



LACTANCIA MATERNA

LA LECHE MATERNA ES MUY IMPORTANTE PORQUE ES LA MÁS SEGURA E HIGIÉNICA YA QUE EL NIÑO LA TOMA DIRECTAMENTE DE SU MAMÁ. ESTÁ DISPONIBLE A TODA HORA Y EN CUALQUIER LUGAR.

¿HASTA CUÁNDO SE DEBE OFRECER SÓLO LECHE MATERNA AL BEBÉ?

LA LECHE MATERNA DEBE SER EL ÚNICO ALIMENTO QUE RECIBA EL BEBÉ DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES DE VIDA PORQUE LE BRINDA TODOS LOS ELEMENTOS QUE NECESITA PARA SU CRECIMIENTO Y DESARROLLO SALUDABLES. NO SE DEBE ALIMENTAR AL NIÑO CON JUGOS, AGUA, TÉ NI NINGÚN OTRO LÍQUIDO.

LA LACTANCIA MATERNA FAVORECE Y FORTALECE LA RELACIÓN DE AFECTO ENTRE LA MAMÁ Y EL BEBÉ Y CONTRIBUYE AL DESARROLLO DE NIÑOS CAPACES, SEGUROS Y EMOCIONALMENTE ESTABLES. EL BEBÉ DEBE ESTAR EN CONTACTO CON EL PECHO DE SU MADRE AL NACER Y DEBE SER AMAMANTADO DENTRO DE LA PRIMERA HORA DE VIDA.

A TRAVÉS DE SU LECHE, LA MAMÁ LE TRANSMITE AL BEBÉ ANTICUERPOS QUE LO PROTEGE CONTRA LAS ENFERMEDADES MÁS COMUNES HASTA QUE SEA CAPAZ DE FORMAR SUS PROPIAS DEFENSAS.

¿QUÉ ES LA "LACTANCIA A DEMANDA"?

SIGNIFICA QUE SE DEBE ALIMENTAR AL BEBÉ CADA VEZ QUE LO PIDE, DURANTE EL DÍA Y LA NOCHE. NO HAY QUE ESPERAR QUE EL BEBÉ LLORE PARA AMANTARLO, EL NIÑO LO INDICARÁ CHUPÁNDOSE EL DEDO O MOVIÉNDOSE MUCHO. PARA QUE LA MAMÁ PUEDA

PRODUCIR LA LECHE QUE SU BEBÉ NECESITA, EL NIÑO DEBE SER AMAMANTADO CON FRECUENCIA.

SI LA MAMÁ TIENE QUE SEPARARSE DE SU HIJO PUEDE CONTINUAR CON LA LACTANCIA. PARA ELLO PUEDE EXTRAERSE MANUALMENTE SU LECHE Y CONSERVARLA EN UN RECIPIENTE LIMPIO Y TAPADO. ES NECESARIO ENTIBIARLA SIEMPRE A BAÑO MARÍA Y NUNCA HERVIRLA NI CALENTARLA EN MICROONDAS PARA QUE NO PIERDA SUS PROPIEDADES.

¿CÓMO SE PUEDE FAVORECER LA LACTANCIA?

PARA AMAMANTAR, LA MAMÁ DEBE ESTAR MOTIVADA Y TRANQUILA; Y EL BEBÉ, SOSTENIDO Y SEGURO.

HAY DISTINTAS POSICIONES PARA AMAMANTAR, ES CONVENIENTE VARIAR LAS POSICIONES PARA PREVENIR DIFICULTADES.

CUALQUIERA SEA LA POSICIÓN, SIEMPRE ES CONVENIENTE:

- QUE LA MAMÁ ESTÉ CÓMODA.
- CON LA ESPALDA APOYADA.
- QUE EL BEBÉ SEA LLEVADO AL PECHO DE LA MADRE, Y NO EL PECHO AL BEBÉ.
- QUE LA CABEZA Y EL CUERPO DEL BEBÉ ESTÉN ALINEADOS CON EL ABDOMEN DE SU MAMÁ ("PANZA CON PANZA"); QUE NO ESTÉN CURVADOS NI "ENROLLADOS".
- QUE LA CARA DEL BEBÉ ESTÉ FRENTE AL PECHO DE LA MAMÁ, Y SU NARIZ CONTRA EL PEZÓN, MIRANDO A LA MADRE.
- QUE TODO EL CUERPO DEL BEBÉ QUEDE SOSTENIDO EN EL REGAZO MATERNO (Y NO SÓLO LA CABEZA O LAS NALGAS).
- ES IMPORTANTE MIRAR AL BEBÉ A LOS OJOS. A TRAVÉS DE LA MIRADA SE INTERCAMBIA AFECTO.

¿CÓMO PRENDER BIEN EL BEBÉ AL PECHO?

UNA BUENA PRENDIDA AL PECHO FAVORECE QUE TANTO EL BEBÉ COMO LA MAMÁ DISFRUTEN DE LA LACTANCIA; QUE EL NIÑO OBTENGA LECHE SIN DIFICULTAD Y QUE LA MADRE CONSERVE SANOS SUS PEZONES, SIN MOLESTIAS NI GRIETAS.

EL BEBÉ ESTÁ BIEN PRENDIDO CUANDO:

- SE VE MÁS AREOLA (PARTE OSCURA DEL PEZÓN) SOBRE EL LABIO SUPERIOR.
- TOMA CON SU BOCA BIEN PRENDIDA DE TODA LA AREOLA O PARTE DE ELLA.
- TIENE LA BOCA BIEN ABIERTA (COMO CUANDO BOSTEZA).
- EL LABIO INFERIOR ESTÁ VOLCADO HACIA FUERA Y EL SUPERIOR HACIA ARRIBA.
- EL MENTÓN Y LA NARIZ DEL BEBÉ ESTÁN TOCANDO EL PECHO.
- LAS MEJILLAS SE VEN REDONDEADAS.
- HACE MAMADAS LENTAS Y PROFUNDAS, A VECES CON PAUSAS.
- SE PUEDE VER U OÍR AL BEBÉ DEGLUTIR.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS FAMILIARES Y AMIGOS PARA APOYAR A LA MUJER DURANTE LA LACTANCIA?

EL AMAMANTAMIENTO ES UNA TAREA EN LA QUE DEBEN INVOLUCRARSE LOS PADRES, LAS FAMILIAS, LOS AMIGOS, LOS EQUIPOS DE SALUD Y LA SOCIEDAD EN GENERAL.

- LOS PAPÁS PUEDEN PARTICIPAR EN LA EXPERIENCIA DE LA LACTANCIA. AUNQUE NADIE MÁS QUE LA MADRE PUEDA PROVEER LA LECHE MATERNA, ES IMPORTANTE PARA LA MAMÁ Y PARA EL BEBÉ SI EL PADRE O LA PERSONA DE APOYO FOMENTAN ESTA RELACIÓN SALUDABLE.

- GENERAR ESPACIOS AMIGABLES PARA QUE LAS MADRES Y BEBÉS AMAMANTADOS SEAN BIENVENIDOS EN TODAS PARTES. TIENEN DERECHO A DAR EL PECHO EN ESCUELAS, RESTAURANTES, TRANSPORTE PÚBLICO, CENTROS DE TRABAJO, VISITANDO A LOS AMIGOS, EN EL HOSPITAL O ESTANDO DE COMPRAS.

- LOS PADRES O COMPAÑEROS PUEDEN DAR AL BEBÉ TODO EL CUIDADO COMO LO HACE LA MADRE. PUEDEN ACUNAR, HABLAR, CAMBIAR, BAÑAR, DORMIR, JUGAR, CARGAR, ETC. ELLOS NO PUEDEN AMAMANTAR PERO SÍ PUEDEN DARLE AL BEBÉ, CON TAZA O CUCHARA, LA LECHE MATERNA QUE DEJÓ LA MADRE.

<https://youtu.be/oxLz-6ZWeP8> Material Audiovisual: La Lactancia y el Regreso al trabajo

