

# Lactancia materna

Lic. en Enf. Estefanía Celeste Garcia Zaragoza  
Enf. Gral. Claudia Yunnuen Lopez Peña



## ¿Qué es?

Proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos



## ¿Cuánto tiempo?

- Lactancia materna exclusiva durante los primeros **6 meses**.
- Continuar lactancia con alimentos complementarios hasta los **2 años**.

## Tipos de leche materna

### Calostro

<6 días

580 ml por día



### Transición

6-10 días

660 ml por día



### Madura

>15 días

750-1200 ml por día

espesa, escasa y amarillenta

- Contiene IgA

Cremoso amarillento y en el 4to y 6to día se produce un aumento brusco de la producción

Fluida y azulada

## Beneficios para el bebé

- Contra alergias
- Protección contra enfermedades crónicas
- Inmunológico
- Nutrición
- Mejor desarrollo neurológico y cognitivo



## Componentes

0,90% Proteínas

7% Hidratos de carbono

3,80% Lípidos

88,10% Agua



## Beneficios para la Madre

- Acelera involución uterina
- Disminuye riesgo de hemorragia posparto
- Menor riesgo de osteoporosis y patología cardiovascular
- Menor riesgo de cáncer de mama, endometrio y ovario



## Contraindicaciones

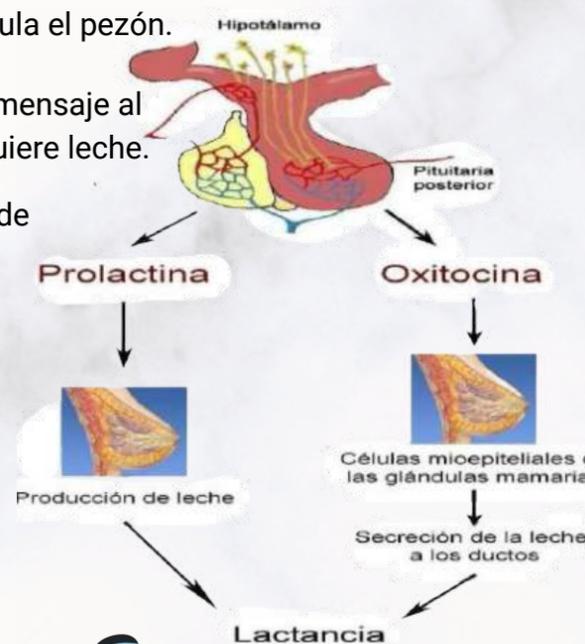
- Infección por VIH y SIDA
- Tuberculosis activa
- Lesiones herpéticas en los senos
- Abuso de drogas
- Enfermedades congénitas del bebé
- Tratamientos oncológicos



## FISIOLOGÍA



1. Cuando el niño mama, estimula el pezón.
2. Los nervios del pezón mandan el mensaje al cerebro de la madre de que el niño quiere leche.
3. El cerebro ordena la producción de prolactina
4. La **prolactina** hace que la leche se comience a formar en los alvéolos.
5. Para que la leche baje de los alvéolos al pezón, el cerebro hace producir otra sustancia que se llama **oxitocina**, es decir, favorece la salida de la leche



## Conservación de la leche

Temperatura ambiente 16-29°C



3 a 4 horas

Refrigeración 4°C



72 horas



Congelación <-4°C



6 meses



## Técnica para la lactancia

### Buen agarre

- Boca bien abierta
- Mentón pegado al pecho
- Labio inferior hacia afuera (evertido)
- Se observa más areola arriba de la boca
- Nariz libre
- Se observan movimientos deglutorios



## Posturas para amamantar

### Posición de Crianza biológica

La madre se recuesta (entre 15° y 65°) boca arriba y el bebé boca abajo, en estrecho contacto piel con piel con el cuerpo de la madre, le ayuda a llegar al pecho ofreciendo límites con sus brazos.

- Es especialmente adecuada durante los primeros días y cuando exista algún problema de agarre



### Posición Acostada

La madre se sitúa acostada de lado, con la cabeza ligeramente elevada (sobre una almohada) con el bebé también de lado, acostado sobre la cama, con su cuerpo enfrentado y pegado al cuerpo de la madre. La madre puede acercarlo al pecho empujándole por la espalda, con suavidad.

**MUY CÓMODA PARA LAS TOMAS NOCTURNAS**

### Posición de cuna o sentada

- La madre puede poner sus pies en un banco. Se debe colocar al bebé con el tronco enfrentado y pegado a la madre, de esta manera la madre puede sujetarlo con la mano en su espalda, apoyando la cabeza en el antebrazo. Con la otra mano puede dirigir el pecho hacia la boca del bebé



### Posición de caballito

El bebé se sitúa sentado sobre una de las piernas de la madre y con el abdomen pegado y apoyado sobre el materno.

- Sostener su cabeza con una mano

**ÚTIL EN BEBES CON ERGE Y LABIO LEPORINO**

### Posición de balón de rugby

Se pone al bebé por debajo de la axila de la madre con las piernas hacia atrás y la cabeza a nivel del pecho, se sujetan el cuello y los hombros con una mano, pero no la cabeza

**CÓMODA PARA AMAMANTAR A GEMELOS Y A PREMATUROS.**

