



Soy vida,
soy nutrición,
soy una mamá
lactante.

Clínica **Imbanaco**
Vocación de Servicio

IAMI:
Institución Amiga de la
Mujer y la Infancia Integral

La leche materna constituye el alimento ideal para tu bebé, ya que le permite una óptima formación física, emocional y mental.

Es el mejor alimento que un bebé puede recibir en sus primeros seis meses de vida, de manera exclusiva y posteriormente, con la alimentación complementaria recomendada por un profesional de la salud.

Tu compromiso es fundamental para que tu bebé tenga un buen comienzo en su vida.

Todas las mujeres son capaces de producir leche en la cantidad y calidad que su bebé necesita. Por ello, para promover una lactancia 100% natural y exclusiva durante los 6 primeros meses de vida y prolongarla al menos hasta los 2 años, te invitamos a seguir estos consejos.

- 1. Amamanta pronto:** cuanto antes, mejor. La mayoría de los bebés están dispuestos a succionar desde la primera hora después del nacimiento.
- 2. Amamanta a libre demanda.** Esto quiere decir, sin horarios. Un recién nacido normalmente succiona entre 8 y 12 veces en 24 horas.

No mires el reloj y dale el pecho cada vez que busque, sin esperar a que “le toque”. Así lograrás una buena producción de leche.

- 3. Buen agarre.** Asegúrate de que el bebé succione eficazmente y en la postura correcta, así:
 - La cabeza y el cuerpo del bebé deben estar en línea recta (oreja - hombro - cadera).
 - La cara del bebé debe mirar el pecho de la madre y el cuerpo del bebé hacia la madre (ombligo con ombligo).
 - Estimularlo rozando el pezón con los labios y acercarlo con la boca bien abierta de manera que tome el pezón y areola. Verifica los signos de buen agarre: > > >



4. Permite que el bebé succione del primer pecho todo lo que desee, hasta que lo suelte. Así el bebé tomará la leche rica en grasa y calorías, y se sentirá satisfecho.

5. Cuanto más succione el bebé, más leche produce la madre. Es importante respetar el equilibrio natural y dejar que el bebé marque las pautas, succionando a demanda. No es necesario sentir el pecho lleno; la leche se produce principalmente durante la toma gracias a la succión del bebé.

6. Evita el biberón. Un recién nacido debe aprender bien, cómo succionar del pecho; elementos como el biberón o el chupete, pueden dificultar este aprendizaje.

El éxito y posterior satisfacción de lograr una adecuada lactancia materna depende, en gran medida, de que la posición al colocar al bebé sea la correcta. Ante todo, tú debes estar cómoda y el bebé lo más cerca posible de ti.

Diferentes posturas para dar pecho



Signos de lactancia efectiva

- Actitud de niño satisfecho tranquilo o relajado.
- Producción de volumen de leche constante.
- Aumento de peso normal después de la primera semana de nacido.
- Al menos 6 pañales mojados con orinas claras.
- Deposiciones amarillas y fluidas en el primer mes, de 4 a 6 evacuaciones diarias.
- Pezones sanos.

La técnica de extracción de leche materna en 3 pasos:

- 1. Preparación:** Realizar lavado de manos con agua limpia y secarlas con una toalla limpia.
- 2. Estimulación:** Realizar masajes al rededor del seno en forma circular ayuda a estimular las células productoras de leche.
- 3. Extracción:** con los dedos índice y pulgar en forma de "C" sobre la areola, empuje hacia sus costillas y presione hacia adelante para que salga la leche. La extracción de leche es una práctica muy útil para mantener la producción.

Cómo almacenar leche materna

Temperatura	Bebé a término	Bebé prematuro
Leche recién extraída en recipiente cerrado		
Ambiente menor a 19-22°C	6 horas	4 horas
Leche refrigerada (no almacenes la leche en la puerta de la nevera)		
Refrigerada fresca -0-4°C	72 horas	48 horas
Refrigerada fresca -0-4°C	72 horas	12 horas
Leche congelada (no debes recongelar)		
Congelador parte de una nevera hasta 18°C	3 a 4 meses	3 meses
Congelador separado menos de 20°C	6 meses	6 meses

- Se debe almacenar en volúmenes de 50 cc (menos de 2 onzas), ya que si se descongelan volúmenes grandes y el bebé no los consume en su totalidad, se debe desechar el restante.
- Utilizar siempre la leche materna más antigua, si está congelada, debe estar desde el día anterior al consumo en el refrigerador. Posteriormente se puede calentar a baño maría por menos de 5 minutos y no se debe poner dentro del microondas.
- Se puede almacenar en bolsas especiales para leche materna, frascos de vidrio de tapa rosca plástica y recipientes plásticos.



**Compártenos tu experiencia y encuentra charlas,
talleres y toda la información de la Semana Mundial
de la Lactancia en www.imbanaco.com**