



LACTANCIA MATERNA

*"Tibio amor con
sabor a leche"*

*Consejos
prácticos
para una
lactancia
exitosa*



V Galdón Nacional
Hospital Seguro



Acreditación
Nacional en Salud



Centro Médico
Imbanaco[®]

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