

An illustration of a mother with dark hair, wearing a yellow top, breastfeeding her child. The child is lying on its back, holding the mother's breast. The background is green with small pink flowers scattered around. The text is overlaid in the center in a bold, magenta font.

**Lactancia
materna
Un regalo para su
hijo**

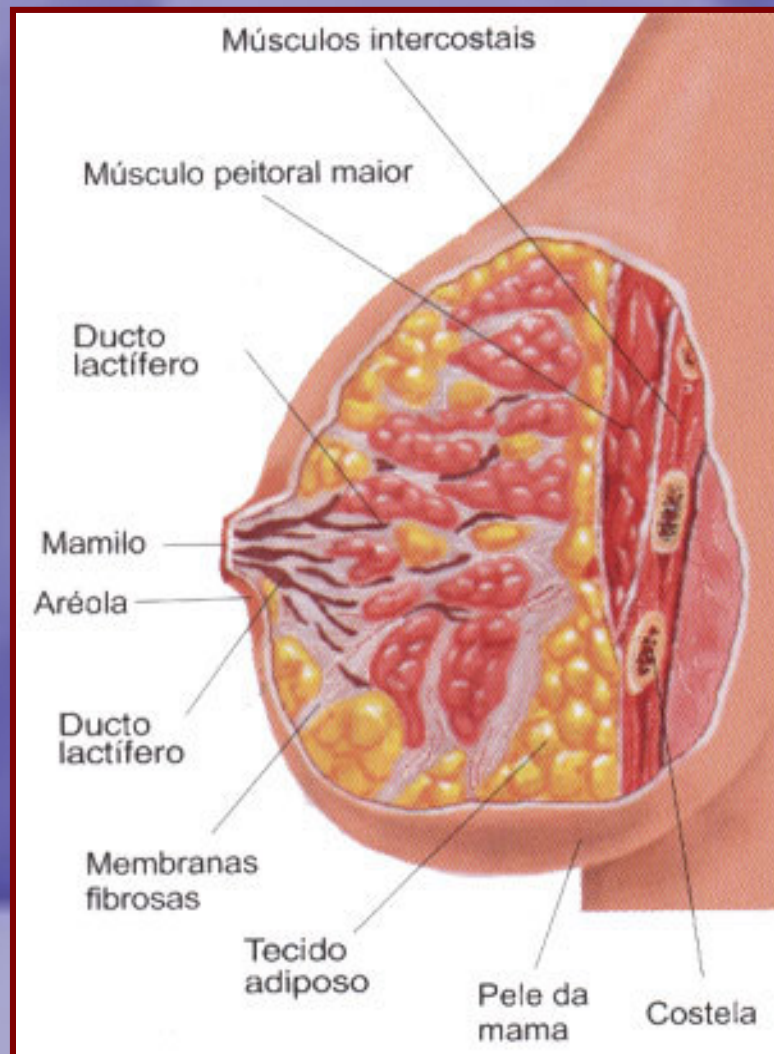
La lactancia materna posee 3 funciones esenciales

- Protección: Lactancia protectora e inmunológica.
- Nutrición: Lactancia Nutritiva.
- Afecto: Lactancia afectiva.

Producción de Leche

- Depende de una hormona llamada Prolactina.
- El estímulo boca- pezón - areola permite la liberación de prolactina y esta estimula la secreción de leche de los alveolos mamarios estimulando su producción.

Anatomía mamaria



Evacuación de la leche

- La leche que se encuentra en los alvéolos mamarios no fluye espontáneamente.
- Depende de la producción de una hormona llamada Ocitocina, esta permite estimular las fibras musculares que rodean al pezón.
- La producción de esta hormona esta influenciada por factores emocionales, sentimientos, pensamientos etc.

Leche Pretérmino

Las madres que tiene un parto antes del término de la gestación (pretérmino) producen una leche de composición diferente, a la que producirían si tuviesen un niño de término.

Es decir, es la leche ideal para su hijo porque está adecuada a sus necesidades nutricionales.

A photograph of a newborn baby's face, held gently by a hand. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The text "Beneficios de la Lactancia Materna" is written in a bright green, bold, sans-serif font across the center of the image.

Beneficios de la Lactancia Materna

Para el Niño

- Nutrición óptima
- Nutrición adecuada para prematuros
- Protección inmunológica.
- Fácil digestibilidad.
- Crecimiento y desarrollo óptimo.
- Organización sensorial.
- Desarrollo intelectual adecuado.
- Desarrollo dentomaxilar y facial.

Para la madre

- Recuperación del peso.
- Prevención del cáncer de mama y ovarios.
- Establecimiento del apego.
- Satisfacción emocional de la madre.
- Aspecto físico de la mujer.

Para la familia

- Refuerzo de los afectivos familiares.
- Prevención del maltrato infantil.
- Espaciamiento de los embarazos.


A close-up photograph of a newborn baby's face, held gently by a hand. The baby's mouth is open, and the hand is positioned to support the head and neck. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The text "Amamantamiento Correcto" is centered over the image in a bright green, bold, sans-serif font.

Amamantamiento Correcto

Requisitos básicos

- Buena disposición y confianza de la madre en su capacidad de amamantar.
- Usar una adecuada técnica de amamantamiento.

Esta considera:

- 
- ✓ Correcta posición de la madre.
 - ✓ Correcta posición del niño con respecto a la madre.

Posiciones



Técnicas de amamantamiento

1. Técnicas en posición sentada...

a. Si mamá es con la espalda erguida, el bebé al pecho con los brazos extendidos por delante y el pecho por arriba, de tal modo que el bebé se apoye al nivel del seno, hecho que evita que se caiga.



b. Cuando mamá que mamamos al pecho, podemos hacer saber al bebé que el pecho está disponible cuando el bebé se inclina, lo mismo que nosotros lo hacemos al pecho, al tener ya el niño en el pecho.



c. El niño necesita la ayuda que le damos para que pueda tener el pecho y para sentir la leche. El pecho puede ser frotado con la palma de la mano, abriendo la apertura del pecho.

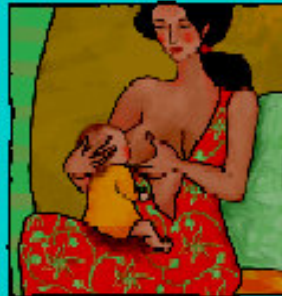


d. Después que el niño se acerca a la mamada, puede ser necesario sacarlo un momento y producir un flujo de leche en el seno, es necesario hacer la lactancia y en el pecho.



2. Otras técnicas...

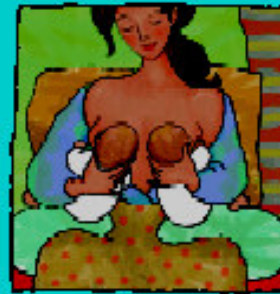
a. Cuando una mamá de la posición del "bolsillo", si el niño está inclinado y puede tener el pecho, la mamá del "bolsillo" se inclina al nivel del seno, para evitar la caída por los lados.



b. Recostarse en la cama es un modo importante. Como las niños necesitan que la mamá esté en posición de inclinación al pecho, mamá se inclina hacia el niño, "apoyando" el pecho.



c. Cuando la mamá tiene gemelos o mellizos puede ser necesario que un niño esté a cada lado y lo mismo es posible a los dos al mismo tiempo.



d. Si se está siempre con el niño, él debe su leche. Para sentir el flujo de leche, mamá puede hacer un poco de leche con los dedos de la mano, después hacer la lactancia y después ponerle la leche hacia el pecho.



Una buena técnica de amamantamiento la hará gozar de una lactancia exitosa.

unicef



Forma de ofrecer el pecho "la boca del niño se acerca al pecho y no el pecho al niño"



Para retirar el pecho




✓ Correcta Adhesión o acoplamiento de la boca del niño al pecho de la madre.



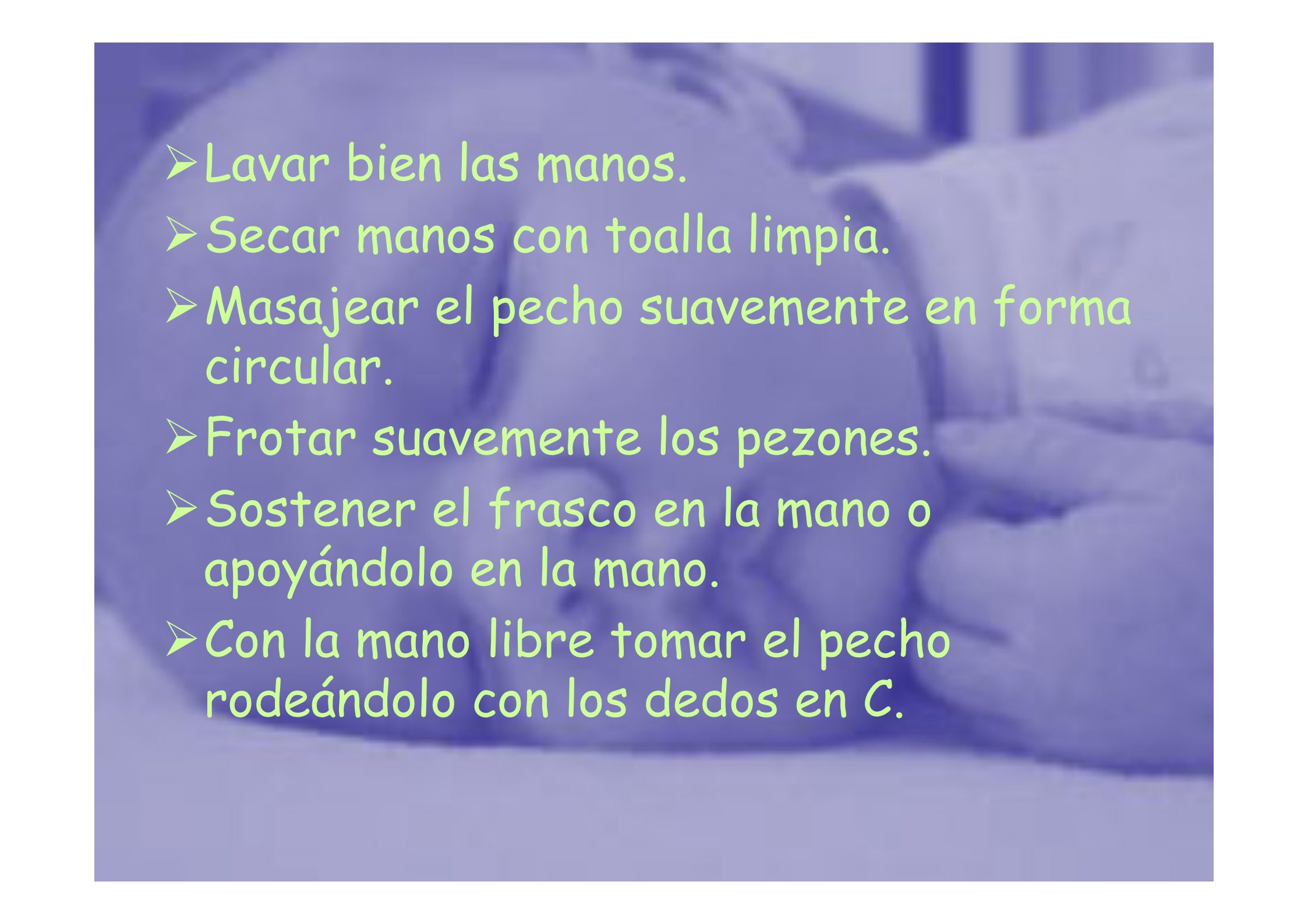
A newborn baby is lying in a hospital bed, wrapped in a white blanket. A hand is visible on the right side of the frame, gently holding the baby's hand. The background shows the metal bars of the hospital bed. The entire image has a blue tint.

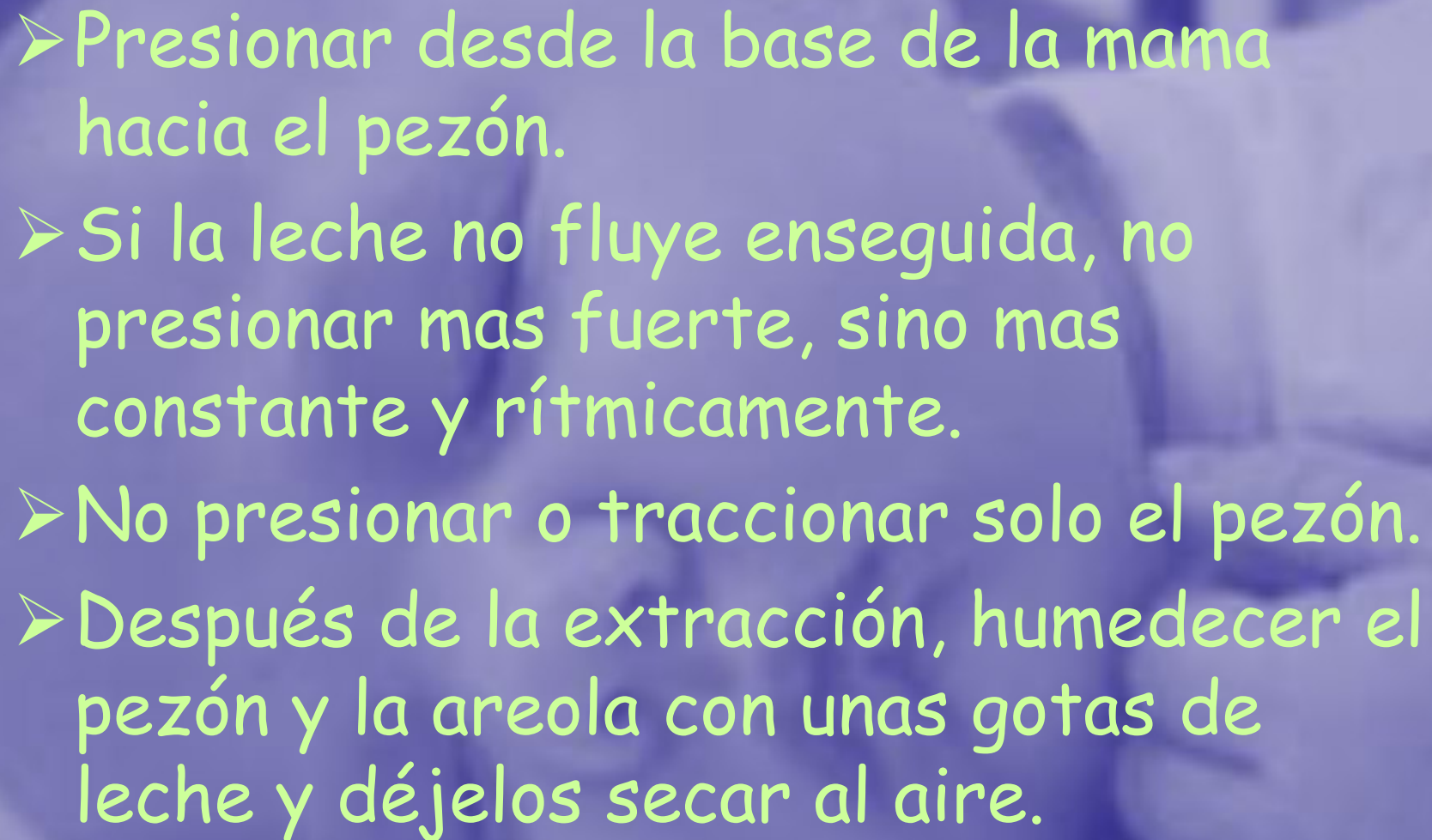
✓ Frecuencia de las mamadas.

✓ Duración de las mamadas, al menos de 15 minutos debe asegurar los 2 tipos de leche.



Técnica de extracción de leche materna

- 
- Lavar bien las manos.
 - Secar manos con toalla limpia.
 - Masajear el pecho suavemente en forma circular.
 - Frotar suavemente los pezones.
 - Sostener el frasco en la mano o apoyándolo en la mano.
 - Con la mano libre tomar el pecho rodeándolo con los dedos en C.

- 
- Presionar desde la base de la mama hacia el pezón.
 - Si la leche no fluye enseguida, no presionar mas fuerte, sino mas constante y rítmicamente.
 - No presionar o traccionar solo el pezón.
 - Después de la extracción, humedecer el pezón y la areola con unas gotas de leche y déjelos secar al aire.

Recomendaciones para la extracción de leche

- Siempre debe preparar los pechos, masajeándolos.
- La cantidad extraída va a ir variando.
- Para mantener una producción adecuada de leche la extracción en el hogar debe ser unas 6-8 veces al día
- No olvidar que mientras más leche se extrae mas leche se produce.

Duración de la leche extraída

Tipo de conservación	Tiempo de duración
A temperatura ambiente	12 horas
En refrigerador	3-5 días
En refrigerador dentro del congelador	14 días
En congelador separado del refrigerador	3 meses

Alimentación Materna

- Recomendaciones actuales, comer en forma balanceada.
- Lo mas importante la leche ojala 1 litro diario.
- Evitar alimentos que usted tenga conocimiento que le "caen mal".
- Evitar alcohol y cigarrillo.

Reinducción de la lactancia

- Es posible.
- El amamantamiento debe ser frecuente cada 1-2 horas inicialmente.
- Incluso se puede inducir en madres adoptivas.



Fin