

LACTANCIA MATERNA

El alimento por excelencia



LA LECHE MATERNA

La lactancia materna es el alimento por excelencia para tu hijo al aportar todos los nutrientes necesarios durante sus primeros meses de vida y siendo una de las medidas más simples y eficaces para prevenir diversas enfermedades tanto para ti como para tu hijo.

Las recomendaciones actuales de la OMS, UNICEF y Asociación Americana de Pediatría son de lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y lactancia materna complementaria hasta los 2 años. Esto quiere decir alimentarse sólo con pecho hasta los 6 meses sin recibir ningún otro alimento líquido o sólido (fórmulas, jugos, agua, etc.) y posteriormente ir agregando diversas comidas sin suspender la lactancia materna.



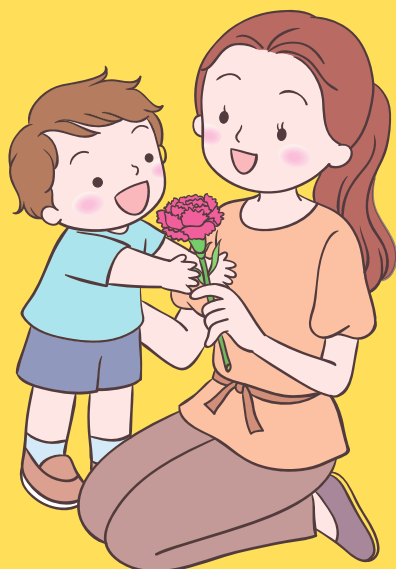
POR QUÉ PREFERIR LA LACTANCIA MATERNA

DIVERSOS ESTUDIOS HAN PODIDO DEMOSTRAR A LO LARGO DE LOS AÑOS MUCHOS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA: PREVIENE ENFERMEDADES COMO INFECCIONES, DIABETES Y CIERTOS TIPOS DE CÁNCER, MEJORA EL DESARROLLO INTELECTUAL Y PREVIENE LA MUERTE SÚBITA ENTRE MUCHOS OTROS BENEFICIOS. POR ESTA RAZÓN MÚLTIPLES ORGANISMO TANTO INTERNACIONALES COMO TAMBIÉN LAS GUÍAS NACIONALES DEL **MINSAL** RECOMIENDAN LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA HASTA LOS 6 MESES Y LACTANCIA MATERNA COMPLEMENTARIA HASTA LOS 2 AÑOS.



BENEFICIOS PARA LA MADRE

- DISMINUYE EL RIESGO DE COMPLICACIONES PRECOCES POSTERIOR AL PARTO COMO LA **INERCIA UTERINA Y LA HEMORRAGIA POST PARTO**.
- MENOR RIESGO DE CÁNCER DE MAMA, OVARIOS Y ENDOMETRIO.
- AYUDA CON LA PÉRDIDA DE PESO POSTERIOR AL PARTO Y LA RECUPERACIÓN DEL PESO PREVIO AL EMBARAZO
- MEJORA TU SALUD CARDIOVASCULAR: PREVIENE DIVERSAS ENFERMEDADES COMO DIABETES, HIPERTENSIÓN Y DISLIPIDEMIA, ADEMÁS DE PROTEGER CONTRA ENFERMEDADES AL CORAZÓN A FUTURO COMO UN POSIBLE INFARTO AGUDO AL MIOCARDIO.
- MENOR RIESGO DE DEPRESIÓN POST PARTO Y ADEMÁS AYUDA REGULANDO EL ESTRÉS.
- SE HA VISTO QUE REDUCE EL RIESGO DE DIVERSAS ENFERMEDADES COMO ARTRITIS REUMATOIDE, ALZHEIMER, OSTEOPOROSIS Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE.



ANCORA UC

Red de Centros de Salud Familiar
Facultad de Medicina

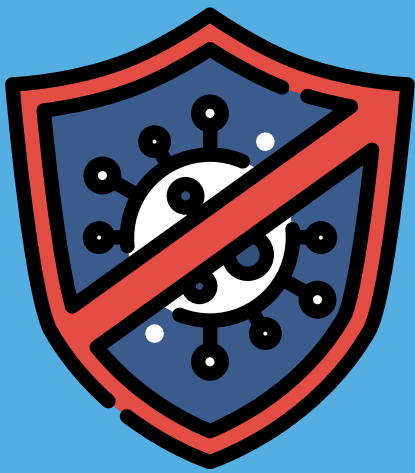


PRIMEROS PASOS EN ALIMENTACIÓN

LACTANCIA MATERNA

El alimento por excelencia

BENEFICIOS PARA EL LACTANTE



- APORTA TODOS LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA TU BEBÉ.
- ES LA MEDIDA MÁS EFECTIVA EN PREVENIR EL SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE, PUDIENDO PREVENIR MÁS DE 1 MILLÓN DE MUERTES AL AÑO SEGÚN ESTIMACIONES DE LA OMS Y LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE PEDIATRÍA.
- DISMINUYE EL RIESGO DE DESARROLLAR CIERTO TIPOS DE CÁNCER: LINFOMA Y LEUCEMIA.
- REDUCE EL RIESGO DE INFECCIONES EN LOS PRIMEROS MESES DE VIDA COMO LA GASTROENTERITIS, OTITIS MEDIA, INFECCIONES RESPIRATORIAS ALTAS Y BAJAS COMO LA FARINGITIS, BRONQUITIS Y NEUMONÍA.
- MEJORA EL NEURODESARROLLO CON ESTUDIOS QUE HAN DESCRITO MAYOR NIVEL INTELECTUAL Y MEJOR RENDIMIENTO ESCOLAR.
- PREVIENE EL DESARROLLO DE LA OBESIDAD A FUTURO.
- DISMINUYE EL RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES.
- MENOR RIESGO DE APARICIÓN DE DIVERSAS ENFERMEDADES ATÓPICAS COMO ASMA BRONQUIAL Y ECZEMA ATÓPICO.
- REDUCE EL RIESGO DE ALGUNAS ENFERMEDADES AUTOINMUNES COMO LA ENFERMEDAD CELÍACA.
- FAVORECE LA AUTORREGULACIÓN DEL APETITO.



TÉCNICA DE LACTANCIA

1

Toma al bebe acostado en tu brazo a la altura de los pechos con su cuerpo alineado (oreja, hombro y cadera en el mismo eje) y con la cara de frente al pecho (no ladeada).



2

Con la otra mano se ofrece el pecho sosteniéndolo con el dedo pulgar sobre el pezón y el resto de los dedos por debajo formando una letra C.



3

Con el pezón se estimula el labio inferior para que el lactante abra la boca, momento en el que se acerca el niño de forma que quede el pezón y la areola dentro de su boca.



A considerar:

- Idealmente debe estar su abdomen en contacto con el abdomen de su hijo.
- Presente el pecho al niño, éste buscará instintivamente el pezón y comenzará a succionar.
- Fijarse que el niño esté con ambos labios evertidos, la boca muy abierta y el pezón tocando el paladar blando. La nariz y mentón tocan la mama, la lengua hace un masaje en la parte inferior de la areola, moviendo la mandíbula.
- El pezón debe estar redondo y no aplanado posterior a amamantar.
- No debe doler la toma de pecho, puede haber leve molestia.



ANCORA UC
Red de Centros de Salud Familiar
Facultad de Medicina



PRIMEROS PASOS EN ALIMENTACIÓN

LACTANCIA MATERNA

El alimento por excelencia

TÉCNICA DE LACTANCIA

La lactancia debe ser a libre demanda (lo que el niño requiera), en general toman pecho unas 8-10 veces al día, y con el tiempo se van adaptando al ciclo día-noche. En general mojan unos 6-8 pañales al día con unas 4 deposiciones diarias.

Si quieres ver otras posiciones o aprender más sobre técnicas de lactancia o si persistes con dudas sobre la técnica adecuada de lactancia te invitamos a revisar el "Manual de lactancia materna" del programa Chile crece contigo del MINSAL o consultar con tu matrona o pediatra.



CUÁNTO DURA Y CÓMO SE ALMACENA LA LECHE

LA DURACIÓN DE LA LECHE MATERNA VARÍA SEGÚN EL LUGAR DE ALMACENAMIENTO SIENDO:

- Tº AMBIENTE: 6-8 HORAS
- REFRIGERADOR: 72 HORAS (EVITAR GUARDARLA EN LA PUERTA DEL REFRIGERADOR)
- FREEZER DEL REFRIGERADOR DE 1 PUERTA: 14 DÍAS
- FREEZER DEL REFRIGERADOR DE 2 PUERTAS (CON 2 COMPARTIMENTOS): 3 MESES.

DEBE ALMACENARSE EN UN ENVASE DE VIDRIO O PLÁSTICO RESISTENTE AL AGUA CALIENTE QUE POSEA UNA TAPA HERMÉTICA. SE RECOMIENDA ETIQUETARLOS CON FECHA Y HORA.

PARA DESCONGELAR LA LECHE SE RECOMIENDA UN PROCESO GRADUAL PASÁNDOLA DESDE EL FREEZER AL REFRIGERADOR, SIN UTILIZAR MICROONDAS, ÉSTA DEBE UTILIZARSE EL MISMO DÍA QUE SE DESCONGELA Y NO SE PUEDE VOLVER A CONGELAR. PARA CALENTAR LA LECHE SE RECOMIENDA SUMERGIR LA BOTELLA EN AGUA CALIENTE HASTA ENTIBIAR, EVITANDO EL CALOR EXCESIVO Y EL USO DE MICROONDAS.

SI TIENES DUDAS SOBRE LA EXTRACCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LECHE MATERNA TE INVITAMOS A REVISAR EL "MANUAL DE LACTANCIA MATERNA" DEL PROGRAMA CHILE CRECE CONTIGO DEL MINSAL CONSULTAR CON TU MATRONA O PEDIATRA.



GRIETAS EN EL PEZÓN: ¿QUÉ DEBO HACER Y CUALES SON LOS SÍNTOMAS DE ALARMA DE MASTITIS?

Las grietas en el pezón y la mastitis no requieren suspensión de la lactancia. Las grietas son generadas principalmente por un mal acople, puedes revisar la técnica adecuada de lactancia en la sección previa o consultar a tu matrona o pediatra. En la mayoría de los casos mejoran al mejorar el acople y no requieren mayor intervención. Se puede usar lanolina ungüento para alivio sintomático.

- La mastitis corresponde a una infección del tejido mamario y se caracteriza por una sensación gripal, dolores musculares y fiebre asociado a dolor y enrojecimiento de la mama. Frente a estos síntomas debes consultar en un servicio de salud para ser evaluada.



ANCORA UC
Red de Centros de Salud Familiar
Facultad de Medicina



PRIMEROS PASOS EN ALIMENTACIÓN

LACTANCIA MATERNA

El alimento por excelencia

¿CÓMO AMAMANTAR SI TENGO COVID-19?

La lactancia se debe mantener a pesar de que usted se encuentre con COVID, esto se puede hacer de 2 maneras:



1. **Lactancia directa:** usar mascarilla a la hora de amamantar y enfatizar el lavado de manos con agua y jabón previo al contacto.
2. **Extracción manual:** Usar mascarilla al extraer la leche y enfatizar el lavado de manos con agua y jabón previo al contacto con cualquier instrumento utilizado.

Otras medidas incluyen, si bien puede ser dificultoso, intentar mantener distancia prudente del lactante, lavado de manos y uso de mascarilla si va a entrar en contacto con su hijo. Se sugiere mantener estas medidas hasta que esté sin fiebre por 24 horas, hayan pasado 10 días desde el inicio de síntomas (desde el examen positivo si no tuvo síntomas), o esté sin síntomas.

¿ME PUEDO VACUNAR PARA EL COVID-19 SI ESTOY AMAMANTANDO?

Sí, según las recomendaciones de la Comisión Nacional de Lactancia Materna (CONALMA), analizando las guías de diversos organismos internacionales, sí se puede vacunar contra el COVID 19 si está amamantando y no debe suspender la lactancia posterior a recibir la vacuna.



DUDAS Y CONSULTAS

Recuerda que si tienes alguna duda o consulta puedes llamar al CALL CENTER del CESFAM al

800 914 200

Horario de atención:

Lunes a Jueves 08:00 - 17:00

Viernes: 08:00 - 13:00 y 16:00 - 17:00



ANCORA UC

Red de Centros de Salud Familiar
Facultad de Medicina



PRIMEROS PASOS EN ALIMENTACIÓN