

LACTANCIA MATERNA

EXCLUSIVA



¿QUÉ ES LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA A LIBRE DEMANDA (LMELD)



Significa ofrecer el pecho **cada vez que tu bebé lo requiera y por el tiempo que éste desee**. El niño/a es el único que sabe cuándo ha quedado satisfecho y para ello es importante que la toma sea cuando lo requiera, y dure hasta que sea el niño/a quien suelte espontáneamente el pecho.

LO ÓPTIMO ES QUE TU BEBÉ SE ALIMENTE SÓLO DE LECHE MATERNA HASTA LOS 6 MESES Y Y DE LECHE MATERNA JUNTO A OTROS ALIMENTOS HASTA LOS 2 AÑOS

IMPORTANTE Si tu bebé está tomando leche (materna o artificial), no requiere beber otro tipo de líquidos (jugos, agua, té)



BENEFICIOS

DEL NIÑO/A

- **Disminuye el riesgo de:** Diarrea, Ictericia neonatal, Infecciones respiratorias, Mortalidad por neumonía, leucemia, Muerte súbita, Y de otras enf. crónicas
- Mejor desarrollo dentomaxilar
- Menor prevalencia de obesidad
- Mejor desarrollo psicomotor, cognitivo y académico
- Facilita vínculo madre-hij@

DE LA MADRE

- Disminuye el sangrado postparto,
- Facilita recuperación del peso pregestacional,
- Disminuye riesgo de cáncer de mama y de ovario
- Satisfacción emocional de la madre, Disminuye el riesgo de desarrollo de enf. crónicas

DE LA SOCIEDAD

- Es económico y práctico
- Ayuda en la planificación familiar
- Establecimiento del apego. Ecológico: no genera residuos





TÉCNICA DE AMAMANTAMIENTO



- 1) La madre se sitúa en la postura elegida, apoyando espalda y pies
- 2) El/la niñ@ se sitúa con el cuerpo bien alineado junto a su madre. **El/la niñ@ va al pecho y no al revés**
- 3) Afirmar cabeza del niñ@ con la palma apoyada en zona de nuca y situar pezón frente a nariz de niño (fomentar hiperextensión del cuello)
- 4) El pezón debe quedar apuntando al paladar del niñ@
- 5) Estimular al niñ@ a que abra la boca con la punta del pezón, moviéndolo desde su nariz hacia la boca
- 6) Cuando abra la boca acercar al niñ@ suavemente, pero con decisión, hacia el pecho
- 7) Los labios del niñ@ deben quedar evertidos como boca de pez
- 8) El mentón del niñ@ puede quedar pegado al pecho y la nariz tocando el pecho o liberada
- 10) La areola se debe ver lo menos posible



EXTRACCIÓN DE LA LECHE MATERNA

Debe saber que si usted desea continuar con la LM se puede y debe. Esto se puede lograr a través de la extracción de leche materna (manual o con extractor)

EXTRACCIÓN MANUAL:

- Se necesita un **lugar tranquilo**, tiempo de al menos 15 a 20 minutos y un contenedor limpio
- Se recomienda tener **pensamientos gratos en relación al niñ@**, ejemplo: llevar sus fotos o una prenda de ropa con su aroma (favorece el reflejo de eyección de la leche)
- **Lavado de manos** con agua y jabón
- **Realizar masaje** circular a la mama, estimulando la areola y los pezones



- Posicionar los dedos detrás de la areola, como una C
- Presionar el pecho contra la parrilla costal
- Empieza a comprimir el pecho de forma rítmica entre el pulgar y índice
- Se puede ir al otro pecho y volver al inicial



CONSERVACIÓN LECHE MATERNA

LUGAR	TEMPERATURA	DURACIÓN	OBSERVACIONES
Mesón u otra superficie	Ambiente (hasta 25°C)	6-8 horas	Contenedor debe encontrarse cubierto y mantenerse lo más frío posible.
Nevera cooler	De -15 a 4°C	24 horas	Mantener unidades refrigerantes en contacto con contenedor de leche y limitar apertura de cooler.
Refrigerator	4°C	5 días	Almacenar en la primera bandeja del refrigerador, al fondo.
Freezer			
Congelador (refrigerador de 1 Puerta)	-15°C	2 semanas	
Congelador (refrigerador 2 puertas)	-18°C	3-6 meses	Guardar la leche al fondo del congelador, donde la temperatura es más estable.
Congelador vertical u horizontal	-20°C	6-12 meses	

RECOMENDACIONES

- Nunca conservar en la puerta, ya que es el lugar con mayor variación de T°
- Almacenar pequeñas cantidades (50-100cc)
- Etiquetar contenedores de leche con la cantidad, fecha, hora de la extracción (En caso de llevarla al jardín colocar nombre)
- **SIEMPRE** calentar la leche a baño maría (no microondas ni fuego directo)

PARA TRANSPORTARLA:



No se recomienda congelar más de una vez la misma leche.

ALIMENTACIÓN NODRIZA (MADRE)



SE RECOMIENDA

- Tomar **6 a 8 vasos de agua** al día
- Consumir **lácteos 3 a 4 veces al día**. Ej: leche, yogurt, quesillo o queso fresco, de preferencia descremados
- Comer al menos **2 platos de verduras** y **3 frutas de distintos colores** diarias
- Comer **legumbres 2 veces** por semana
- Comer **pescado fresco o enlatado al agua 2 veces** por semana
- Evitar alimentos con sellos negros



La bebida láctea "**Purita Mamá**", que se entrega en los CESFAM, fue especialmente formulada considerando sus necesidades. Su ingesta diaria asegura el aporte de **calcio, vitaminas y minerales necesarios**.



BROTOS DE CRECIMIENTO

Algunos niños/as presentan períodos de alrededor de **3 a 5 días** en los que abruptamente **piden de mamar de forma muy frecuente.**

Se cree que el objetivo de esto es **aumentar la producción de leche de sus madres** ya que el niño/a está pasando por un periodo rápido de crecimiento y por ende, necesita alimentarse más.



Esto puede ocurrir en cualquier momento, pero en especial en estas edades:

- En la 3ra o 6ta semana de vida
- A los 3 meses
- Al año de vida



En estos casos se recomienda tener **PACIENCIA**, ya que es un **PERIODO TRANSITORIO** y que la madre esté preparada para una mayor frecuencia de mamadas.

DESTETE RESPETUOSO

El destete es un proceso que se puede iniciar con la introducción del primer alimento que no sea leche materna. Lo importante es considerar que la madre **tome la decisión de destetar sin presiones externas y programarlo con tiempo**, ya que debe ser un proceso gradual.



SE RECOMIENDA

- Se recomienda **comenzar no ofreciendo ni negando el pecho**: eso implica buscar otras estrategias de contención y cariño
- El **padre juega un rol fundamental**, ya que puede contener al niñ@ y apoyar a la madre en este proceso
- Poco a poco se pueden ir espaciando las tomas e ir cambiándolas por otros líquidos, comidas, juegos o regaloneos
- Pueden existir situaciones en las que la madre sienta retrocesos
- Si existe **congestión mamaria**, se recomienda a la madre extraer leche hasta aliviar la congestión (**no hasta vaciar la mama**)

MARCO LEGAL RESPECTO A LA LACTANCIA MATERNA



SIEMPRE Y CUANDO CUENTES CON UN CONTRATO LABORAL DEBES EXIGIR A TU EMPLEADOR:

Descanso prenatal: descanso de la madre trabajadora desde la semana 34 de gestación hasta el día antes del parto.

Descanso postnatal: descanso postparto desde el día del parto y por una duración de 84 días.

Permiso parental: beneficio que se da a toda mujer a continuación del postnatal y que puede ser utilizado bajo dos modalidades: 12 semanas si se toma a tiempo completo (total de 24 semanas) o 18 semanas a media jornada (total de 30 semanas).

Postnatal paterno: derecho del padre a descanso laboral por 5 días hábiles después del parto.

Acceso preferente sala cuna: Si el empleador tiene 20 o más trabajadoras, tiene la obligación de mantener una sala cuna.

Hora de alimentación: la madre cuenta con dos períodos de media hora + traslados para ir a ver y alimentar a su niño/a hasta los 2 años de vida.

Fuero maternal: la madre, quien no podrá ser desvinculada de su trabajo hasta que el hijo tenga 1 año y 84 días.