

Lactancia materna

La Organización Mundial de la Salud recomienda lactancia materna exclusiva (sin otros alimentos, agua o jugos) hasta los 6 meses de edad y lactancia materna complementada con otros alimentos al menos hasta los 2 años.



Beneficios

- **Nutrición óptima:** Tiene todos los nutrientes que requiere tu guagua. A medida que va creciendo, la leche se va adecuando a sus necesidades nutricionales.
- **Defensas:** Ayuda a prevenir enfermedades infecciosas y muerte súbita en el niño o niña y disminuye también el riesgo de algunos tipos de cáncer infantil en el niño(a) y en la madre.
- **Desarrollo:** Niño o niña más activos, con mejor desarrollo psicomotor y mayor capacidad de aprendizaje.

- **Menor costo:** ¡La leche materna es gratis!
- Ayuda a **recuperar el peso** que tenías antes del embarazo, sin dejar de mencionar la grata satisfacción de alimentar a tu guagua, reforzando el vínculo afectivo.
- La leche materna **es sustentable** con el medio ambiente.

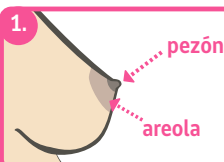


Inicia la lactancia inmediatamente después del parto y durante la primera hora.

Dar leche materna a libre demanda: dar cuando y cuanto la guagua y la madre quieran.

El pecho funciona por la ley de la oferta y la demanda: a más tomas, mayor producción de leche. **Mientras más succione el bebé más leche se producirá.**

Un buen acoplamiento permite evitar grietas, dolor al amamantar y asegura que tu guagua pueda tomar toda la leche que necesita.



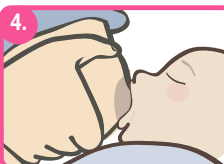
El pezón tiene varios conductos de salida de leche. La areola es la piel que rodea al pezón.



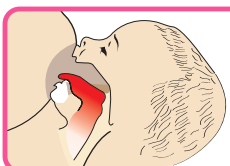
Toca la mejilla de tu guagua con el pezón. Esto acciona el reflejo de búsqueda.



La guagua girará su cabeza y al mismo tiempo abrirá su boca haciendo que baje su lengua.



Introduce el pezón completo y gran parte de la areola en la boca de la guagua. El pezón debe quedar entre su paladar y su lengua, cubriendo parte de la areola. En tanto los labios de la guagua deben quedar hacia afuera.



Si pudiéramos ver por dentro de la boca de la guagua, veríamos que en el acople correcto, el pezón (café) queda muy profundo en el paladar blando, la areola en el paladar duro y la lengua por debajo (rojo).

Existen muchos mitos y temores que pueden obstaculizar la lactancia. Estos son los más frecuentes:

MITO	REALIDAD	MITO	REALIDAD
"No tengo leche o tengo poca leche".	Prácticamente todas las mujeres pueden producir suficiente leche. La cantidad de leche dependerá de cuánto mame la guagua. Mientras más tome, más leche producirás.	"No tengo pezón" (pezón invertido o plano).	Si tu pezón es plano o invertido no te preocupes, la guagua mama desde la areola. Puede ser un poco complicado el agarre pero con asesoría, se puede lograr. Pide ayuda en la maternidad o en tu Centro de Salud.
"Mi leche no es buena, es aguada, no engorda, no alimenta".	La parte más grasa de la leche sale al final de la toma y es la que ayuda a la guagua a subir de peso y sentir saciedad. Por eso es importante que la guagua mame y vacíe primero un pecho hasta que esté blando, sin importar el tiempo que tome. Esto asegura que tu guagua reciba la parte grasa de la leche.	"Dar pecho a demanda hace al niño(a) más dependiente".	Darle leche a libre demanda responde a las necesidades nutricionales, físicas y emocionales de tu guagua.
"Se debe amamantar con horarios".	No es necesario ni recomendable establecer horarios rígidos para las tomas. Lo mejor es ofrecer el pecho "a libre demanda" , es decir cuando la guagua muestre signos de hambre (chupar sus manitos, mover la boca, buscar el pecho, etc.).	"Cuando amamantas debes tomar mucha agua y leche".	No se requieren medidas complicadas. Sólo toma líquidos cuando sientas sed y mantén una alimentación balanceada y nutritiva.
		"Amamantar deforma el pecho".	La deformación se produce por los cambios de peso. La mejor forma de volver a tener la figura de antes es amamantando.

Qué hacer en caso de complicaciones

• **Dolor o grietas en el pezón:**

Para corregir el agarre, empuja su barbilla hacia abajo: abrirá más la boca y colocará bien su labio inferior, entre más abra la boca, más fácil se acoplará al pecho y el dolor no debería sentirse. Si hay heridas, moja el pezón y la areola con tu leche y deja secar. Es importante considerar que en la primera semana de vida de tu guagua, es normal que puedan existir algunas molestias en el pezón a pesar de que la técnica sea correcta. **Consulta en tu centro de salud si tienes dudas o molestias, o llama al fono: 6003607777 de Salud Responde.**

• **Mastitis:**

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

• **Congestión mamaria:**

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



Si tienes dudas o complicaciones consulta a nuestras expertas en lactancia en nuestro sitio:



www.crececontigo.gob.cl



@ChileCreceMas

@Chile_Crece

@ChileCreceMas

@ChileCreceMas

@ChileCreceMas

ChileCreceMas



Talleres de Apoyo a la Crianza



Programa Creciendo Juntos

Apoyo psicológico gratuito para la crianza
FonoInfancia 800 200 818
 Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 19:00 hrs. www.fonoinfancia.cl

LLAMA A SALUD RESPONDE
600-360-7777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

Subsistema de Protección Integral a la Infancia - Chile Crece Contigo (creado por la Ley 20.379) y el Sistema de Garantías y Protección Integral de los Derechos de la Niñez y Adolescencia - Chile Crece Más (creado por la Ley N°21.430), ambos coordinados por la Subsecretaría de la Niñez del Ministerio de Desarrollo Social y Familia.

El Estado de Chile al servicio de los niños, niñas y adolescentes que habitan en el país.