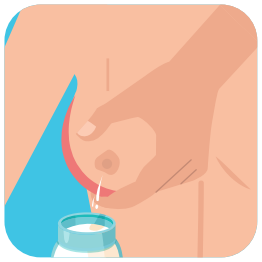
- Las succiones son lentas, profundas y con pausas, mientras degluten la leche materna.
- Las mejillas están redondeadas.
- Se retira del pecho cuando se ha saciado y no recibe más.
- La madre siente que la leche sale con la succión del bebé.

Estos son los cuatro puntos claves:

- La cabeza y el cuerpo del bebé deben estar alineados.
- El bebé está en contacto con el cuerpo de la madre.
- El cuerpo entero del bebé es sostenido por el brazo de la madre.
- Acercamiento del bebé al pecho, nariz al pezón de la madre.

Extracción manual

Cuando deba ausentarse, lávese las manos, hágase masajes suaves en forma circular en el seno y extráigase la leche manualmente y guádela en una vasija limpia y tapada, ofrézcasela luego con cuchara o copa.



Conservación de la leche materna extraida

A temperatura ambiente protegiéndola de la luz y el calor por **4 horas**.

En nevera o refrigerador por **12 horas**.

En congelador por **15 días**.

Observaciones:

Código: ES0327 **Versión :** 02

LOS COMUNEROS
Hospital Universitario de Bucaramanga S.A.

La importancia de la

LACTANCIA MATERNA

¿Qué es la lactancia materna?

El amamantamiento es la forma natural, normal y específica de la especie humana para alimentar a sus hijos e hijas.

Importancia de la lactancia

- Establece el vínculo entre madre e hijo.
- Protege la salud de la madre.
- Aporta economía en el hogar y a la protección del medio ambiente.
- Reduce los gastos en salud por hospitalización y compra de medicamentos.
- Provee todos los nutrientes y el agua que el bebé necesita.
- Disminuye el tamaño del útero y por lo tánto reduce el sangrado.
- Evita cáncer de seno y útero.

¿Por qué amamantar?

La leche materna es el mejor y único alimento que una madre puede ofrecer a su hijo tan pronto nace, por su contenido nutricional y por su contribución emocional.

Para producir bastante leche, ponga al niño a mamar con frecuencia, esta es la regla de oro de la lactancia.

La OMS recomienda la lactancia materna de forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida para garantizar el crecimiento y el desarrollo de los niños.

¿Para qué sirve el calostro?

El calostro es la primera leche que baja luego del parto hasta el séptimo día.

Ayuda a prevenir infecciones bacterianas, que son peligrosas para los recién nacidos.

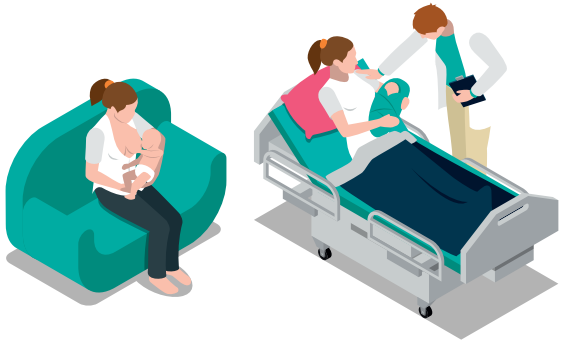
Se le conoce como la primera vacuna, porque tiene un efecto laxante (purgante), que ayuda a limpiar las primeras deposiciones oscuras y evita la ictericia.

Es rico en vitamina A y factores de defensa que ayudan a reducir la gravedad de cualquier infección.

¿Cuál es la mejor posición para amamantar?

Lo más importante es que mamá y bebé estén cómodos. Existen varias posiciones que la madre puede elegir, entre ellas: sentada, acostada, en posición de sandía o fútbol Americano útil en gemelos.

- La madre debe estar sentada o acostada cómodamente.
- La boca del niño o niña con labios evertidos (hacia afuera) y cogiendo pezón y areola.



¿Cómo sé que el bebé está succionando bien?