabón.
- Siente al bebé sobre sus piernas, en posición sentado o semisentado. Mantenga contacto con el bebé.
- Apoye el vaso o taza suavemente en el labio inferior del bebé, los bordes deben tocar la parte externa del labio superior.
- Si el bebé es prematuro, tomara la leche con ayuda de la lengua. Si el bebé nació a término, tomara la leche sin derramarla.
- Cuando el bebé ha tomado suficiente leche cierra la boca y no toma más.

RECUERDE:

NO VACÍE LA LECHE EN LA BOCA DEL BEBÉ, SÓLO SOSTENGA EL VASO EN SUS LABIO Y DEJE QUE EL BEBÉ TOME LA LECHE POR SI MISMO.

NO REUTILICE SOBANTES DE LA LECHE MATERNA.

CÓMO CONSERVAR LA LECHE MATERNA...

- Colóquese en un recipiente limpio.
- Manténgase en un lugar fresco, no expuesto al sol.
- Siempre use la leche con fecha más antigua de almacenamiento.

RECOMENDACIONES

- Lávese muy bien las manos antes de extraer la leche.
- Mantenga las uñas cortas y limpias.
- Realice aseo general corporal diario.
- Todo lo que utilice para la extracción debe ser de vidrio.
- No usar chupo.
- Tenga presente que los mamadores son difíciles de limpiar, pueden contaminar la leche materna y lastimar los pezones.

Hospital Universitario San Ignacio

Grupo IAMI

PBX: 5 94 61 61 Extensiones: 2490 – 2210

www.husi.org.co





Hospital Universitario San Ignacio

Grupo IAMI

PBX: 5 94 61 61 Extensiones: 2490 – 2210

www.husi.org.co

Lactancia materna



Somos más que dos

Hospital Universitario San Ignacio
Comprometidos con la mujer y la infancia



HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO

CIENCIA Y TECNOLOGÍA CON PROYECCION SOCIAL