

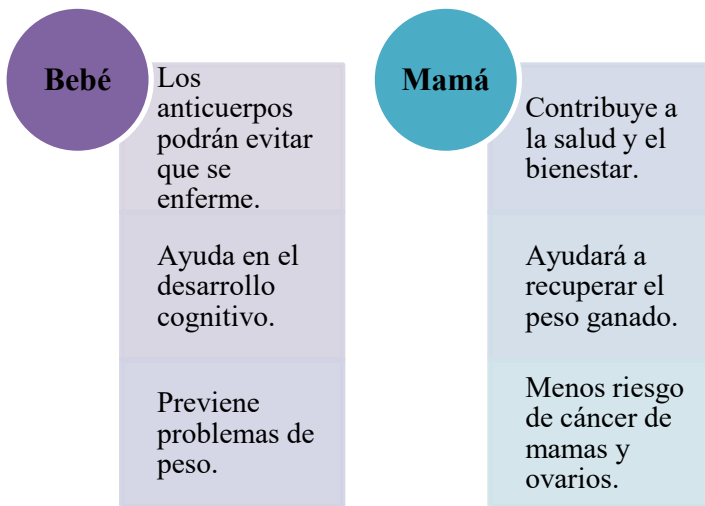
## Lactancia Materna

La lactancia es el proceso natural en el cual la madre alimenta a su bebé recién nacido a través de sus senos. Es la primera comida natural ofrecida que contiene nutrientes y aporta toda la energía para ayudar a que el recién nacido crezca y se convierta en un bebé fuerte y sano.

### Componentes de la leche materna

- Grasas
- Carbohidratos
- Proteínas
- Vitaminas y minerales
- Factores anti-infecciosos para prevenir
- Factores bioactivos beneficiosos

### Beneficios de la lactancia



Las mujeres que no tienen problemas de salud deben intentar amamantar de manera exclusiva al menos los primeros seis meses de vida del bebé.

### ¿Cómo sostener al bebé para amamantarlo?



Elija una posición que le resulte cómoda. El bebé debería poder echar la cabeza ligeramente hacia atrás en cualquier posición para poder despegarse. Permita que el bebé comience a succionar cuando esté listo.

**Posición cruzada:** Sostenga al bebé con el brazo opuesto al seno que usa para amamantar.



**Posición clásica:** Procure que la cabeza del bebé descansa en el doblar de su brazo, cerca del codo.



**Posición de balón o debajo del brazo:**

Esta posición ofrece mejores resultados si mamá está sentada. El bebé estará acostado boca arriba.



**Acostada de lado:** Coloque al bebé de lado, de modo que quede frente a mamá. Sostenga la espalda del bebé.



### ¿Cómo ayudar al bebé agarrar bien el seno?

- Sosténgalo de manera que quede alineado con el pezón.
- Su oreja, hombro y caderas deben estar posicionados en línea recta.
- Toque ligeramente el labio inferior del bebé con su pezón para permitirle que abra bien la boca.
- Rápidamente colóquelo contra su pecho. Procure dejar espacio entre la nariz del bebé y su pecho para que pueda respirar sin dificultad.
- Asegúrese que el labio inferior y la barbilla del bebé toquen la areola (área oscura alrededor del pezón) primero.



## Señales que indican que el bebé está agarrando el pecho correctamente

- Puede escuchar cuando traga.
- No le duele el seno ni el pezón al amamantar.
- El pezón tiene la misma forma después que el bebé termina que cuando comenzó.
- El seno está liso, sin arrugas ni hoyuelos.

## ¿Cómo saber si el bebé se está alimentando lo suficiente?

- Se pega al pecho a demanda (8 a 12 veces en 24 horas).
- Se ve, se escucha tragando y hace pausas al tragar.
- Los pechos se sienten menos llenos luego de cada toma.
- Gana de 4 a 7 onzas por semana, luego de los primeros 5 días de nacido.
- Orina y ensucia entre 6 a 8 pañales por días (a partir de las primeras 48 horas).

## Señales de hambre en el bebé

- Mueve la cabeza y levanta los brazos.
- Puede hacer sonidos.
- Se chupa las manos y puños.
- El llanto es una señal tardía de hambre.

## Señales de saciedad en el bebé

- El bebé termina y se retira del pecho por sí solo.
- Sus manos están relajadas.
- Puede llegar a dormirse.

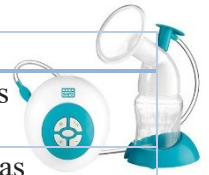


## ¿Cuándo debe comunicarse con su médico?

- Si tiene fiebre.
- Siente que no produce suficiente leche para el bebé.
- Uno o ambos de los senos se encuentran enrojecidos, inflamados, adoloridos, tibios o calientes.
- Se siente deprimida.

## ¿Cómo almacenar la leche extraída en caso de no contar con energía eléctrica?

Leche recién extraída	
Temperatura ambiente (77° F o más frío)	Hasta 4 horas
Nevera aislada con fundas de hielo	Hasta 24 horas
Refrigerador (40° F)	Hasta 4 días
Congelador (0°F)	Hasta 6 meses
Leche descongelada (previamente congelada)	
Temperatura ambiente (77° F o más frío)	1 a 2 horas
Nevera aislada con bolsas de hielo	1 a 2 horas
Refrigerador (40° F)	Hasta 24 horas
Congelador (0°F)	No volver a congelar



La leche materna que sobra de una toma debe de ser utilizada dentro de las 2 horas después que haya terminado de alimentarse.

## Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante la lactancia, por favor visite su pediatra, médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

### Línea de Consejería Médica y APS Healthcare

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

### APS Healthcare

787-641-9133

### Referencias:

<https://medlineplus.gov/spanish/breastfeeding.html>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000639.htm>

[https://apps.who.int/nutrition/topics/exclusive\\_breastfeeding/es/index.html#:~:text=La%20leche%20materna%20es%20la,tercio%20durante%20el%20segundo%20a%C3%B1o.](https://apps.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/es/index.html#:~:text=La%20leche%20materna%20es%20la,tercio%20durante%20el%20segundo%20a%C3%B1o.)

<https://medlineplus.gov/spanish/breastfeeding.html>

<https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/alimentos-para-los-bebes-despues-de-un-desastre.html>