



Lactancia materna efectiva



Fundación
Santa Fe de Bogotá

La lactancia materna, es el proceso en el que la mujer produce la leche por estímulo y vínculo con su bebé y así provee la alimentación más eficiente y adecuada. **Durante los primeros seis meses de vida de manera exclusiva, y complementaria durante los dos primeros años o más.**

Aquí podrás encontrar información muy importante, para guiar el este proceso y poco a poco lograr la habilidad para amamantar y hacer de ella una gran experiencia. Cada mujer tiene un proceso diferente, el inicio de la lactancia con cada hijo o hija tiene circunstancias diversas. Por ello, el primer paso es querer hacerlo, pero entendiendo que poco a poco aprenderás como hacerlo cada vez mejor. Si tienes dudas o presentas alguna dificultad, podrás encontrar el apoyo y orientación del equipo de salud el grupo de consejeras en lactancia materna. Ellas facilitarán tu aprendizaje, junto con el apoyo de tu familia.

Contacto programa de consejería en lactancia materna FSFB.

Correo: consejeriaenlactanciamaterna@fsfb.org.co

Celular: 312-4577630



Consulta los **10 pasos** de las Instituciones Amigas de las Mujer y la primera Infancia.

¿Cuándo inicia el proceso?

Desde el embarazo tu cuerpo se prepara para la producción de la leche materna. Esta preparación incluye cambios físicos, químicos y emocionales, coordinados por hormonas como: estrógenos, progestágenos, prolactina y oxitocina. Lo anterior permite que en el último trimestre de gestación, es decir a partir del séptimo mes, puedas estar preparada para amamantar a tu bebé.

¿Cómo prepararme durante el embarazo?

Durante el embarazo es importante que recibas información acerca de la lactancia, practicar las posiciones recomendadas para amamantar. La participación de tu familia y/o círculo más cercano es valiosa para apoyarte en este proceso. Aquí encontrarás unas recomendaciones para hacerlo.





Desde el cuerpo

¿Los senos cambian?

La anatomía o estructura de los senos se preparan durante la gestación, para amamantar, ya que estos cuentan con unas (glándulas mamarias), que son como pequeños sacos que almacenan la leche, en el interior de los senos hasta llevarla a unos tubos (conductos galactóforos), que llevaran la leche al exterior. En el exterior, los senos tienen una zona un poco más oscura llamada areola. Esta cuenta con unas glándulas que se ven como pequeños puntos más claros, encargadas de lubricar la piel de la areola y así evitar posibles lesiones por la humedad y la fricción que genera la succión que hace contra él, la boca del bebé.



RECUERDA

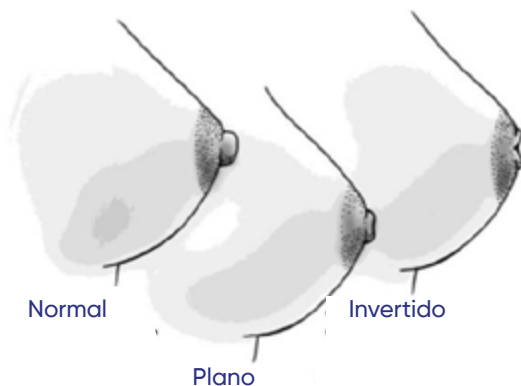
Tus senos, generan un olor en particular que tu bebé podrá oler y reconocer, no solo para identificar su alimento, sino también brindar seguridad y tranquilidad. Esto favorece el vínculo.

Los pezones:

Son diferentes en cada mujer, esto requiere que puedas observarlos e identificar qué tipo de pezón tienes, ya que esto requiere puedas entrenarte, para conservar una buena técnica.

Durante la gestación, por ningún motivo debes manipularlos. Es importante que sepas, que a pesar de tener pezones planos o invertidos, grandes o pequeños, esto no debe afectar la posibilidad de amamantar. Solo requieres de práctica, en muchos casos el pezón saldrá rápidamente y en otros tardará un poco más.

Los tipos de pezones pueden ser:





Desde la alimentación

Una adecuada alimentación debe incluir alimentos frescos, cocidos y de temporada, conservando las porciones adecuadas y con un aporte de calorías suficiente que brinde la energía que requieres para tu adecuada nutrición y los requerimientos para la producción de la leche materna.

La hidratación es muy importante antes y durante el periodo de lactancia materna. Por ello es mejor preferir el consumo de agua y líquidos sin azúcar añadida, ya que la ingesta de azúcar se relaciona con el aumento de peso y un pobre aporte nutritivo.

Algunos alimentos pueden cambiar el sabor o las características de la leche materna como: el café, el té, el picante, algunas especias, entre otros, pero esto puede variar en cada caso.



Desde la emoción

Lograr resolver las dificultades o retos que se pueden presentar durante el amamantamiento requiere de aprender también de la comunicación que tendrás con tu bebé y comprender cuáles son sus necesidades. Esto se construye cada día. Para ello, es muy importante que te encuentres apoyada y rodeada de tu familia, para obtener la seguridad y confianza necesaria en este proceso.

La frustración es una emoción que puede presentarse durante el proceso de aprendizaje. Cada mujer tiene un ritmo diferente para adaptarse y es necesario que de sentirte así, puedas pedir ayuda o apoyo para poder resolverlo.



¿Qué beneficios trae la leche materna para la salud de la mujer?



Estimula la producción de la hormona oxitocina, que ayuda a la salida de la leche y a la generación del vínculo materno, a la vez que ayuda en el desprendimiento natural de la placenta y el control del sangrado posparto.



Previene la depresión posparto, ya que en el amamantamiento se hacen presentes unas hormonas relacionadas con el estado de ánimo.



También, ayuda a la recuperación del tamaño normal del útero a medida que pasan los días.



Disminuye la probabilidad de padecer de osteoporosis.



Disminuye el riesgo de padecer de hipertensión y enfermedad cardiovascular.



Ayuda a la recuperación del peso ganado durante el embarazo, ya que por medio de la lactancia se hace uso de las reservas calóricas acumuladas durante la gestación.



Disminuye la probabilidad de presentar cáncer de seno, útero y ovario.



Consulta información acerca de la **Depresión posparto**, videos y podcast.

¿Por qué la leche materna protege la salud del bebé?

La leche materna cuenta con más de doscientos componentes activos, como: inmuno-protectores, enzimas, hormonas, vitaminas, factores de crecimiento y nutrientes esenciales en cantidades suficientes. Aquellos son fundamentales para el adecuado desarrollo del bebé. Esta composición variará según la edad y necesidades específicas del bebé.

Favorecen la maduración del sistema inmunológico y previenen enfermedades como: diarreas, infecciones respiratorias, estreñimiento, alergias, lesiones de la piel, Sarampión, Cólera, desnutrición, Diabetes juvenil, obesidad y sobrepeso entre otros.

La leche materna tiene las cantidades necesarias de:

Vitaminas como:

- **A, B y C**, para el crecimiento adecuado y protegido del bebé.
- **Fósforo y Calcio**, para la salud y fuerza de los huesos. Hierro para mantener la energía y el adecuado aporte de oxígeno a los tejidos.
- **Proteína**, para el crecimiento del cuerpo.
- **Grasas**, que se relacionan con la salud de órganos como el cerebro y el corazón. La ganancia saludable de peso.
- **Azúcares**, que ayudaran con el aporte adecuado de energía.





La leche materna, siempre está lista, en la temperatura adecuada y en las condiciones óptimas para el consumo.

Maduración de la leche materna:

Calostro:



El calostro, se secreta en gotas (aproximadamente 8 gotas por toma) que en el posparto inmediato pueden suplir las necesidades nutricionales del bebé.

Leche de transición:



Es la primera leche que se produce, es de color amarillo y se producen unas pocas gotas, suficientes para nutrir y brindar defensas al bebé recién nacido.

Leche madura:



Es la leche que se genera a partir del aumento de la producción de leche, es rica en proteínas y los demás aportes nutricionales requeridos.

Amamantamiento en Tándem:

Es el proceso por el cual la mujer amamanta a su hijo (a) mayor durante el embarazo o de manera continua para los dos después del nacimiento. Es una práctica que puede realizarse, pero requiere del acompañamiento de su médico tratante y su consejera en lactancia materna.



Consulta el recorrido de la **Unidad Obstétrica** y prepárate para la única cita a ciegas en la vas a conocer el amor de tu vida

El día del parto

¿Qué debes saber, para iniciar la lactancia materna?

¡Ha llegado el gran día! Conocerás a tu bebé y también llega el momento para iniciar la lactancia materna.

En este momento tendrás la oportunidad de amamantar inmediatamente a tu bebé, si las condiciones de salud así lo permiten y si así lo deseas.

Lo tendrás piel a piel, para iniciar a crear ese vínculo único entre los dos.

Con ayuda, tu bebé succionará por primera vez, para estimular la producción de la leche y el reconocimiento de tu olor y protección.

Pasados unos minutos, el pediatra realizará una valoración de tu bebé y realizará el proceso de adaptación y toma de peso y talla. Si todo está dentro de la normalidad, será llevado nuevamente a tu lado o si no se te informará la necesidad de trasladarlo a la unidad de cuidado neonatal.

El vínculo madre e hijo, seguimos siendo uno

El contacto, la cercanía y tu olor facilitan ese sentimiento de cuidado, protección, amor y cercanía. Las personas de confianza que te apoyan también son parte importante en este proceso. Por ello es muy importante que puedan estar cerca la mayor parte del tiempo para favorecer el desarrollo del vínculo, facilitando los tiempos de descanso.

¿Inicio de la lactancia materna exclusiva?

Durante el posparto inmediato se inicia la lactancia materna. Allí podrás estar acompañada por una consejera que te pueda apoyar en el inicio de amamantamiento para lograr una lactancia materna exclusiva y así de manera autónoma, tranquila y cómoda lograr la adaptación que poco a poco irás logrando.





PASOS PARA LA TÉCNICA DE AMAMANTAMIENTO:

Para iniciar:

Cada bebé tiene un ritmo diferente para aprender a succionar y tomar la leche materna.

Cada seno tiene unos conductos por donde sale la leche, en promedio cada uno tiene de 9 a 18 de ellos. Tú bebé poco a poco aprenderá a tener un ritmo para respirar - succionar y pasar el alimento.

Por ello, las mamadas serán lentas y pausadas. En la medida que aumente la producción de la leche, será más fácil para ti sentir que el seno se vacía y definir cuando debes ofrecer el otro lado del seno.

La succión no requiere de tiempos o mediciones. Es a libre demanda hasta que tú bebé suelte el seno espontáneamente.



1.

Prepara el seno:

Descúbrello completamente y ofrécelo con la mano en forma de "C".

3.

Ofrece el seno, estimulando la búsqueda por parte del bebé.

2.

Ubicación del bebé:

Cabeza apoyada sobre el brazo, alineada con hombro y la cadera.



4.

Inicio de la succión - reflejo de búsqueda:

El pezón y areola deben ingresar en la boca del bebé hasta donde pueda.

5.

¿Cómo saber que lo estoy haciendo bien?:

puedes escuchar la succión y como pasa la leche.

6.

Tú y tu bebé aprenden:

¡Cada vez será más sencillo!



RECUERDA

Al principio no deben pasar más de tres horas sin que el bebé se haya alimentado.

¿En qué posiciones puedo alimentar a mi bebé?

Posición sentada:

Sentada en una silla con espaldar, en donde estés completamente cómoda, con los hombros relajados, no adelantados y los pies bien apoyados en el piso o en un apoya pies. Ubica a tu bebé completamente frente a ti, la parte anterior de su cuerpo en contacto con el tuyo apoyado la cabeza en tu brazo y la mano sosteniendo su cadera, para quedar completamente recta la cabeza en relación con los hombros y su cadera. Ofrece el seno dirección hacia la nariz y el espacio que existe entre ella y el labio.

Posición acostada:

Esta posición se recomienda en mujeres durante las primeras horas luego de una cesárea. Con el bebé apoyado en tu brazo para favorecer que su cabeza y pecho estén más elevados frente a frente, dirige el seno hacia la nariz. Es importante, evitar quedarte dormida. Siempre será útil recibir apoyo de una persona de tu confianza.



Posición sentada y con el bebé debajo del brazo:

Con una posición cómoda apoyando la espalda, y los pies completamente en el piso o preferiblemente sentada en la cama, ubica una almohada o cojín. Sujeta el seno en forma de “ C ” o como si estuvieras apretando suavemente una hamburguesa y coloca a tu bebé en el costado en el que vas a lactar, teniendo en cuenta que la cabeza del bebé esté más elevada que el resto del cuerpo y completamente de lado.

Verifica que su cabeza, hombros y cadera estén alineados. Esta posición se recomienda en los casos de post cesárea o con gemelos, ya que se evita la presión sobre el abdomen. También se recomienda en la alimentación dual o al mismo tiempo.

Posición biológica:

En esta posición semi-sentada, con tu bebé en brazos, boca abajo. Se recomienda porque permite el descanso de tu cuerpo, y facilita el agarre y la succión para favorecer los reflejos del bebé y es muy favorable para el contacto piel a piel.



¿Qué tan seguido debe comer mi bebé?

El bebé puede dormir entre 8 a 20 horas en total, es importante favorecer el descanso. Sin embargo, en las primeras semanas es importante lograr que se alimente al menos cada tres horas para así tener al menos 8 sesiones de alimentación cada 24 horas.

Es ideal amamantar al bebé a libre demanda, es decir, cada vez que lo pida y durante el tiempo en que lo pida, con una correcta posición y agarre al pecho. Sin embargo, si notas que se acercan las tres horas y aún no ha comido, es importante despertarlo. No es necesario retirarle la ropa, tan solo retirar la cobija. También puedes acariciar a tu bebé, estimular la palma de sus manos y plantas de los pies con la yema de tus dedos) y ofrecer el seno. Esto evitará rápidas pérdidas de energía y posibles complicaciones como la deshidratación.

¿Qué cantidad de leche materna requiere mi bebé?

El estómago de los bebés recién nacidos es muy pequeño y con el paso de los días este ira creciendo y aumentando poco a poco su capacidad gástrica.

Capacidad gástrica en promedio para un bebé a término:

- Primer día: 5 a 7 ml
- Tercer día: 22 a 27 ml
- Semana de nacido: 45 a 60 ml.
- Primer mes de vida: 80 a 150 ml.

Conductas normales del bebé:

- En las primeras dos horas el bebé suele estar muy despierto.
- En las siguientes veinticuatro horas, puede estar dormido. Es importante que coma máximo cada tres horas.
- La segunda noche puede ser normal que pida comida muy seguido. Mientras no haya dolor, moje y ensucie pañales, vale la pena ser paciente.



¿Qué puede pasar con los senos?

Amamantar un hijo implica un gran cambio en el pecho (los senos) de la mujer es importante trabajar en la técnica y en lograr un enganche bien hecho y sin dolor; ya que de un acople superficial entre la boca y pezón-areola, pueden derivar problemas como dolor, grietas, baja producción láctea, pérdida de peso mayor a la esperada del bebé, requerimiento del uso de fórmulas lácteas y deshidratación del bebé.

Se recomienda un masaje previo al seno de forma suave para favorecer la salida de la leche. Dentro de estas dificultades podría presentarse:

- Dolor y agrietamiento de los pezones.
- Obstrucción de los conductos, que no permiten la salida de la leche.
- Congestión mamaria.
- Mastitis.



Dolor y agrietamiento en los pezones



Congestión mamaria



Infección mamaria llamada mastitis



RECUERDA

En caso de presentar fiebre, (temperatura superior a los 38°C, cuantificada con termómetro), dolor que no cede, inflamación del seno o una parte de él o que sientas caliente la zona que genera dolor, incluso inflamación de los ganglios de la axila cercana al seno afectado, es necesario recibir valoración médica.

¿Cómo puedo saber cómo está tolerando mi bebé la leche?

La leche mantiene al bebé alimentado e hidratado, la cantidad de orina es una forma de evaluar si está recibiendo las cantidades necesarias de alimento al día.

Ten en cuenta la cantidad de pañales que se le cambian al día, qué tan pesados están (hay pañales en el mercado que traen un indicador con una franja de color que se observa en el pañal en presencia de orina).

El proceso de digestión de la leche materna ayuda a madurar la actividad del sistema gastrointestinal y urinario del bebé. Por ello, es importante estar atentos en la eliminación del bebé. La orina será proporcional a la cantidad de líquido que reciba (no debe pasar más de seis horas sin que orine). Generalmente la deposición se presenta después de haberlo alimentado. Tiene características pastosas, con algunas variaciones de color conforme pasan los días. Ten en cuenta que mínimo tenga una deposición al día. El no presentarlas o presentar más deposiciones que tomas de leche y de consistencia líquida y maloliente es indicador de consulta por urgencias.



CACONE | Cacas bebé amamantado

Normal	Normal	Normal	Normal

Cacas normales bebé lactancia materna exclusiva.

Normal	Normal	Normal	Normal

Otras cacas normales.

Normal	Normal	Normal	Normal


Consultar pediatra.




LactApp




¿Cómo puedo extraer la leche?




Paso 1: Realiza un masaje circular por todo el pecho suavemente facilitando la preparación para la extracción.



Paso 2: Acerca a el pezón el recipiente donde vas a recolectar la leche.



Paso 3: Ubica la mano en "C" sobre los bordes areolares y ejerce una leve presión hacia adelante y detrás del pezón que facilite la eyección o salida de la leche. Ve rotando la mano para cambiar el lugar de presión y obtener más leche.



Paso 4: Toma una posición cómoda que evite tensiones en cuello, hombros o espalda. Debes estar relajada y tranquila para facilitar la producción y extracción de la leche.



Antes de extraerla:

Lava las manos con agua y jabón entre 40 y 60 segundos. Lava minuciosamente los recipientes con jabón neutro, enjuaga bien y esteriliza los recipientes de almacenamiento. Utiliza los frascos de vidrio con tapa plástica para conservar y refrigerar. Para congelar utiliza frascos plásticos, evitando los plásticos que contengan bisfenol BPA u otros tóxicos.



RECUERDA

No es necesario colocar calor, ni realizar masajes fuertes.

En algunos casos se recomienda el uso de pezoneras, pero es importante primero recibir la valoración y consejería para determinar si se requieren o no, la talla requerida y la técnica para usarlas.

Pueden llegar a indicarse en presencia de afectación en el agarre, pezones muy planos o invertidos, en algunos bebés prematuros, entre otros.

No está recomendado el uso de cocas recolectoras, chupos de teteros sobre el pezón.

Extracción con extractor:

No es necesario el uso frecuente del mismo si tienes un bebé sano que se encuentra alimentado a libre demanda. Pero si quieres usarlo, es importante esterilizar sus piezas según las instrucciones del fabricante, tomar las medidas correctas de lavado de manos previo a su uso. Realizar un masaje suave en círculos sobre el seno antes de empezar, iniciar en un nivel de succión bajo e ir ajustándolo hasta sentir la succión, pero nunca dolor. Úsalo máximo por sesiones de quince minutos.

Ten presente que las copas del extractor tienen tallas, así que puedes escoger la talla correcta según tu pezón, para que el pezón entre y salga del túnel del extractor libremente, de manera que la menor cantidad de areola se desplace por el mismo.

Es muy importante siempre al terminar, guardarlo limpio y seco.



¿Cómo puedo conservar la leche materna?

Al medio ambiente

4 horas

La leche materna puede conservarse al medio ambiente por 4 horas, pero debes asegurarte de que sea en un adecuado proceso de higiene. Lo más recomendable es que pueda usarse lo más pronto posible. Esta conservación se recomienda que solo se realice en frascos de vidrio debidamente esterilizados o frascos plásticos libres de BPA y que cuenten con tapa plástica.

***BPA:** también llamados Bifenoles, que son químicos nocivos para la salud presentes en algunos plásticos.

****Parabenos:** conservantes presentes en algunos productos comerciales.

Refrigeración

12 horas

La leche puede ser conservada en frascos esterilizados de vidrio o plástico libres de parabenos, BPA, podrán conservarse en el fondo de la nevera únicamente, marcados con fecha y hora para facilitar su control y uso. *No la almacenes en la puerta de la nevera.*



RECUERDA

Marca siempre con fecha, hora y cantidad extraída el recipiente donde se conservará la leche materna.

Congelación

3 meses

Cuando congeles la leche, deja un espacio de 2 centímetros en la parte de arriba del envase; la leche materna se expande al congelarse. Cuando estés viajando puedes guardarla en una bolsa térmica aislada que contenga paquetes de hielo, por un máximo de 24 horas. Si no planeas usar leche recién extraída dentro de los 4 días, congélala enseguida.



RECUERDA

Es muy importante tener en cuenta que estas recomendaciones varían en climas cálidos. En este caso prefiere siempre la refrigeración o congelación.

¿Qué debo tener en cuenta antes de almacenar la leche?

Se recomienda almacenar de 2 a 4 onzas (60 a 120 cc), para evitar que se desperdicie la leche. Es importante conservar pequeñas cantidades identificando la cantidad que tu bebé consume.

Cualquier residuo de leche que quede posterior a alimentar a tu bebé y que haya sido calentada, se **debes utilizar dentro de las siguientes 1 a 2 horas**, en una temperatura ambiente no superior a los 30°C. De no poder utilizarla o conservarla en condiciones adecuadas, es mejor que la deseches. Siempre puedes descongelar un recipiente adicional si fuera necesario.

Si vas a congelar, recuerda que están contraindicados los recipientes de vidrio, ya que estos pueden romperse dentro de la NEVERA.



Para calentar la leche materna que se encuentra en el refrigerador:

Coloca el frasco en un recipiente con agua tibia o debajo de un chorro de agua tibia hasta lograr temperatura ambiente. No debes administrar leche materna hervida o muy caliente, ya que esto puede ocasionar quemaduras a tu bebé y el calor afectar algunas propiedades de la leche.



Planificación familiar:

Después del nacimiento de tu bebé, puedes iniciar con un método de planificación familiar adecuado que no interfiera con la lactancia materna. Por lo tanto, es importante que recibas asesoría por parte de tu médico tratante o la consulta de planificación de enfermería. Allí puedes recibir la información y educación requerida para elegir el mejor método y más adecuado para ti.

Podrás escuchar que la lactancia materna es un posible método de planificación, ya que esto inhibe la ovulación de la mujer en algunos casos, Sin embargo, esto depende de varios factores y es adecuado incluir un método que te permita una mayor seguridad y no interfiera con la producción de la leche materna.





RECUERDA PARA TENER UNA GRAN EXPERIENCIA CON TU BEBÉ:

- Estar siempre cómoda
- No es un proceso que deba doler
- Si hay dolor, consulta con tu proveedor de salud de confianza.
- Realiza siempre el recuento de pañales
- La lactancia ayuda a la pérdida fisiológica de tu peso
- En caso de masajes, deben ser sin dolor. Los masajes vigorosos están desaconsejados durante cualquier momento de la lactancia



Fundación
Santa Fe de Bogotá

Conoce más información: www.fundacionsantafedebogota.com



FSFB.org



@FSFB_Salud



@FSFB_Salud



Fundación Santa Fe de Bogotá