Primera en Salud
promoción y prevención

Lactancia materna



Beneficios

Es la mejor forma de alimentación para la nutrición, crecimiento y desarrollo de tu recién nacido. Solo debes darle leche materna de manera exclusiva durante los primeros 6 meses de vida.

Para la madre

- Menor sangrado luego del parto
- Previene la depresión luego del embarazo
- Mejora niveles de colesterol y triglicéridos
- Contribuye al ahorro en el gasto familiar



Para el bebé

- Previene enfermedades respiratorias y diarreicas
- Previene la obesidad
- Disminuye los cólicos
- Favorece el desarrollo cerebral

¿Cómo extraer la leche?

Recuerda lavar muy bien tus manos antes de comenzar:



Da masajes alrededor del pecho, en forma circular.



Presiona tus senos suavemente de atrás hacia adelante.



Inclínate un poco y cuando baje la leche, deposítala en un frasco.

Claves para una lactancia materna exitosa

- Integra a tu círculo de apoyo en el proceso y prepara espacios cómodos que faciliten la participación de tu familia.
- Para evitar dolor al amamantar, **tu bebé debe agarrar todo el pezón** con la boca bien abierta, con la lengua debajo del pezón, la nariz y la barbilla tocando tu pecho.
- Alimenta a tu bebé **siempre que tenga hambre**.
- **Deja al bebé lactar de cada pecho** lo que desee, hasta soltarlo.
- **Mientras más succione el bebé**, más leche produces.
- **Cuídate y descansa.**

BUSCA orientación acercándote a profesionales que conozcan bien el tema.

Conservación de la leche materna

- Después de extraer la leche debes **mantenerla refrigerada.**
- **Para transportarla** es necesario tener una hielera o termo con hielo seco.

Para usarla:

- Descongela primero la leche más antigua.
- Coloca el envase congelado en el refrigerador la noche anterior al día que quieres usarlo.
- Tíbiala sólo a baño maría para que no pierda sus propiedades.
- Nunca uses microondas para calentar la leche materna.



- **Tiempos de duración de la leche:**
  - **3 días** en el refrigerador
  - **3 a 6 meses** en el congelador de la nevera.

Nota: No es recomendable dejar la leche a temperatura ambiente.

El objetivo de este material es únicamente informativo y no pretende sustituir las recomendaciones médicas. Consulta a tu médico para tratamientos específicos.