



# Lactancia materna

La leche materna es el mejor alimento que debe darse en forma exclusiva al bebé hasta los seis meses de edad porque les proporciona todos los nutrientes y las defensas que necesita para crecer, desarrollarse y evitar infecciones. Entre más amamante más producción de leche tendrá. Debe darse al menos hasta los 2 años de vida; a partir de los seis meses de edad se van adicionando otros alimentos altamente nutritivos con preparaciones semisólidas como purés, compotas o papillas.

# Recomendaciones de lactancia materna



- Querer amamantar a su bebé es el primer paso para que la lactancia materna sea exitosa
- Amamante a su bebé tan pronto sea posible. Amamantar precozmente facilita la producción de leche.
- Un recién nacido se amamanta entre 8 a 12 veces en 24 horas. Ofrezcale pecho a su bebé cada vez que busque, el llanto se considera signo tardío de hambre.
- Evite los biberones “de ayuda” y de suero glucosado. La leche artificial y el suero llenan al bebé y disminuyen su interés por succionar, el bebé succiona menos y la madre disminuye la producción de leche.
- Evite el uso de chupos, al menos durante las primeras semanas, hasta que la lactancia esté bien establecida, si utiliza elementos artificiales como el biberón o el chupo se puede dificultar el aprendizaje de succionar.
- No fume ni beba alcohol, evite el consumo de bebidas cafeinadas. Aliméntese bien y aumente el consumo de líquidos, Continúe con el consumo de vitaminas tal como lo indique su obstetra.
- Al ducharse lave el pecho solo con agua, evite jabones, alcohol y otro producto que puedan reseca la piel.
- No es necesario lavar los pezones antes de las tomas.
- En caso de grietas, no aplique rutinariamente cremas que se tengan que quitar antes de dar el pecho al bebé. Lo mejor es aplicar unas gotas de su propia leche en el pezón y la areola después de las tomas y dejar que los pezones se sequen al aire.

## Como puede amamantar adecuadamente

Gran parte del éxito de la lactancia depende de que se adopte una postura y agarre correctos. Cuando el bebé tiene un agarre correcto al pecho, succiona de manera rítmica, consiguiendo la cantidad de leche que necesita y estimulando adecuadamente el pecho de su madre para que siga produciendo leche. Conseguir una postura y agarre correcto durante la toma de pecho evitará la posible aparición de grietas, dolor al dar el pecho, mastitis o cólicos del lactante.

Durante los primeros días de vida el bebé es tan pequeño que el acto de succionar le supone mucho esfuerzo y ello, sumado a la capacidad tan reducida de su pequeño estómago, hace que sean muchas las tomas que tenga que hacer al día.

La práctica hará que poco a poco madre e hijo se vayan adaptando al acto de amamantar, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Antes de comenzar lávese bien las manos.
- **Es absolutamente necesario que esté cómoda** y lo más relajada posible. Busque un lugar calmado y confortable, una postura adecuada es una de las mejores herramientas para evitar el cansancio y facilitar la salida de la leche.
- Comience con el pecho por el que finalizó la toma anterior y luego continúe con el otro.
- **Coloque al recién nacido estómago con estómago frente a su pecho**, estimule 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 areola (parte redonda oscura que rodea el pezón), asegurándose que el mentón y la barbilla queden pegados al pecho. Así el bebé podrá respirar mejor.
- **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 areola por encima que por abajo, labio inferior hacia afuera, mejillas redondeadas, mentón cerca del pecho. De esta forma el bebé podrá succionar correctamente. La succión debe ser rítmica y sin ruidos (no debe haber chasquidos del bebé durante la succión).
- El cuello del bebé no debe estar flexionado
- **La toma finaliza cuando el bebé acabe por decisión propia.** Si desea que suelte el pecho no debe hacerlo bruscamente, introduzca el dedo meñique con cuidado entre la boca y el pecho para romper el vacío.
- **Amamantar es un acto placentero**, si hay dolor se debe a que el bebé no ha hecho un buen agarre del seno.

## Postura correcta para amamantar al bebé

- Boca del bebé lo más abierta posible y labios evertidos en “boca de pez”
- El pezón y la mayor parte de la areola quedan dentro de la boca del bebé
- El cuello no debe estar flexionado o torcido
- Succión fluida y sin chasquidos
- Cuerpo del bebé en paralelo “barriga con barriga” con la madre
- La mejilla del bebé estará redondeada y no hundida hacia adentro.



## Diferentes posturas para dar el pecho



**Postura sentada – Posición estirado:** El bebé estirado frente a la madre en contacto con su cuerpo, succionando de un seno y con sus pies hacia el otro. Una variante de la posición anterior es colocar al bebé de forma inversa, también estirado y girado hacia la madre, pero con los pies hacia el otro lado. Esta variante no es tan frecuente, pero puede ser útil si el bebé rechaza, por la razón que sea succionar de un pecho. Si se le coloca en el pecho que rechaza del mismo modo en que amamanta del otro, es posible que lo acepte.

**Postura sentada – Posición “de rugby”:** El cuerpo del bebé pasa por debajo del brazo de la madre y sus pies apuntando a la espalda. Esta posición es muy útil si se han realizado una cesárea o ha tenido parto gemelar.



**Postura sentada – Posición caballito:** En esta posición el bebé está sentado sobre una de las piernas de su madre; aunque poco frecuente, esta posición puede ser muy útil con bebés con dificultades para fijar el pecho, bien por micrognatia (maxilar inferior corto o retraído) u otras causas. En esta posición conviene que, al introducir el pecho en la boca del bebé, el pezón apunte “hacia arriba” en dirección a su paladar, de forma que una buena porción de pecho descansa sobre el labio inferior facilitando el agarre.

**Postura estirada – Posición estirado (en paralelo):** En este caso tanto la postura como la posición son frecuentes ya que de este modo se facilita el descanso de la madre. Es especialmente útil si la madre todavía siente molestias tras el parto, sobre todo si ha sido sometida a una episiotomía o cesárea. También es muy útil para amamantar por las noches o si simplemente se quiere descansar un rato.



# ¿Si no puede estar con su bebé cómo puede extraerse la leche materna?



La extracción de la leche materna suele ser necesaria en múltiples ocasiones, entre ellas cuando la madre trabaja o por otras circunstancias que deba separarse de su hijo. Puede obtenerse por extracción manual o en forma mecánica con extractores eléctricos. Considere siempre las siguientes recomendaciones:

- Lávese las manos con abundante agua y jabón antes de iniciar la extracción
- Séquese las manos con toalla de papel o una toalla limpia
- Busque un lugar limpio y tranquilo, evite los baños para realizar la extracción
- Inicie un masaje circular con las yemas de los dedos alrededor de cada seno
- Coloque la mano en C, de tal forma que el pulgar este por encima de la areola y el dedo índice por debajo de esta
- Empuje los dedos pulgar e índice contra el tórax presionando los conductos lactíferos que se encuentran por debajo de la areola y se pueden palpar como nódulos.
- No deslice los dedos sobre la piel de los senos, puede causar enrojecimiento y dolor
- Los primeros chorros de leche materna que salen deben descartarse
- 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 o en recipientes o bolsas especialmente diseñadas para el almacenamiento de leche materna
- La extracción manual debe realizarse con la misma frecuencia con la que se alimenta al bebé
- Evite almacenar la leche en la puerta del congelador o nevera, ya que la apertura frecuente de la misma hace que la temperatura sea menos estable.
- Marque los recipientes con la fecha de la extracción y utilice primero el que tenga más tiempo de almacenamiento

## Conservación de la leche materna extraída

- Puede mantenerla a temperatura ambiente protegiéndola de la luz y el calor por 4 horas
- La leche materna extraída se conserva en nevera o refrigerador por 12 horas. Es recomendable no colocarla en la puerta de la nevera ya que la apertura frecuente de la misma modifica la temperatura circulante.
- La leche materna se puede conservar congelada por 15 días

**Recuerde:** La leche se debe descongelar al baño de maría, no en microondas y después de calentada no se debe volver a refrigerar ni congelar. Si debe transportar la leche debe hacerlo en un recipiente con hielo para asegurar la conservación de sus propiedades.

## Contraindicaciones de la lactancia materna

La lactancia materna está contraindicada en enfermedades de la madre como el VIH, sarampión, rubeola, parotiditis, varicela, herpes simple mamario, enfermedad neurológica grave, hepatitis B (si el bebé no tiene la vacuna), hepatitis C, tuberculosis (14 días mientras la madre recibe tratamiento), fármacos como quimioterapia, amiodarona, cloranfenicol, diazepam, haloperidol, metronidazol, sustancias psicoactivas (heroína, cocaína, anfetaminas y marihuana). Sospecha de galactosemia en el recién nacido

**VIGILADO Supersalud**  
Línea de Atención al Usuario: 6500870 - Bogotá, D.C.  
Línea Gratuita Nacional: 018000910363

Es importante que comprenda todas las instrucciones antes de salir de la Clínica. Si tiene dudas, solicite nuevamente la explicación al personal de salud, hasta tener clara la información.

Teléfonos: Clínica Las Américas (574) 342 10 10

Diagonal 75B # 2A - 80  
Medellín - Colombia - Sur América

Adaptado de: "Lineamiento técnico y operativo de la ruta integral de atención en salud materno perinatal". Ministerio de salud y protección social. Bogotá D.C Colombia. 2017.

[www.lasamericas.com.co](http://www.lasamericas.com.co)  
[www.lasamericas.tv](http://www.lasamericas.tv)

Diseño: Oruga Creativa