



# LACTANCIA MATERNA

*"Tibio amor con  
sabor a leche"*

*Consejos  
prácticos  
para una  
lactancia  
exitosa*



V Galarón Nacional  
Hospital Seguro



Acreditación  
Nacional en Salud



Centro Médico  
**Imbanaco**<sup>®</sup>

*Vocación de Servicio*

## **Mecanismo de producción de la leche**

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

- *Cuando el niño succiona se envía un mensaje al cerebro.*
- *El mensaje estimula la liberación de dos hormonas.*
- *Una de las hormonas estimula la producción de la leche. La otra, favorece su salida.*



***La producción de la leche será adecuada siempre que el niño succione con frecuencia.***

## **Pasos para una lactancia feliz**

- *El bebé debe permanecer junto a la madre, día y noche, durante los primeros meses de vida.*
- *Colocar el niño al seno inmediatamente después del nacimiento.*
- *Ofrecerle el seno a libre demanda y sin horarios.*
- *La succión frecuente estimula la producción de leche en suficiente cantidad para satisfacer las necesidades del niño.*

- Ofrecer de un seno hasta que quede completamente vacío y luego del otro hasta que el niño esté satisfecho.
- La lactancia debe ser exclusiva, es decir, el niño no debe recibir agua u otros alimentos durante los primeros 6 meses de vida.
- Continuar amamantando hasta los 2 años de edad o más.
- Evitar el uso de leches artificiales y elementos como chupos y pezoneras.



## **Cómo dar el pecho a su bebé**

- Usted debe estar cómoda, tranquila y relajada, ya que probablemente necesitará al menos 30 minutos de tiempo, cada vez que vaya alimentar al bebé.
- Sentada recta en una silla con espaldar, con apoya brazos y con los pies apoyados completamente, sujete a su bebé a la altura del pecho y si es necesario coloque una almohada para apoyar al bebé.
- Si está en la cama deberá encontrar la posición correcta: la espalda debe estar siempre recta. Debe llevar el bebé hacia usted y no su cuerpo hacia el bebé.

## **Posición del bebé**

El cuerpo de su bebé debe quedar frente al pecho, en contacto con el suyo (barriga con barriga). La cabeza y el cuello del bebé deben estar derechos. Sostenga todo su cuerpo, no sólo el cuello y los hombros.

## **Signos de que el bebé agarró bien el pezón**

- *El mentón del bebé toca el pecho materno.*
- *La boca debe estar bien abierta.*
- *El labio inferior debe cubrir la mayor parte de la areola.*

## **Como soltar el pezón del bebé**

*Cuando el bebé deje de succionar con fuerza, retírelo del pezón introduciendo el dedo lentamente en su boca. (Igual cuando se quede dormido mientras come).*

## **Signos de alimentación exitosa para el bebé**

- *Recuperación progresiva del peso posterior al nacimiento.*
- *Realiza mamadas frecuentes: 8 a 12 veces al día, estas deben ser lentas y profundas.*
- *El bebé deglute de forma que se oye o se ve.*
- *Presenta un mínimo de 3 a 4 deposiciones al día. Las deposiciones son de color verde los primeros tres días y a partir del cuarto día son de color amarillo.*



**La leche materna promueve un óptimo desarrollo físico, emocional y mental para los bebés.**

## **Cuidados generales para la madre**

- *Alimentación balanceada.*
- *Evitar el consumo de café, tabaco o licor.*
- *Cuidar los pezones, proporcionando a los senos períodos de aireación y exposición al sol.*
- *Evitar la aplicación de jabones, cremas y otros productos sobre los senos.*
- *No consumir medicamentos sin prescripción médica.*

## **Conservación de la leche materna**

- *La leche materna dura 24 horas en la nevera y 15 días en el congelador.*
- *Para utilizar la leche materna se debe calentar al baño maría por 1 - 2 minutos hasta que esté a temperatura ambiente.*

# **Lactancia Materna**



## **Lactario Centro Médico Imbanaco**

**Conmutador:** 6821000

**Extensión:** 22415

**Horarios de atención:**

*Lunes a Viernes de 8:00 a.m. - 5:00 p.m.*

*Jornada continua*

*Cali, Colombia*

**[www.imbanaco.com](http://www.imbanaco.com)**