

# Lactancia Materna



## La lactancia materna es la forma óptima de alimentar a su bebé, dado que:

- ✔ Brinda los nutrientes necesarios en las proporciones adecuadas y pronto para ser consumidos.
- ✔ Mejora la autoestima de la mamá, favorece a un equilibrio emocional que juega a favor del autocuidado como mujer y del cuidado de su hijo propiciando el apego entre ambos.
- ✔ Favorece la retracción del útero por estímulo de la oxitocina, que además de actuar sobre la eyeción de leche, actúa simultáneamente sobre el útero contrayéndolo para evitar el sangrado y lo reduce al tamaño previo.
- ✔ Contribuye a la recuperación del peso previo al embarazo.
- ✔ Cumple un rol importante en la prevención del cáncer de mama y de ovario, reduciendo el riesgo de estas enfermedades.
- ✔ Las familias también se ven beneficiadas por la práctica de lactancia materna. Se ha comprobado que refuerza los lazos afectivos familiares y previene el maltrato infantil. Una madre que amamanta a su hijo tiene un vínculo más sano y equilibrado.
- ✔ Reduce el presupuesto dedicado a la alimentación.

## BENEFICIOS PARA EL AMBIENTE



### Las ventajas ecológicas de la lactancia materna son significativas.

La leche materna es un recurso ambientalmente sustentable si tenemos en cuenta que no desperdicia recursos naturales, no genera residuos ni contaminación ya que no implica gastos de fabricación, envases, comercialización, transporte ni almacenamiento.

## TÉCNICAS DE AMAMANTAMIENTO



### La madre deberá adoptar una posición cómoda al amamantar, se sugiere que lo haga:

- ✔ Sentada
- ✔ En un ambiente tranquilo
- ✔ Brazos y espalda apoyados
- ✔ Temperatura agradable
- ✔ Piernas y pies apoyados
- ✔ Iluminación suficiente

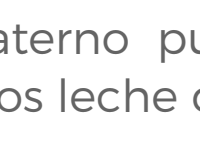
Las "posiciones para amamantar" se consideran una guía, pero en la práctica, cada mamá y bebé, a medida que se conocen, van a ir encontrando la o las posiciones que les sean más cómodas, eficientes y convenientes.

### Sea cual sea la posición que se adopte, se deberá cumplir con las siguientes condiciones:

- ✔ Mamá y bebé con sus cuerpos juntos y enfrentados.
- ✔ Bebé posicionado a la altura del torso materno, no del abdomen.
- ✔ El cuerpo del bebé derecho. Con su cabeza, tronco y cadera en un mismo eje.
- ✔ Brazos del bebé a los lados de su cuerpo, no por delante.



## ACOPLE O AGARRE DEL BEBÉ AL PECHO



El agarre o acople inadecuado del bebé al pezón materno puede ocasionar lesiones de pezón y/o que el bebé extraiga menos leche de la que podría.

Éstos problemas desencadenan otros, tales como la disminución de la producción láctea, el descenso o no aumento de peso en el bebé, dolor al amamantar, congestión mamaria y mastitis.

Lograr un adecuado agarre del bebé al pecho en los primeros días de vida es sumamente importante.

### Pasos para un correcto acople:

- 1 Coloca a tu bebé cerca de ti, sostenlo con seguridad. Sosteniendo tu mama con el pulgar por encima y el resto de los dedos por debajo (mano en la palma de "C"). Apunta el pezón hacia la nariz de tu bebé o hacia el paladar. Permítele inclinar su cabeza hacia atrás, si ves que lo hace naturalmente.
- 2 Espera hasta que tu bebé abra su boca como para bostezar. Habitualmente esta apertura no se produce de inmediato, hay que cultivar la paciencia y es fundamental el acompañamiento. Continúa estimulando a tu bebé, cuando abra grande su boca, lo traes hacia ti, lo acercas a tu cuerpo de modo que quede pegadito al seno.
- 3 A medida que sientas que se agarra con más intensidad, intenta aflojar y apoyar los brazos, bajar los hombros y sentirte cómoda.

### Ahora verifica que el acople sea adecuado:

- ✔ Comisura del bebé totalmente abierta.
- ✔ Se ve más areola por encima de la boca del bebé que por debajo.
- ✔ El mentón del bebé toca el seno.
- ✔ No se escuchan sonidos tipo "chasquido" cuando succiona.
- ✔ La mandíbula inferior del bebé se mueve hacia abajo notoriamente al succionar y tragar



En caso de presentar dificultades en el amamantamiento consulta con el neonatólogo o pediatra quien te derivará al equipo de lactancia para ayudarte.

## EXTRACCIÓN MANUAL



### La extracción manual es útil para:

- ✔ Aliviar la ingurgitación o conductos extruidos.
- ✔ Alimentar al bebé cuando tiene problemas para coordinar la succión o rechaza el pecho.
- ✔ Dejarle leche materna al bebé cuando la madre debe salir de casa.

### Guía para una correcta extracción:

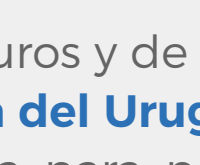
- 1  • Higienizá tus manos.  
• Ubicáte en una posición cómoda.  
• Masajeá suavemente el pecho desde la base hacia el pezón durante toda la extracción.
- 2  • Inclínate hacia delante y sostené tu pecho con la mano opuesta formando una "c" (pulgar por arriba de la areola y el índice por debajo).
- 3  • Presioná con el pulgar y el índice hacia atrás. Luego apretá hacia delante, acercando los dedos entre sí para comprimir los conductos de leche.
- 4  • Apretá y soltá el pulgar y el índice comiece veces hasta que la leche comiece a gotear.  
• Volcá la leche en un recipiente apto para alimentos, limpio y con tapa.

## FUENTES

<https://www.argentina.gob.ar/salud/crecerconsalud/lactancia/extraerleche>

[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/64096/WHO\\_CDR\\_93.5\\_\(part3\)\\_spa.pdf?jsessionid=CD72075D6D07BA44AB406F70CF90DE6E?sequence=8](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/64096/WHO_CDR_93.5_(part3)_spa.pdf?jsessionid=CD72075D6D07BA44AB406F70CF90DE6E?sequence=8)

## DONACIÓN DE LECHE MATERNA



Con el objetivo de ayudar al crecimiento de niños prematuros y de bajo peso, puedes contactarte con el **Banco de Leche Humana del Uruguay** al **2706 60 50**. Allí te brindarán la información necesaria para poder realizar tu donación.



## ASESORÍA EN LACTANCIA MATERNA

☎ | 092 343 430 (solo mensaje)

🕒 | Lunes a Viernes: 08:00 a 14:00 hs.

✉ | [plan.aduana@cosem.com.uy](mailto:plan.aduana@cosem.com.uy)

