

POSICIÓN PARA AMAMANTAR

“Una buena posición al pecho es aquella en la que tanto la madre como el niño están en una postura cómoda. El amamantar no duele y debe de ser algo placentero para ambos”.

Posición de la madre:

1. La forma más fácil de aprender es sentada.
2. Lo ideal es hacerlo en una silla baja o utilizar un banquito como reposapiés.
3. Puede ser útil colocar una almohada o un cojín para acercar el bebé al pecho.
4. Hay diferentes posiciones, practique la que más se le facilite.

Posición del bebé:

1. La cabeza y el cuerpo deben estar alineados.
2. Estar en contacto con el cuerpo de la madre.
3. Todo el cuerpo del bebé es sostenido.
4. La barbilla y la nariz del bebé deben estar apoyadas sobre el pecho materno.

Puntos claves del agarre:

1. El pezón y la mayor parte de la areola (área oscura que rodea el pezón), deben estar dentro de la boca del niño.
2. La boca del bebé debe estar bien abierta.
3. Los labios del niño estarán hacia fuera y su mentón tocando el pecho.



PARA RECORDAR:

- La salud de su bebé depende de la decisión de amamantarlo.
- La lactancia es a libre demanda, no existen horarios para amamantar, hágalo cada vez que el bebé lo quiera.
- Si su niño se quedó dormido mientras mamaba y no desocupó por completo el seno, cuando despierte se debe ofrecer primero de ese mismo seno, garantizando que tome la leche del final.
- Retomar las labores no significa discontinuar la lactancia, puede realizar la extracción manual y conservar su leche.
- Muchas veces el bebé llora, no porque tenga hambre, sino porque necesita sentir la proximidad de su madre.

COMITÉ DIRECTIVO

Germán Francisco Pertuz González
Gerente

Nelson Johann Ulloa Calvo
Subgerente de Servicios de Salud

Olga Natalie Manrique Abril
Subgerente Administrativo y Financiero

Mónica María Londoño Forero
Asesor Desarrollo de Servicios

Diana Lizbeth Vargas González
Asesora Control Interno

ELABORÓ

Jefe. Andrea Barrera Manrique
Enfermera

REVISÓ

Diana Carolina Muñoz Laverde
Comunicadora Social

DISEÑÓ

Diego Fernando Galvis Tovar
Diseñador Gráfico y Publicista

Si tiene alguna inquietud comuníquese con:

E.S.E. Hospital San Rafael Tunja
Servicio Ginecología y Obstetricia

Carrera 11 No. 27-27

PBX: 7405030 / Extensión 2214



E.S.E.
HOSPITAL
UNIVERSITARIO
San Rafael
de Tunja

LACTANCIA
MATERNA
UN COMPROMISO
DE FAMILIA

CODIGO GINE-FT-02



VIGILADO Supersalud

“Las madres que amamantan requieren que su decisión reciba el apoyo, especialmente de su pareja y familia, todas las formas de apoyo juntas tienen un efecto positivo sobre la duración de la lactancia materna exclusiva”.

LACTANCIA MATERNA UN COMPROMISO DE FAMILIA



El proceso de amamantamiento es una oportunidad única de la mujer y su hijo, pero a la vez es una labor que requiere dedicación y aprendizaje mutuo. El apoyo familiar es fundamental en la continuidad de la lactancia materna.

La leche materna contiene todos los nutrientes que el bebé necesita para su adecuado crecimiento y desarrollo, entre los beneficios están:

- Favorece el vínculo afectivo y el desarrollo del niño.
- Nutrientes perfectos.
- Fácil digestión.
- Protección contra infecciones.
- Está lista en el momento que se necesita.
- Ayuda a evitar un nuevo embarazo.
- Protege la salud de la madre.
- No tiene costo, a diferencia de la alimentación artificial.



INICIO DE LA LACTANCIA MATERNA

Es importante que se inicie inmediatamente después del parto, en la primera hora de nacimiento y se continúe de forma exclusiva hasta los 6 meses. La Lactancia Materna exclusiva significa dar al bebé solamente leche materna (ningún alimento líquido o sólido, ni siquiera agua).

A partir de los 6 meses se debe complementar la lactancia con otros alimentos. Continúe amamantando al niño hasta los 2 años y más, si así lo desea.

COMPOSICIÓN DE LA LECHE MATERNA

La leche materna va cambiando de acuerdo a los requerimientos del bebé así:

- La primera leche que aparece es el calostro, considerado como la primera vacuna, es más espeso, amarillo y rico en proteínas. Está presente en los 3 primeros días.

- Al segundo o tercer día se produce la leche madura, ésta se presenta en mayor cantidad y tiene los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del niño.

Cada vez que amamanta su bebé, hay una leche inicial y una final.

· La leche inicial es producida en gran cantidad, contiene agua, proteína, lactosa; es la leche que se produce al principio de la mamada, ésta le quita la sed al bebé.

· La leche final es más blanca que la del inicio, debido a que contiene más grasa hace que el bebé aumente de peso, por lo cual, es importante no retirarlo hasta que el seno se desocupe.



PRODUCCIÓN DE LA LECHE MATERNA

La leche se produce en la medida en que el bebé succione, "a mayor succión mayor producción". Siempre que vaya a amamantar póngase cómoda y esté tranquila, su estado emocional afecta la producción de leche.



CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA

- Utilice frascos de vidrio con tapa plástica previamente hervidos durante 15 minutos.
- Lave siempre muy bien las manos antes de la extracción y recolección.
- Para administrar la leche al bebé, debe calentarla al baño maría.
- No guarde la leche que ya ha sido calentada.
- Adminístrela con cuchara, no utilice tetero ni chupo.

Métodos de conservación de la leche

Temperatura ambiente	Refrigerada	Congelada
4 horas	12 horas	15 días

