

Signos de un buen agarre

Nariz toca el pecho

Labios evertidos
(boquita de
pescado)



Boca cubre toda o
gran parte de la
areola

Mentón cercano al
pecho

Si notas que el agarre no es el adecuado o presentas alguna molestia, introduce suavemente un dedo por el costado de la boca de tu bebé para que suelte el pecho, e inténtalo nuevamente.

¡ Recuerda que la lactancia
no debe doler !

Si presentas problemas, solicita ayuda.

Posiciones para dar pecho



Antes de dar de mamar experimenta distintas posiciones hasta que encuentres la más cómoda para ti y para tu bebé.

Ten a mano unos cojines; pueden ser útiles para acomodarte o acomodar a tu hijo(a).



Tradicional

Acostada



Canasto o pelota



RED DE SALUD FAMILIAR
SAN JOAQUÍN SALUDABLE

Lactancia Materna

EL MEJOR ALIMENTO



DIRECCIÓN DE SALUD
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DESARROLLO
SOCIAL DE SAN JOAQUÍN

Beneficios de la lactancia

✦ **PARA TU HIJO/A:** Protección contra enfermedades y óptimo desarrollo.

✦ **PARA TÍ:** Protección contra el cáncer, otras enfermedades y recuperación en el postparto.

✦ **PARA TU FAMILIA:** Económico, práctico y ayuda en la planificación familiar.

✦ **PARA LA SOCIEDAD:** Población más sana y protección al medio ambiente.



¿Cómo me preparo para amamantar?

- **Infórmate** de cómo dar un buen inicio a la lactancia y también de sus beneficios.
- **Busca apoyo** en tu pareja, familia o amig@s para que te acompañen en esta nueva etapa.
- **Pregúntale** a tu mamá, a una amiga o a una vecina cómo fue su lactancia.
- **Asiste a los talleres** que ofrece tu centro de salud y busca grupos de apoyo a la lactancia en tu comunidad.
- **Lee información** disponible en la web <http://www.crececontigo.gob.cl/>.
- **Conversa** tus dudas con tu equipo de salud en los controles prenatales.

Cómo iniciar la lactancia

¡Tómalo con calma! amamantar puede ser complejo al inicio, pero luego verás que es un espacio placentero para compartir con tu bebé.



Acerca el pezón a la boca de tu bebé, así abrirá la boca.



Espera a que tu bebé abra su boca e introduce todo tu pezón en ella apuntando hacia el paladar.



El pezón debe quedar entre su paladar y lengua, sus labios hacia afuera, la areola dentro de su boca, su pera y nariz pegada al pecho.

Deja que tu bebé mame todo lo que desee de un pecho antes de ofrecerle el otro. Cuando termine, retira el pecho suavemente para no lastimarte.

Crisis de lactancia

✦ Algunos bebés presentan períodos en los que piden mamar de forma muy frecuente. Son las llamadas crisis de lactancia.

✦ Su objetivo es aumentar la producción de leche en períodos de rápido crecimiento.

✦ Muchas mujeres lo confunden con que el niño/a no recibe suficiente leche.

✦ Pueden ocurrir en cualquier momento, pero son más frecuentes:

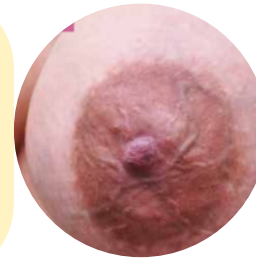
- » La 3ra o 6ta semana de vida.
- » A los 3 meses.
- » Al año de vida.

Las crisis son transitorias, se solucionarán con paciencia y estando disponible para una mayor frecuencia de mamadas.

Complicaciones de la lactancia

CONGESTIÓN MAMARIA

Si tus pechos siguen duros después de la toma, extrae un poco de leche manualmente o con un extractor.



MASTITIS

No contraindica la lactancia pero requiere de diagnóstico y tratamiento antibiótico. Consulta a la brevedad en tu Centro de Salud.



DOLOR O GRIETAS EN EL PEZÓN

Para corregir el agarre tira de su barbilla hacia abajo: abrirá más la boca y colocará bien su labio inferior. Si hay heridas, moja el pezón y la areola con tu leche y deja secar.



RED DE SALUD FAMILIAR
SAN JOAQUÍN SALUDABLE

Lactancia Materna MITOS Y COMPLICACIONES



DIRECCIÓN DE SALUD
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DESARROLLO
SOCIAL DE SAN JOAQUÍN

Lactancia Materna sin mitos

HORARIOS

La lactancia materna es a libre demanda, sin horarios.

CALIDAD

La lactancia materna es buena al comienzo y también a los 2 o más años.

TIEMPO

Debes esperar a que tu bebé suelte espontáneamente del pezón. Es importante que mame y vacíe primero un pecho, sin importar el tiempo que tome.

LECHE AGUADA

La leche tiene una parte más aguada y una parte más grasa, al comienzo sale la parte aguada y al final, la grasa. Ambas son nutritivas pero la segunda es la que mas ayuda al bebé a subir de peso.

Lactancia Materna sin mitos

PECHO (MAMAS)

Grandes, pequeños o medianos, todos producen leche por igual. Mientras más frecuente amamantes, más leche producirás.

PEZÓN PLANO O INVERTIDO

No te preocupes, el bebé mama desde la areola, puede ser un poco complicado el agarre pero con asesoría se puede lograr.

NIÑ@s TRANQUILOS Y SANOS

El pecho no malcría, logra que tu niñ@ sea segur@, tranquil@ y saludable.

Crea un vínculo único entre madre e hij@.

MEDICACIÓN

El 90% de los medicamentos son compatibles con la lactancia. Siempre consultar al médico, nunca automedicarse.

Signos de una lactancia adecuada

Tus pechos

Se encuentran más blandos después de amamantar.

No presentan dolor al amamantar.



Tu hijo/a

Mama al menos 8 - 12 veces en 24 hrs.

Sube bien de peso.

Escuchas cuando traga mientras toma pecho.

Moja al menos 6 pañales al día.

Sus deposiciones son de consistencia blanda, con grumos o hebras.

Destete Respetuoso

¿Qué es?

Es el proceso entre que el niño/a empieza a comer alimentos diferentes de la leche materna hasta que deja de amamantar definitivamente.

Lo importante es que sea de forma paulatina y respetuosa.

Si existe una figura de apoyo para la madre, lo ideal es que logre contener al bebé en los **momentos en que daba lactancia.**

¡Recuerda que se recomienda mantener la lactancia al menos hasta los 2 años!



Destete respetuoso: Recomendaciones

Programar destete

No ofrecer
No negar

Espaciar tomas

Si se enferma posponer

Darle mucho cariño y abrazos

Destete parcial (día no-noche sí)

Alivio de molestias mamarias

Distracción, ofrecer alternativas

No juntar este cambio con otros

Darle mucho cariño y abrazos



RED DE SALUD FAMILIAR
SAN JOAQUÍN SALUDABLE

Lactancia Materna EXTRACCIÓN, CONSERVACIÓN Y DESTETE



DIRECCIÓN DE SALUD
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE DESARROLLO
SOCIAL DE SAN JOAQUÍN

Extracción y conservación de la leche materna

Beneficios

Te permite mantener la lactancia materna cuando estás lejos de tu hija/o

Facilita a otra persona significativa a compartir el momento de alimentación

Estimula la producción de leche para que no se corte naturalmente

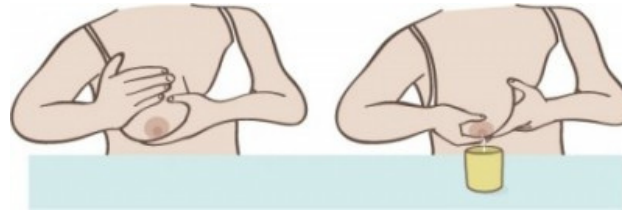
Alivia el dolor del pecho congestionado y evita complicaciones derivadas de la congestión



Extracción

- 1- Lavarse las manos
- 2 -Realizar masaje suave sobre la areola

Extracción manual



1- Debes formar una letra C con el pulgar y los dedos de la mano, luego ponerla a unos centímetros de la base del pezón.

2- Aprieta con los dedos hacia las costillas y luego júntalos comprimiendo el pecho entre el pulgar y el índice.

3- Debes ir cambiando los dedos de sitio, alrededor del pecho, para buscar los conductos que aún tengan leche.



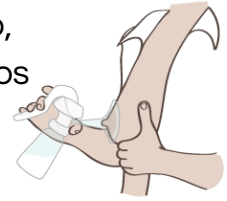
Para estimular la extracción, puedes ver una foto de tu bebé u oler su ropa.

Extracción con extractor o sacaleche

1- Se recomienda hervir por 10 minutos una vez al día los utensilios usados.

2- Ubicar el extractor o sacaleches en el pecho **y sigue las hasta** que salga leche.

3- Debes ir cambiando los dedos de sitio, alrededor del pecho, para buscar los conductos que aún tengan leche .



Conservación de leche

Duración	Lugar
6-8 hrs	A temperatura ambiente
3 días	Refrigerador
1 mes	Congelada en el refrigerador de 1 puerta
3 meses	Congelada en el refrigerador de 2 puertas
24 horas	En el refrigerador si ha sido descongelada
1 hora	Temperatura ambiente si ha sido descongelada