

# LACTANCIA MATERNA

D

Dra. ANDREA AQUILA

PEDIATRA

# LACTANCIA MATERNA

Un regalo para toda la vida...



***Los niños alimentados a pecho crecen más sanos y se enferman menos.***

***Esta protección perdura mucho más allá de la edad en que finaliza la lactancia.***

*Además de los factores antiinfecciosos e inmunitarios, hay componentes irreemplazables de la leche humana que favorecen el desarrollo madurativo del niño, permitiendo a cada amamantado optimizar la expresión de su potencial genético.*

# BENEFICIOS PARA EL BEBE

- Previene el riesgo de muerte súbita del lactante.
- Es el alimento perfecto en composición para los requerimientos de nutrición del recién nacido y en sus primeros seis meses de vida.
- Fácil de digerir, evita los cólicos del lactante.
- Refuerza el sistema inmune y previene enfermedades.
- Previene alergias alimentarias.
- Favorece el desarrollo correcto de la mandíbula.
- Previene la obesidad y síndrome metabólico del adulto.

# Beneficios para la mamá

- Menor riesgo de hemorragia en el post- parto, y en consecuencia menor probabilidad de anemia.
- Menor incidencia de varios tipos de cáncer genital en las mujeres que han amamantado a lo largo de su vida.
- Menor riesgo de osteoporosis en la post- menopausia.
- La lactancia materna ayuda también, bajo ciertas condiciones, a espaciar los embarazos, dando tiempo a la recuperación de la mujer.
- Mayor facilidad para recuperar el peso de la madre.

# ¿ Cómo nos preparamos para amamantar?

- Más importante que “preparar” los pezones, es preparar la cabeza, el espíritu.
- Decidirse a hacerlo y compartir esa decisión con la familia.
- Buscar ayuda en el personal de salud: que revisen los pechos para confirmar que todo está bien y que informen cómo poner en práctica la lactancia.
- Evitar la ropa muy ajustada para no comprimir los pechos.
- Airear los pechos y los pezones, exponiéndolos al aire y al sol unos minutos cada día (evitando las horas de sol más fuerte). No es necesario usar cremas.
- Una vez que el bebe nace, colocarlo al pecho desde la primera hora de vida, en contacto piel con piel, permitiendo que explore el pecho hasta que se prenda.

# Posiciones correctas para amamantar

## SIGNOS DE BUENA POSICIÓN Y AGARRE DEL PECHO.



Posición correcta del bebe al pecho.	Signos de buen agarre.
Cabeza y cuerpo en línea recta.	El mentón toca al pecho.
La cara mira hacia el pecho, la nariz frente al pezón.	La boca esta muy abierta.
Madre y bebé muy juntos.	Labios evertidos. (Hacia afuera)

Dist

♥  
**BREASTFEEDING**  
POSITIONS  
#1 CRADLE



♥  
**BREASTFEEDING**  
POSITIONS  
#2 CROSS CRADLE



♥  
**BREASTFEEDING**  
POSITIONS  
#3 BACK LYING



♥  
**BREASTFEEDING**  
POSITIONS  
#4 FOOTBALL



♥  
**BREASTFEEDING**  
POSITIONS  
#5 AUSTRALIAN HOLD



♥  
**BREASTFEEDING**  
POSITIONS  
#6 INVERTED SIDE-LYING



♥  
**BREASTFEEDING**  
POSITIONS  
#7 SIDE-LYING CRADLE



♥  
**BREASTFEEDING**  
POSITIONS  
#8 SIDE-LYING



# Lactancia y mamás que trabajan fuera del hogar

- A diferencia de las fórmulas preparadas o la leche común, la leche humana puede conservarse a temperatura ambiente de 6 a 8 horas, **sin contaminarse**.
- Dura hasta 3 días en la heladera.
- 14 días en el congelador
- En freezer hogareño hasta 3 meses.

*En algunos casos pueden llevar al niño consigo o pueden pedir reducción horaria por lactancia (derecho establecido por la Ley de Contratos de Trabajo).*



**NO  
RECOMENDADO**



**RECOMENDADO**

# ¿ Dónde guardar la leche?



*Seleccione productos plásticos más seguros.<sup>1</sup>*



*Plásticos que hay que evitar:<sup>2,3,4</sup>*



PVC or vinyl  
Can contain phthalates

PVC o vinilo  
pueden contener ftalatos



Polystyrene  
Foam

Espuma de  
Poliestireno



Can contain  
Bisphenol A

Puede contener  
bisfenol A