

10 pasos para una Lactancia exitosa



Traído a ti por:



Semana Mundial de Lactancia Materna

By **memmem**
M O M R U L E S

Alimenta Vida Edición 2024

Traído a ti por:

iTrade[®]
Your work tools are **unique...**
just like you!


memmem[®]
M O M R U L E S

Yen Soto
asesora de lactancia PÍLU

La lactancia...

Es sin duda el **mejor alimento para cada bebé**. La leche es personalizada con la **cantidad exacta de nutrientes e inmunidad** que ese nuevo ser necesita de **forma exclusiva durante sus primeros 6 meses de vida** y posteriormente como una fuente importante de nutrientes.

La **OMS** recomienda practicar la lactancia materna hasta más de los **2 años de edad**.

La lactancia materna además de alimentar y proteger, favorece el **vínculo afectivo entre mamá y bebé**, estableciendo una conexión positiva en ambas partes. La **experiencia** llega a ser un **momento hermoso de amor y conexión con tu bebé**.

Aún con toda esta información el inicio de lactancia puede no ser miel sobre hojuelas, **por ello hemos preparado esta guía de 10 pasos para ayudarte a iniciar una lactancia exitosa y satisfactoria**.

1

Infórmate sobre el tema de **Lactancia** en fuentes confiables como el sitio oficial de la OMS:

<https://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>

Y sí es posible, únete a un grupo de apoyo a la lactancia, **toda la información que puedas tener te ayudará a tomar decisiones informadas.**

2

Comunica tu deseo de alimentar a tu bebé con leche materna a tu especialista de salud y de **querer iniciarla durante la primera hora de vida de tu bebé, en la llamada “hora de oro”.**

Las lactancias que se inician de manera espontánea durante la primera hora de vida tienen un porcentaje mayor de éxito.

2





3

No creas todos los consejos que escuches, alrededor de la lactancia hay **muchísimos mitos** y pese a que vengan como consejos bien intencionados, pásalos por el filtro de la verdad científica. **Consulta con tu especialista de salud o asesora de lactancia las opciones disponibles para facilitar la lactancia.**

El día del parto

Pide que apenas nazca tu bebé lo dejen sobre ti en **contacto piel a piel para propiciar un agarre espontáneo.** La mayoría de los procedimientos al nacer un bebé sano se pueden realizar con el bebé sobre la madre.

4

5

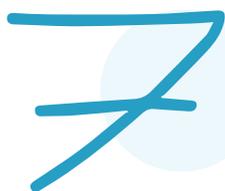
En caso que no sea posible, pide que te reúnan con tu bebé a la brevedad y que no le administren **leche de fórmula y/o glucosa** a menos que el especialista a cargo lo considere necesario.

6

Ten paciencia, **la leche que verás será el calostro, pequeñas gotitas de un líquido de color amarillo, esta es la primera inmunidad de tu bebé, no lo deseches.** No pienses que no es suficiente, pues el **estómago del bebé recién nacido** tiene el tamaño de una cereza con **una capacidad alrededor de los cinco mililitros**, es decir, una cucharadita cafetera.

3

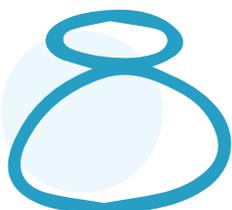
Los primeros días con el bebé



La lactancia debe ser a libre demanda, es decir, sin mirar el reloj y no dejar pasar más de 3hr sin ofrecer el seno materno.



Poner horarios no favorece al establecimiento de la lactancia ni es un indicador de buena alimentación, el mejor indicador de que tu bebé obtiene lo suficiente es que ensucie de 6 a 8 pañalitos y esté aumentando de peso.



Siempre cerciórate que tenga una buena posición de agarre es decir: Labios evertidos (vuelto hacia afuera) tomado gran parte de la areola y no solo del pezón. Que su cuerpo esté alineado, es decir, su vientre contra el tuyo para que no tenga que girar el cuello.



La llamada “bajada de leche” puede tardar hasta 5 días, pero poner al pecho al bebé cada 3 horas le proveerá del calostro y la leche de transición suficiente para su pequeño estómago.

Existen 3 tipos de leche y cada una es importante para tu bebé:

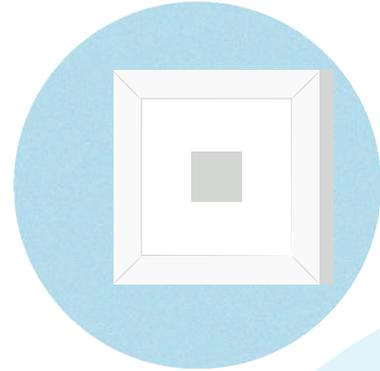
- 1) El calostro se produce los primeros 4 días posteriores al parto. Su apariencia es amarillenta, contiene muchas proteínas que le dan inmunidad al bebé y preparan su tracto digestivo para la leche de transición.
- 2) La leche de transición se produce del día 5 al 15 después del parto, su apariencia es muy blanca y su composición va cambiando hasta convertirse en leche madura.
- 3) La leche madura es la leche materna que producirás cuando tu bebé tenga cuatro semanas de vida. Es la última “adaptación” a lo grande que vivirá tu leche y será la adecuada para tu bebé durante todo su crecimiento.

Su apariencia es más acuosa y puede tener una tonalidad beige, pero azulada o verde, también es normal.



10

Sí sientes dolor busca la ayuda de una asesora de lactancia, pues la lactancia no debe doler y la mayoría de los problemas que surjan durante la lactancia, se pueden resolver con la información y el acompañamiento de un profesional.





**Con estos 10 pasos
estarás más cerca de
tener una lactancia
exitosa y satisfactoria.**



Semana Mundial de la Lactancia Materna

By **memmem**
M O M R U L E S

Alimenta Vida

Traído a ti por:



Autor: Yen Soto

Asesora de Lactancia por PILU

(Programa Integral de Lactancia Universitaria)

Certificación Número: D046-ALP-DIC2020

Referencia y más información:

Brahm, Paulina, & Valdés, Verónica. (2017). Beneficios de la lactancia materna y riesgos de no amamantar. Revista chilena de pediatría, 88(1), 07-14. <https://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062017000100001>

Sitio oficial de la OMS en español: <https://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>

Consulta a tu médico