



Universidad Francisco  
de Paula Santander



# *Lactancia Materna*

# LA LECHE MATERNA

Es el alimento más adecuado y natural para el bebé durante los primeros meses de vida

Proporciona los nutrientes que necesita para su adecuado crecimiento y desarrollo adaptándose perfectamente a su función digestiva.



(OMS), recomienda LM hasta los 6 meses y después complementarla progresivamente con otros alimentos hasta los 2 años o más.

## Calostro



## Tipos de leche

- El calostro, la leche de los primeros días 3 cc cada una, contiene gran cantidad de proteínas, vitaminas e inmunoglobulinas, que son defensas que pasan a la sangre del recién nacido/a a través de su intestino.
- El calostro es suficiente para alimentar al recién nacido/a, puesto que su estómago es muy pequeño y sus necesidades se satisfacen con pocas cantidades y en tomas frecuentes (de 8 a 12 tomas diarias aproximadamente).

## Leche madura



# Tipos de leche

- La leche madura, La leche madura varía su composición a lo largo de la toma, la del principio es más “aguada” (rica en lactosa) para calmar la sed y la cantidad de grasa va aumentando a medida que sale la leche, concentrándose al final de la toma; cosa que provoca la saciedad del bebé.
- Por eso es conveniente vaciar el primer pecho antes de ofrecer el segundo sin limitar el tiempo de la toma. Durante el primer mes de vida es posible que se sacie con un solo pecho.

# ¿Qué grande es el estómago de su recién nacido?

**Día 1**

5 - 7 mL  
1 - 7.4 tsp

**Día 3**

22 - 27 mL  
.075 - 1 oz

**Una Semana**

45 - 60 mL  
1.5 - 2 oz

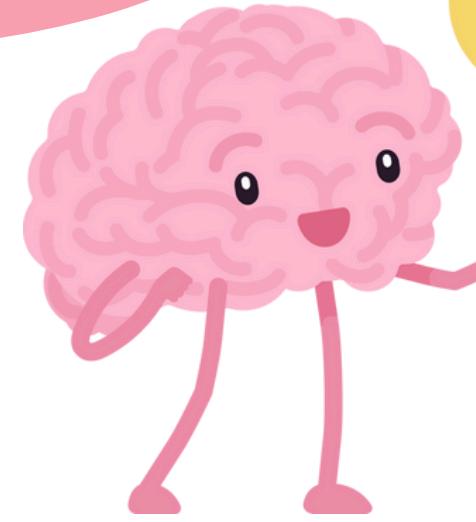
**Un Mes**

80 - 150 mL  
2.5 - 5 oz

¿Cuánta leche necesita mi bebé? [Internet]. PHFE WIC. 2024 [citado el 3 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://www.phfewic.org/es/cuanta-leche-necesita-mi-bebe/>

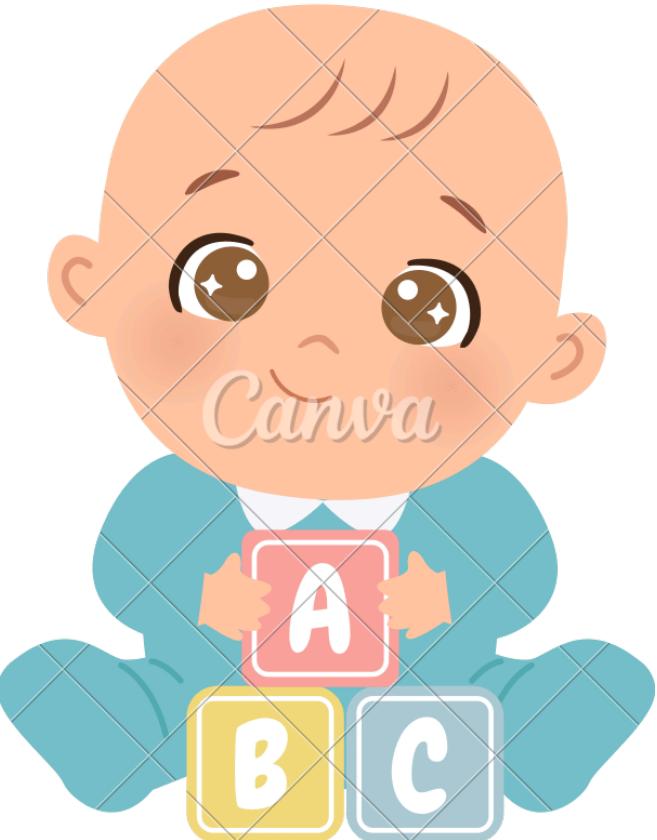
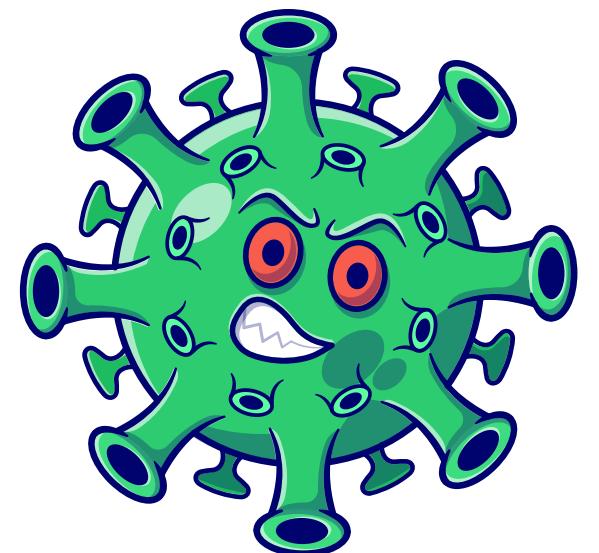
**Es la succión del bebé  
(frecuencia y duración de la  
toma, un pecho o los dos)  
lo que determina la cantidad y  
composición de la leche.**





## BENEFICIOS PARA EL BEBE

- Desarrollo óptimo del cerebro, cuerpo e inmunidad.
- Protege contra enfermedades como diarrea, infecciones respiratorias y alergias.
- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas en la edad adulta, como diabetes y cáncer.
- Mejora la inteligencia y el bienestar emocional del bebé.
- Disminuye el riesgo de muerte súbita, sobrepeso.



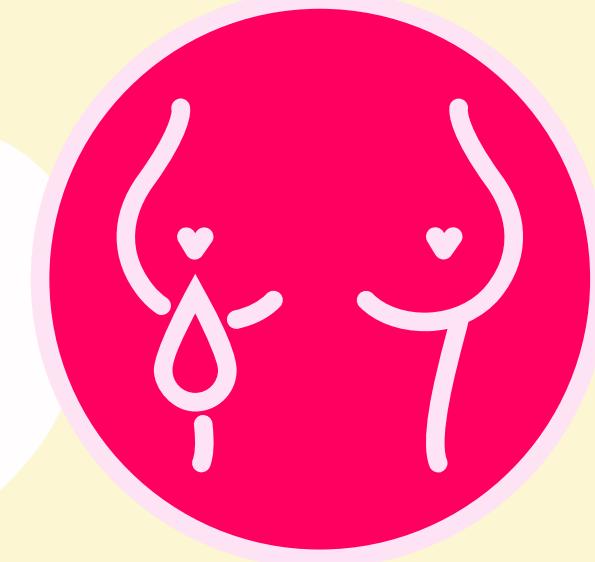
# BENEFICIOS PARA LA MADRE

- Facilita la recuperación después del parto al promover la contracción uterina y reducir la pérdida de sangre.
- En madres diabéticas, reduce la necesidad de insulina y normaliza el metabolismo en casos de diabetes gestacional.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Disminuye la probabilidad de desarrollar cáncer de mama premenopáusico, cáncer de ovario.





# COMO TENER EXITO EN LA LACTANCIA MATERNA



La lactancia se establece por un sistema automático regulado por hormonas, donde la succión del bebé estimula la producción de leche.

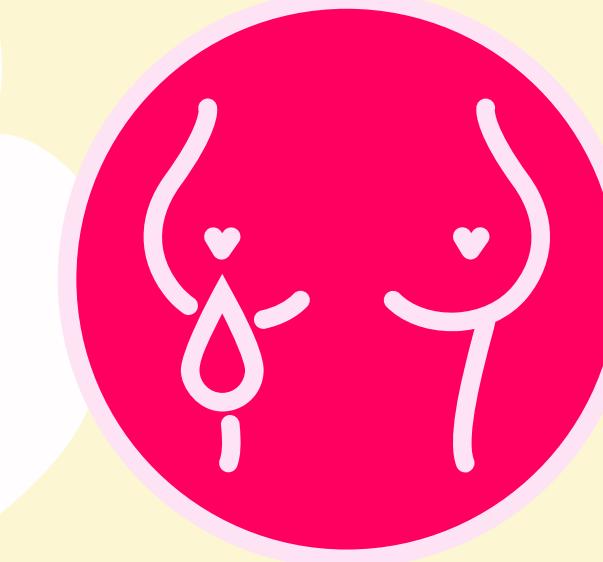
Es importante ofrecer el pecho con frecuencia, especialmente si el bebé muestra poco interés en mamar a partir del segundo día.

La utilización de biberón y chupete puede dificultar la lactancia y reducir la producción de leche materna.

Los bebés alimentados al pecho no necesitan líquidos adicionales como agua, sueros o leches artificiales.

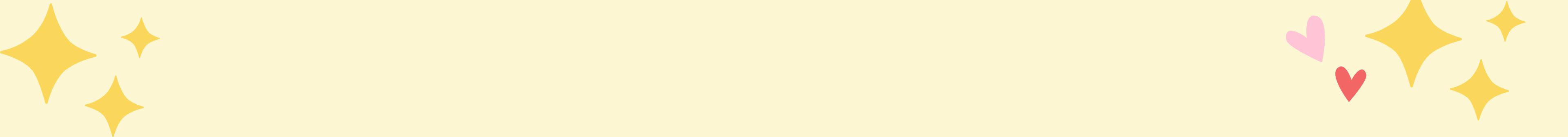


# COMO TENER EXITO EN LA LACTANCIA MATERNA



Se debe alimentar al bebé a demanda, cuando lo pida y el tiempo que quiera. Es un error iniciar la lactancia de un recién nacido/a limitando e imponiendo el horario de las tomas, esto puede ocasionar obstáculos en la lactancia (el bebé pasa hambre, no se sacia, cólico, escaso aumento de peso...).

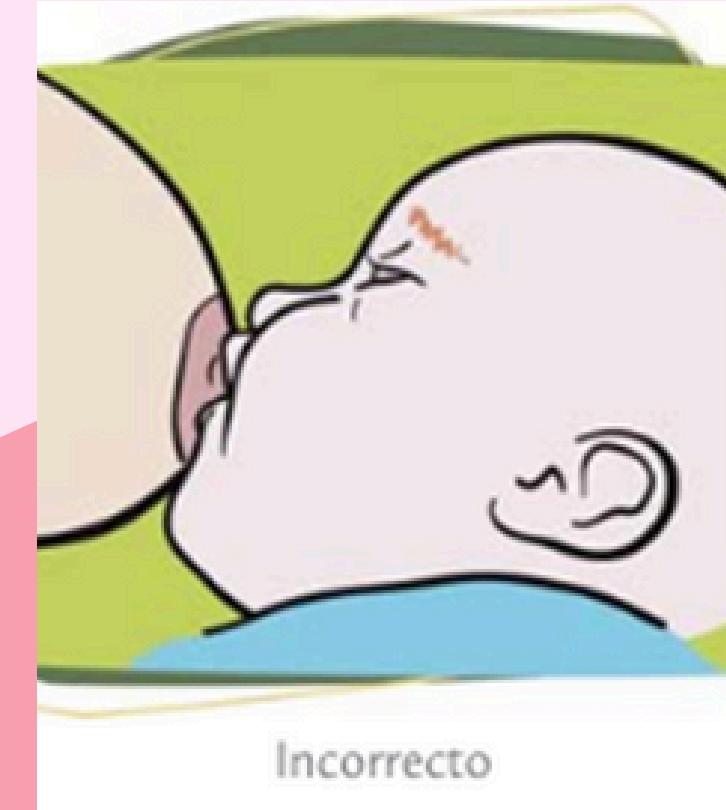
El bebé, poco a poco y conforme vayan pasando los días, irá adquiriendo un ritmo en las tomas y marcará la cuantía y el intervalo de las mismas.



# TÉCNICA DE LACTANCIA

## CUIDADO DE LAS MAMAS:

- Es esencial priorizar una técnica y postura correcta al amamantar.
- No se recomienda el uso de cremas para los pezones.



## EL AGARRE:

- Frotar el pezón en el labio inferior del bebé para que abra bien la boca.
- Asegurarse de que la boca del bebé esté ampliamente abierta
- Evitar sujetar el pecho fuertemente. (Sujetar en C)
- Si hay dolor durante la succión, indica un agarre incorrecto.



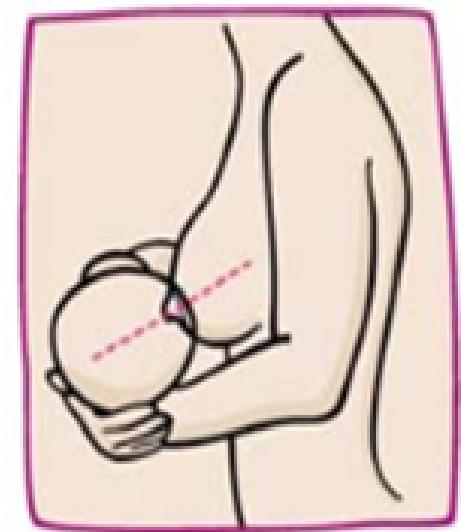
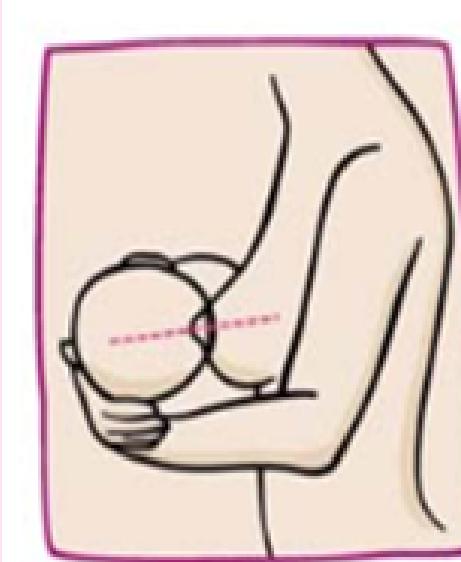
# TÉCNICA DE LACTANCIA

## POSTURAS:

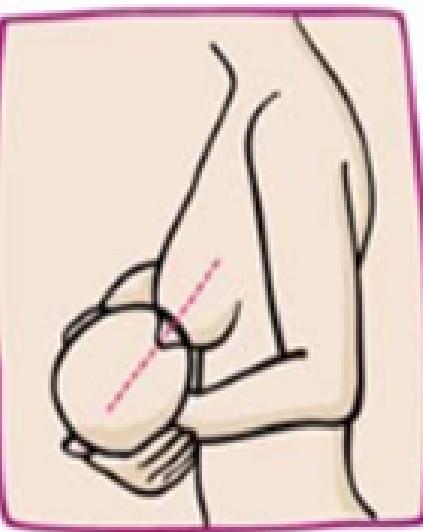
- Seleccionar la postura que sea más cómoda para la madre y el bebé.
- Asegurar que el bebé esté “barriga con barriga” para un buen agarre.
- Puedes probar diferentes posiciones
- Dejar que el bebé mame tanto tiempo como quiera, ofreciendo ambos pechos en cada sesión.
- Facilitarle al bebé el eructo después de la toma.



Postura biológica o natural



La cabeza del bebé apunta en la dirección del pecho.







## PROBLEMAS QUE PUEDEN SURGIR



- Pezones dolorosos y grietas: Aunque son dolorosas su aparición no debe suponer un motivo de abandono de la lactancia. Se evitan y curan con una correcta técnica de postura y agarre.
- Pechos congestionados (ingurgitación): se debe aplicar calor húmedo (paños con agua caliente, ducha de agua caliente), masajes manuales, descarga o vaciamiento manual para blandir el pecho antes de la succión y disminuir la tensión mamaria.
- Obstrucción de conducto: Se soluciona con masaje (para extraer el “tapón”, también se puede “peinar” la zona con un peine de púas estrechas), calor húmedo antes de la toma y frío seco después. Adopta posturas para amamantar en las que la barbilla del bebé esté próxima al bulto (facilita el vaciado de esa zona).

# PROBLEMAS QUE PUEDEN SURGIR

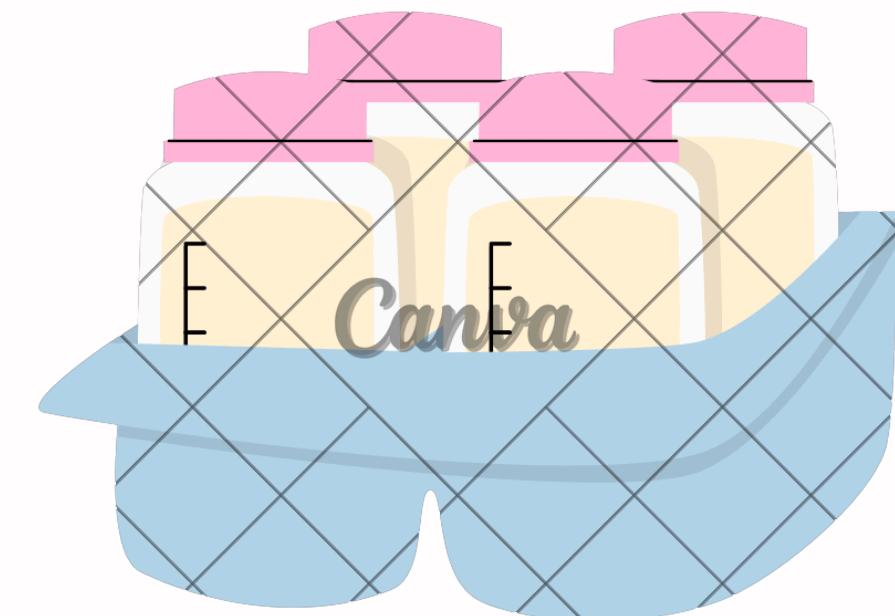
- Mastitis: Se pueden tomar analgésicos (ibuprofeno, paracetamol o aspirina). Es aconsejable el lavado frecuente de las manos, sujetadores y discos; evitar la humedad en el pecho (usa escudos aireadores para los pezones) y hervir los objetos que están en contacto con la boca del bebé.
- Haz reposo. No es motivo de abandono de la lactancia. Se debe Continuar amamantando y/o extrayendo la leche.
- Escasez de leche: Esta situación se resuelve ofreciéndole el pecho más a menudo - lactancia intensiva durante un día o dos -, ya que la succión estimula la producción de leche. Si hay poca leche el bebé mama más y aumenta la producción, y si hay demasiada leche, el bebé mama menos y la disminuye. Descansa y relájate, toma más líquidos y no recurras a las falsas “ayudas” de leche artificial para solucionar este problema, pues el bebé mamará menos y se acabará interrumpiendo la lactancia.

# EXTRACCIÓN DE LECHE

Lo normal es que las primeras veces salga poca cantidad, se necesitará práctica para obtener una buena cantidad de leche. Es más eficaz sacarse en numerosas sesiones breves que en pocas sesiones largas.

El momento más adecuado para la extracción es:

- Si sólo mama de un pecho, extraer del otro
- si no vacía el segundo pecho, vaciarlo
- entre toma y toma
- cuando se salta una toma
- después de la primera toma de la mañana, cuando los pechos están más llenos
- Se debe realizar siempre lavado de las manos antes de manipular el pecho.



# EXTRACCIÓN DE LECHE

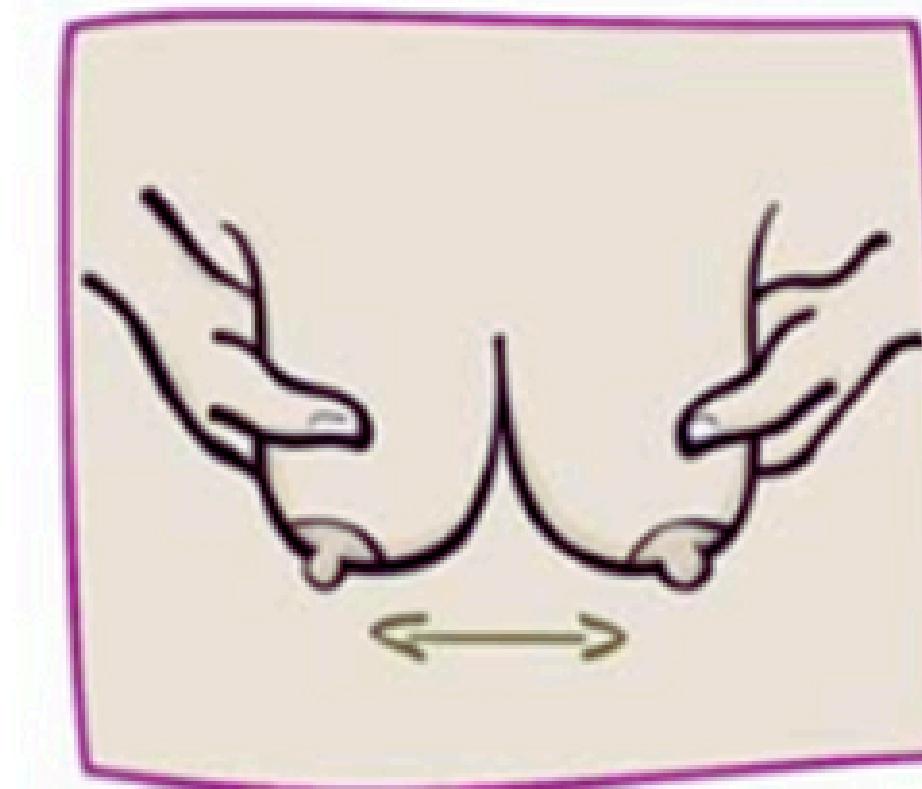
Estimulación del pecho



1. Masajea



2. Frota



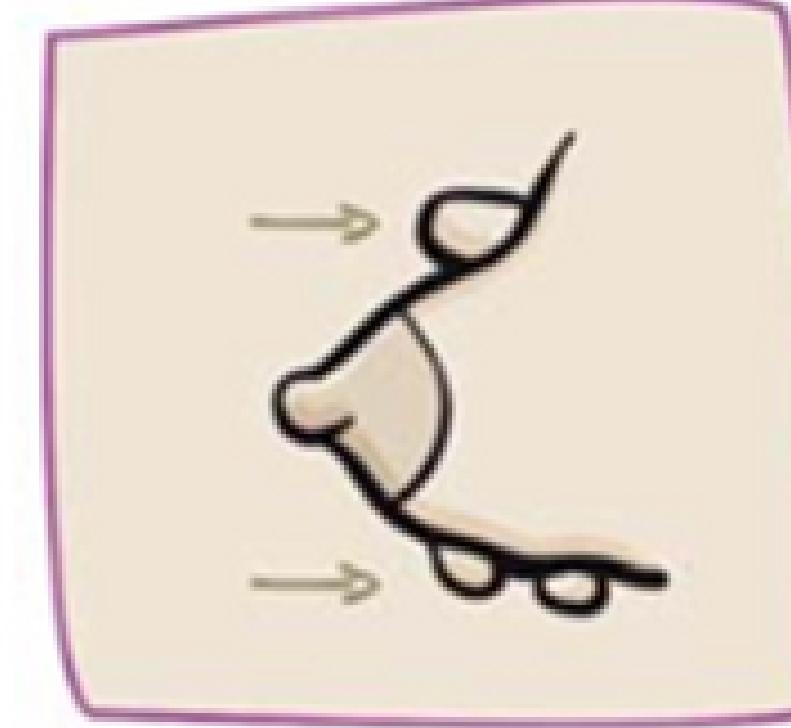
3. Sacude

# Extracción manual

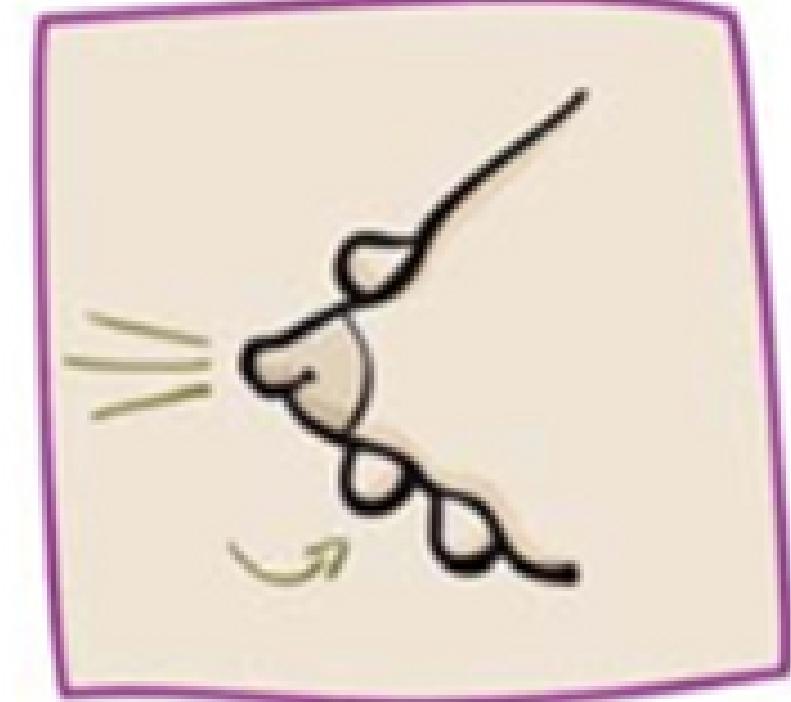
## Técnica de Marmet



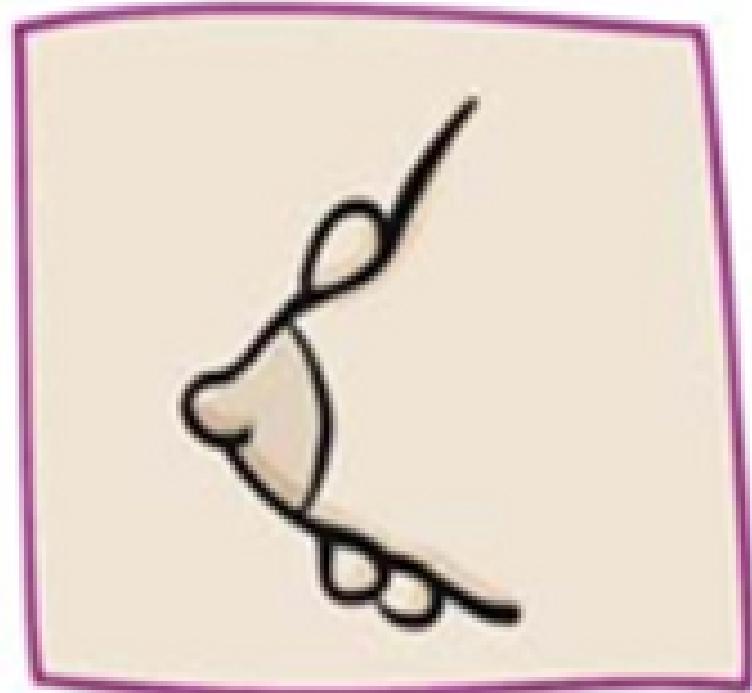
1. Coloca



2. Empuja



3. Comprime

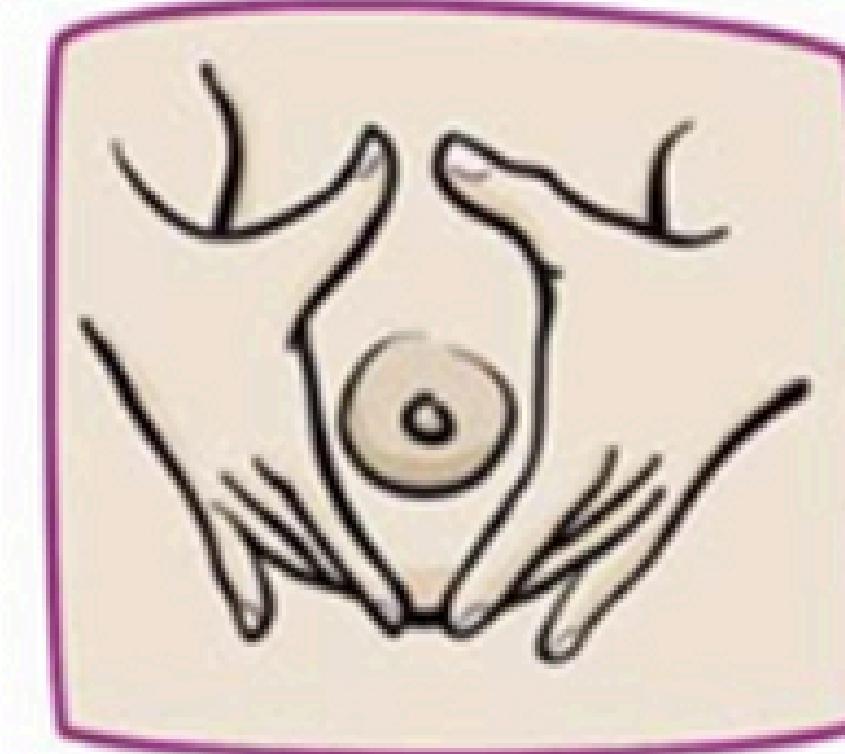


4. Repite

EVITAR



No exprimas



No deslices

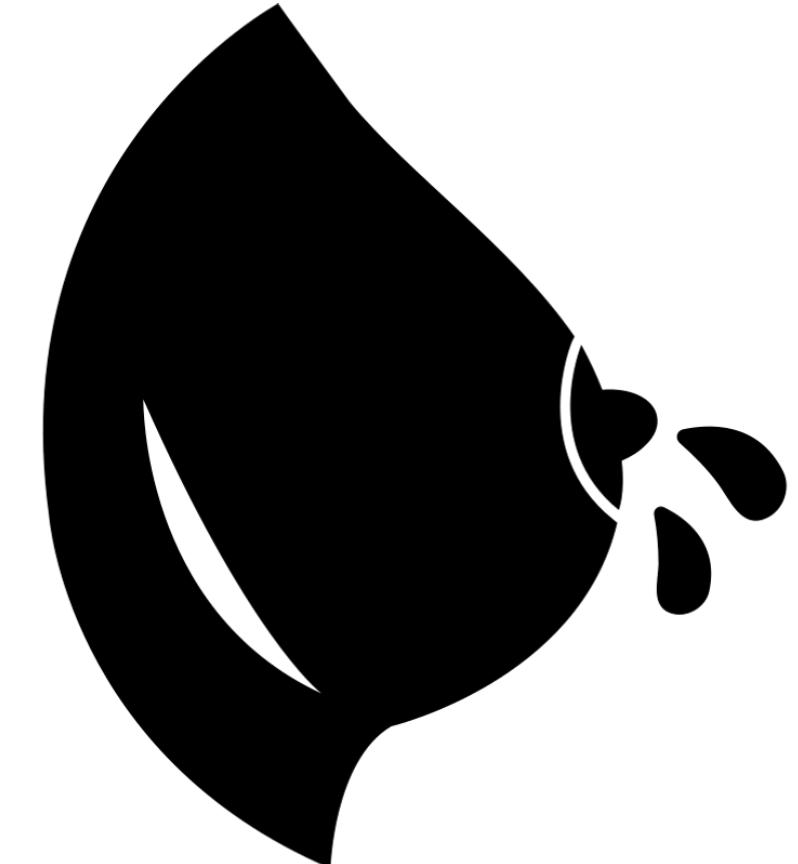


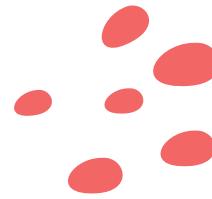
No estires

# Tiempo de extracción (a modo orientativo)

El procedimiento completo (estimulación y extracción) dura aproximadamente 30 minutos o hasta 2 minutos después que paren de salir gotitas de leche.

1. Extrae la leche de cada pecho de 5 a 7 minutos
2. se masajea, frota y sacude
3. Extrae nuevamente de cada pecho de 3 a 5 minutos
4. Masajea, frota y sacude
5. Extrae una vez más de 2 a 3 minutos





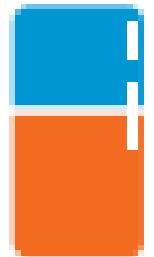
# conservación de la leche

Después de extraer tu leche debes mantenerla refrigerada.

La leche se puede guardar:



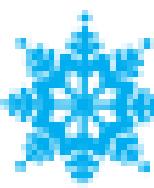
**4 a 8 horas a  
temperatura ambiente  
(16 a 26 grados)**



**2 semanas en el  
cajón de congelación  
del refrigerador**



**5 a 8 días  
en el refrigerador**



**3 meses en un  
congelador  
independiente**



Unicef.org. [citado el 7 de noviembre de 2024]. Disponible en:  
<https://www.unicef.org/mexico/media/371/file/Consejos/20para/20una/20lactancia/20materna/20exitsa.pdf>

# Almacenamiento

- Usar recipientes de boca ancha, tamaño adecuado, fáciles de cerrar y de limpiar y de uso alimentario (vidrio); además bolsas específicas para este uso.
- Limpieza de los recipientes: lavado normal y secar, una vez al día esterilizar.
- Para congelar la leche, se debe enfriar antes en nevera y guarda en pequeñas cantidades (60 -120 cc) para así descongelar lo que el bebé vaya a tomar.
- Se debe etiquetar los envases con la fecha de extracción para usar siempre la leche más antigua.



# Almacenamiento



FRASCOS DE VIDRIO



BOLSAS ESPECIALES



## Descongelación y utilización

Calentar la leche en un recipiente con agua caliente, fuera del fuego, hasta que esté tibia ( $36^{\circ}\text{C}$ ). Si se ha calentado y no se ha utilizado, hay que tirarla. La leche no debe hervir ni calentarse en microondas.

Si se necesita la leche urgentemente, se puede descongelar introduciendo el envase de la leche en un recipiente con agua fría, luego tibia y por último caliente hasta alcanzar la temperatura adecuada.

# Descongelación y utilización

- Agitar la leche antes de comprobar la temperatura.
- Si se descongela en frigorífico se puede mantener a temperatura ambiente 4 horas y en la nevera hasta 24 horas.  
No se puede volver a congelar.
- Tira la leche que sobra de la toma.
- Es preferible dar la leche extraída con cuchara, jeringa o vasito en vez de biberón.
- Siempre que se pueda evitar el biberón para no confundir al bebé en la técnica de succión.



Papá dando leche con vasito

# Técnicas



# ¿PORQUÉ NO OFRECER BIBERÓN O CHUPÓN?

- La utilización de biberón y chupete interfiere el aprendizaje de la succión del pecho materno, ya que al acostumbrarse a la tetina luego le costará más cogerse al pecho.
- El bebé que ha tomado chupete y/o biberón tiene menos hambre y mama menos, y la falta de estímulo provocará una menor producción de leche en la madre.
- Alteraciones maxilofaciales

## MALOCCLUSIÓN DENTAL



*Gracias*

