

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 de edad.



Beneficios

- **Nutrición óptima:** Tiene todos los nutrientes que requiere la guagua. A medida que va creciendo se va adecuando a sus necesidades nutricionales.
- **Defensas:** Ayuda a prevenir enfermedades infecciosas y muerte súbita en el niño(a), disminuye también el riesgo de algunos tipos de cáncer en el niño(a) y en la madre.
- **Desarrollo:** Niños(as) más activos, con mejor desarrollo psicomotor y mayor capacidad de aprendizaje.
- **Menor costo:** ¡La leche materna es gratis!
- Ayuda a **recuperar el peso** de antes del embarazo y sentirás la grata satisfacción de alimentar a tu guagua; reforzando el vínculo afectivo.

Cómo partir:

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

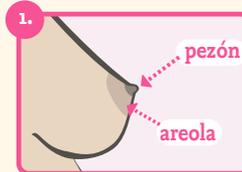
Dar a libre demanda es:

Dar cuándo y cuánto el niño(a) y la madre quieran.

El pecho funciona por la ley de la oferta y la demanda, a más tomas, más producción:

Mientras más succione el niño(a) más leche se producirá.

Un buen **acoplamiento** permite evitar grietas, dolor al amamantar y asegura que tu guagua podrá 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 y baja su lengua.



Introduce el pezón completo y parte de la areola en la boca de la guagua; el pezón debe quedar entre su paladar y su lengua y los labios de la guagua deben quedar hacia afuera.

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 áreola. 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 lo(a) 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, 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 más 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 tira de su barbilla hacia abajo: abrirá más la boca y colocará bien su labio inferior. Si hay heridas, moja el pezón y la areola con tu leche y deja secar. Incluso cuando la técnica es correcta pueden haber algunas grietas la primera semana de vida de la guagua.

• 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.cl



Twitter@CreceContigo



Facebook/chcrececontigo



Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.