

Lactancia materna exclusiva por 6 meses

Una vida saludable comienza con leche materna. Es el mejor alimento que puede darse al bebé desde que nace hasta los seis meses de edad, porque le proporciona todos los nutrientes, el agua y las defensas que necesita para crecer, desarrollarse y evitar las infecciones. Entre más amamante, más producción de leche tendrá. No se recomiendan los biberones.



Lactancia materna prolongada y alimentación complementaria

La leche materna debe darse por lo menos hasta los dos años de vida. A partir de los seis meses de edad, el bebé debe empezar a recibir otros alimentos altamente nutritivos, con preparaciones semisólidas como purés, compotas y papillas.



- Los primeros chorros de leche materna que salen deben desecharse.
- Deposite la leche que extrae en un frasco de vidrio con tapa rosca de plástico previamente lavado con agua y jabón y hervido por 10 minutos.
- Una vez finalizada la extracción coloque algunas gotas de leche materna alrededor de la areola y el pezón.
- La extracción manual debe realizarse con la misma frecuencia con la que se alimenta al bebé.
- La madre debe disponer mínimo de 30 minutos para realizar la extracción.

3.



4.



Conservación de la leche materna extraída

1. Puede mantenerla a temperatura ambiente protegiéndola de la luz y el calor por cuatro horas.
2. La leche materna extraída se conserva en nevera o refrigerador por 12 horas. Es recomendable no colocarla en la puerta de la nevera.
3. La leche materna se puede conservar congelada por 15 días.

Quando se vaya a utilizar la leche materna que está congelada o refrigerada, no es necesario hervirla. Es suficiente pasar directamente el frasco por el agua caliente (lo que la mano aguante) hasta dejarla a temperatura ambiente.

Transporte de la leche materna extraída

Si la leche materna es extraída en el trabajo o en otro sitio lejos del bebé debe transportarse de una manera segura, en una nevera de icopor con pilas refrigerantes congeladas o una botella de agua congelada.

3 Sostenga el seno con la mano haciendo una "C"

Coloque el dedo pulgar por encima del seno y los cuatro restantes por debajo, teniendo en cuenta los siguientes signos: boca bien abierta, más aréola por encima que por abajo, labio inferior evertido (hacia fuera), mejillas redondeadas, mentón cerca al pecho. De esta forma el bebé podrá succionar correctamente.



5 Posición de patilla

Sentada sostenga al bebé con el brazo y la cabeza al lado de su cuerpo, sujételo bien y ofrézcale el seno, recuerde que el bebé debe ir al seno, no el seno al bebé. Apóyese con almohadas y cojines. Esta posición es ideal si le practicaron una cesárea o tiene gemelos.



4 Amamantar es un acto placentero,

si hay dolor se debe a que el bebé no ha hecho un buen agarre del seno. El seno debe retirarse introduciendo el dedo meñique en la comisura del labio del niño.



6 Posición acostada de lado

Acuéstese de lado, apoye la cabeza y la espalda con almohadas, coloque el bebé de frente a su cuerpo y al pecho, sujételo con su brazo lo más pegado posible al cuerpo.



¿Si no estoy con mi bebé puedo dejarle leche materna?

Todas las mujeres en embarazo y lactancia deben conocer cómo extraer la leche en caso que lo requieran, algunas de estas situaciones son: senos muy congestionados, madre enferma, bebé enfermo u hospitalizado, separaciones por periodos cortos, regreso al trabajo o donación a un banco de leche humana. La extracción manual de la leche materna es la más segura y económica, permitiendo que lo pueda realizar en el momento que lo necesite.

Recomendaciones para la extracción manual

Lávese las manos hasta las muñecas, uñas y dedos con abundante agua y jabón. Séquese las manos con toallas de papel o toallas limpias. Busque un lugar limpio y tranquilo, evite los baños.

Técnica de extracción

- Inicie con un masaje suave en forma circular con las yemas de los dedos, alrededor de cada seno.
- Coloque la mano en forma de C, de tal manera que el pulgar esté por encima de la aréola y el dedo índice por debajo de ésta.
- Empuje los dedos pulgar e índice contra el tórax presionando los conductos lactíferos que se encuentran por debajo de la aréola y se pueden palpar como nódulos.
- No deslice los dedos sobre la piel de los senos, puede causar enrojecimiento y dolor.



Cómo amamantar adecuadamente a su bebé

Para amamantar al bebé es absolutamente necesario que esté cómoda y lo más relajada posible. Busque un lugar calmado y confortable, una postura adecuada es uno de los mejores secretos para evitar el cansancio y facilitar la salida de la leche.



1 Posición Sentada

Recueste la espalda en una silla o en el espaldar de la cama, sostenga al bebé en la parte media del brazo, utilice una almohada sosteniendo al bebé y apoye los pies en un banquito.



2 Coloque al recién nacido estómago con estómago frente a su pecho,

estímule la boca del bebé con la punta del pezón, cuando abra bien la boca acérquelo rápidamente y observe que abarque la mayor parte de la aréola (parte redonda oscura que rodea el pezón), asegurándose que el mentón y la barbilla queden pegados al pecho. Así el bebé respira mejor.

Amamantar un compromiso de todos



El apoyo a madres y familias lactantes es fundamental para garantizar una duración óptima de la lactancia materna. Las madres lactantes requieren el apoyo de su pareja, su familia, su comunidad y su entorno laboral.

www.minsalud.gov.co
Línea gratuita nacional 01 8000 952 525



Prosperidad
para todos



Amamantar

Lactancia materna exclusiva por 6 meses

Lactancia materna prolongada y alimentación complementaria

Amamantamiento adecuado

Amamantar: un compromiso de todos

