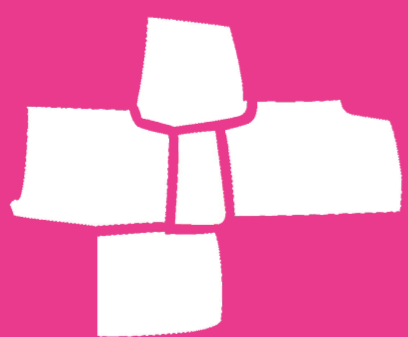


LACTANCIA MATERNA



Complejo Hospitalario
Alberto Barton



Complejo Hospitalario
Guillermo Kaelin

¿Qué es la Lactancia Materna?

Es la mejor forma de proporcionar el alimento ideal para el crecimiento y desarrollo sano de nuestros hijos.

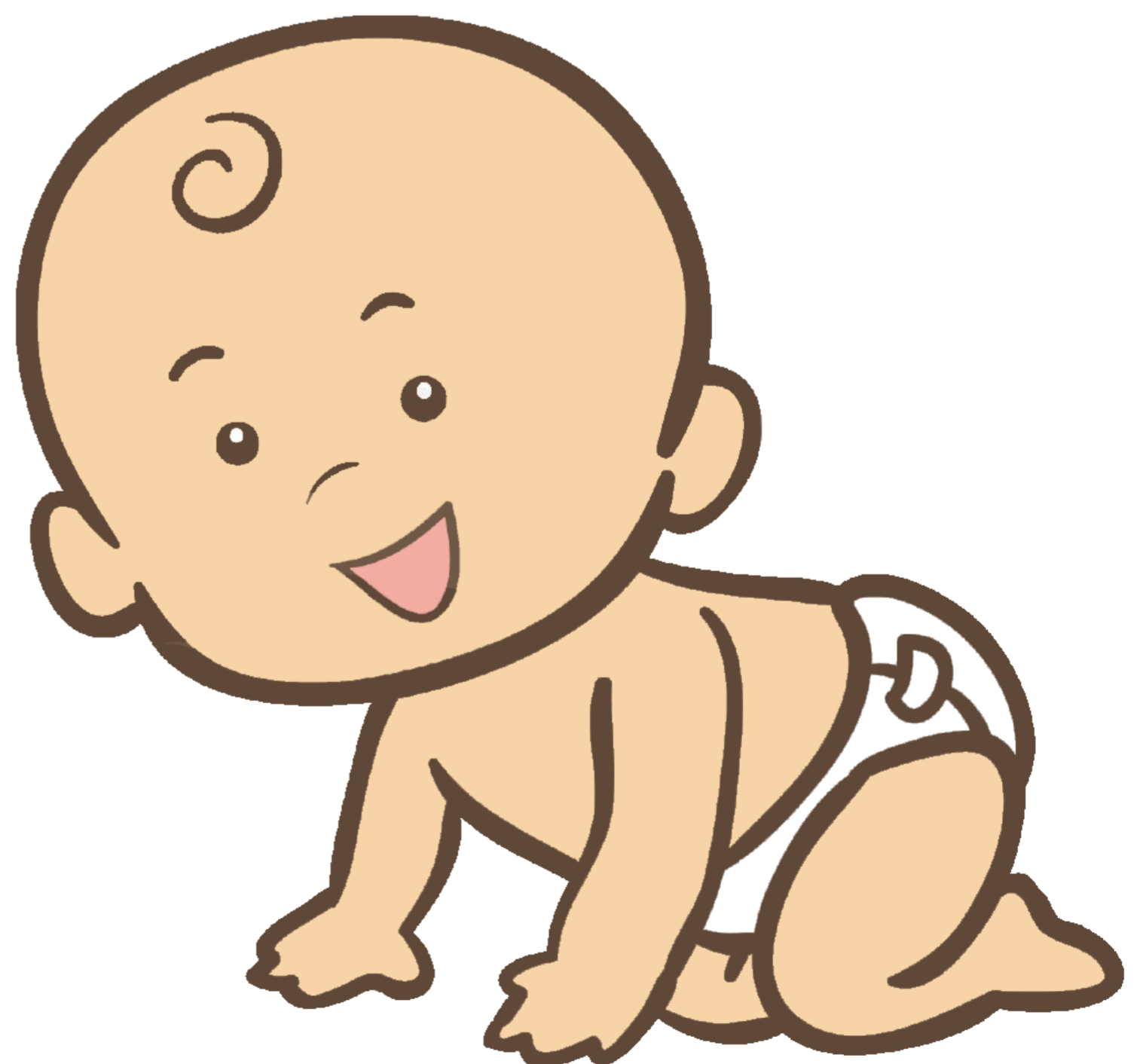


No existe ningún alimento que contenga los nutrientes y anticuerpos de la leche materna

Beneficios de la Lactancia Materna

En los bebés

- Buena nutrición
- Menos probabilidad de sufrir diarreas, infecciones de las vías respiratorias y otitis
- Menos probabilidad de padecer enfermedades crónicas como las alergias, diabetes, hipertensión, obesidad y cáncer
- Mayor desarrollo mental, intelectual y motor
- Mejor formación de la boca y alineación de los dientes



Beneficios de la Lactancia Materna

En las madres

- Menor riesgo de sufrir depresión post parto, anemia, osteoporosis y cáncer de mama y ovarios
- Retrasa el regreso de la fertilidad
- Fortalece el vínculo afectivo entre madre e hijo
- Permite recuperar la figura que se tenía antes del embarazo



Beneficios de la Lactancia Materna

En la familia

- Evita el gasto en fórmulas lácteas y el trabajo que requiere su preparación.
- Evita el gasto adicional por razones de salud del hijo enfermo.
- Evita la ausencia al trabajo por motivos de enfermedades de hijos



¿Cuánto tiempo debo dar de lactar?

Nuestros hijos deben lactar mínimo hasta los 2 años



**De 0 a 6 meses
Leche materna**

(De preferencia lactancia materna exclusiva)



**De 6 meses a 2 años
Leche materna**

+

Otros alimentos

(o hasta que la madre o el bebé quieran)

¿Cómo puedo ejercer la Lactancia Materna durante mi jornada laboral?

Haciendo uso del servicio
del **lactario** del lugar donde
trabajas.

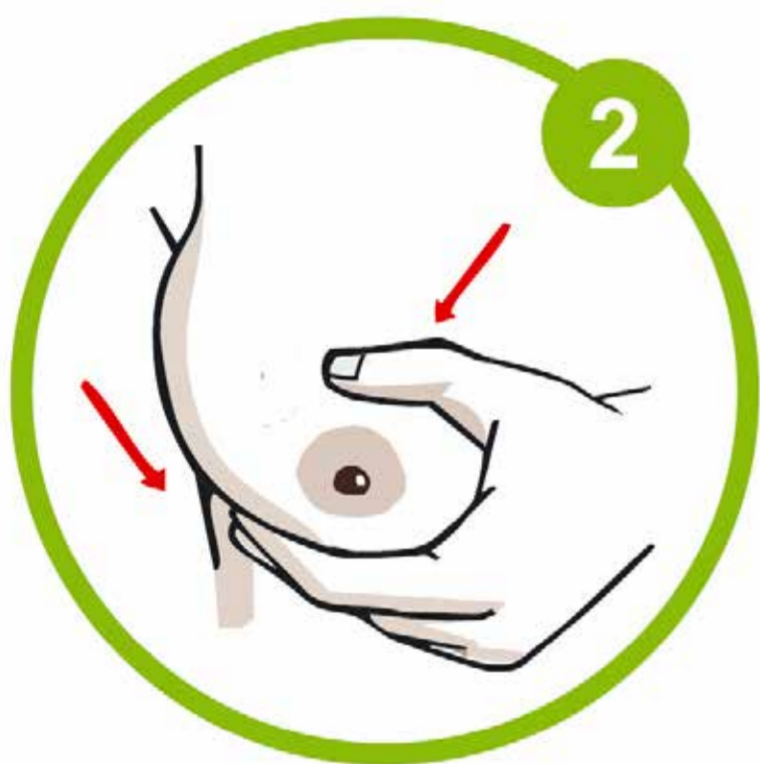


LACTARIO

Extracción de la leche materna



Para estimular la bajada de la leche, ayuda darse un masaje alrededor del pecho en forma circular.



Colocando la mano en forma de C, apretar sin deslizar los dedos y empujar suavemente contra las costillas.



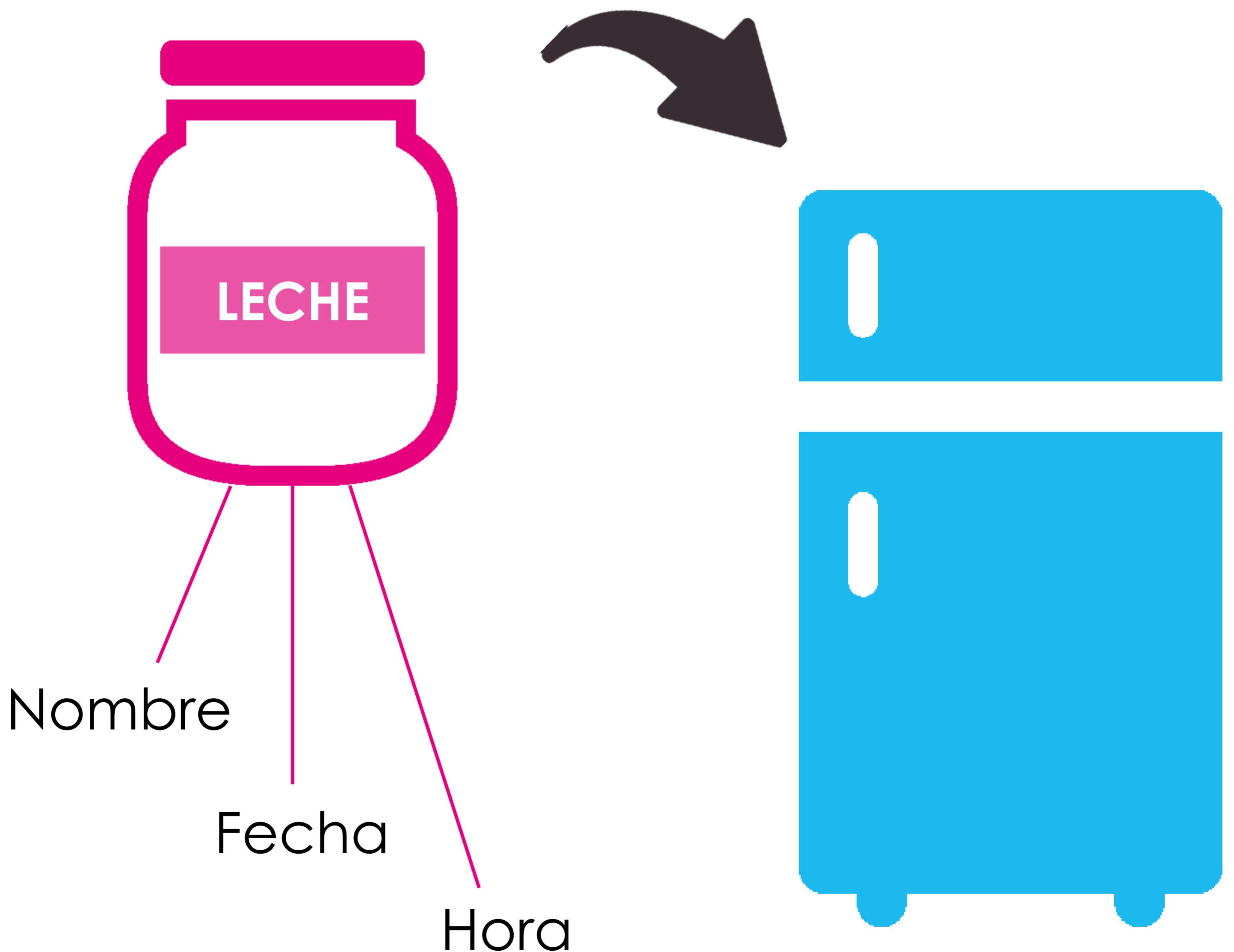
Y así comienza a salir la leche.

Es importante...

- Lavarse las manos y los utensilios que se usen para la extracción
- Evitar el estrés y las preocupaciones para no afectar la producción de leche

Conservación de la leche materna

1. La leche extraída se debe almacenar en envases de vidrio, desinfectados, de boca ancha y con tapa.
2. Luego se debe refrigerar.



Tiempo de conservación de la leche materna extraída

Temperatura ambiente

(no más de 25°C)

4 - 8 hrs.

Conservadora

(Tipo Cooler - 15°C)

24 hrs.

Refrigeradora

5 - 8 días

Congeladora

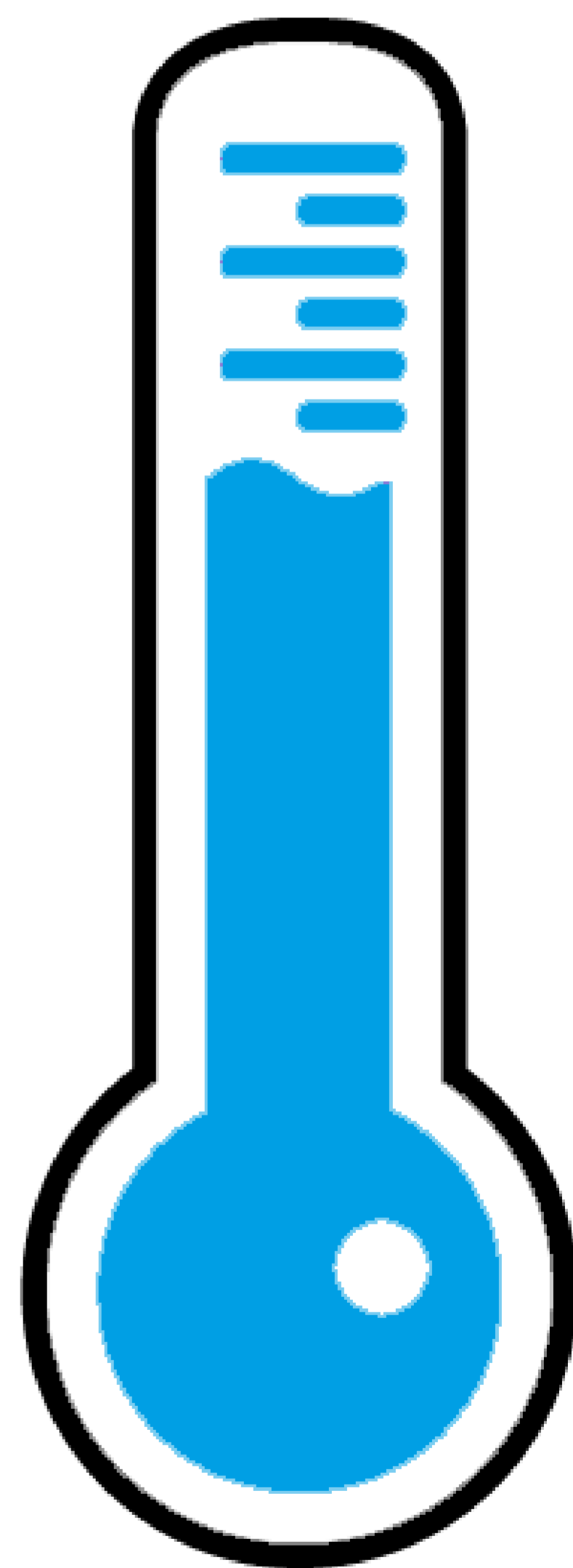
(Dentro de la refrigeradora de una sola puerta)

2 semanas

Congeladora

(Refrigeradora de dos puertas independientes)

3 - 4 meses



¿Cómo preparar la leche materna conservada para el consumo del niño?



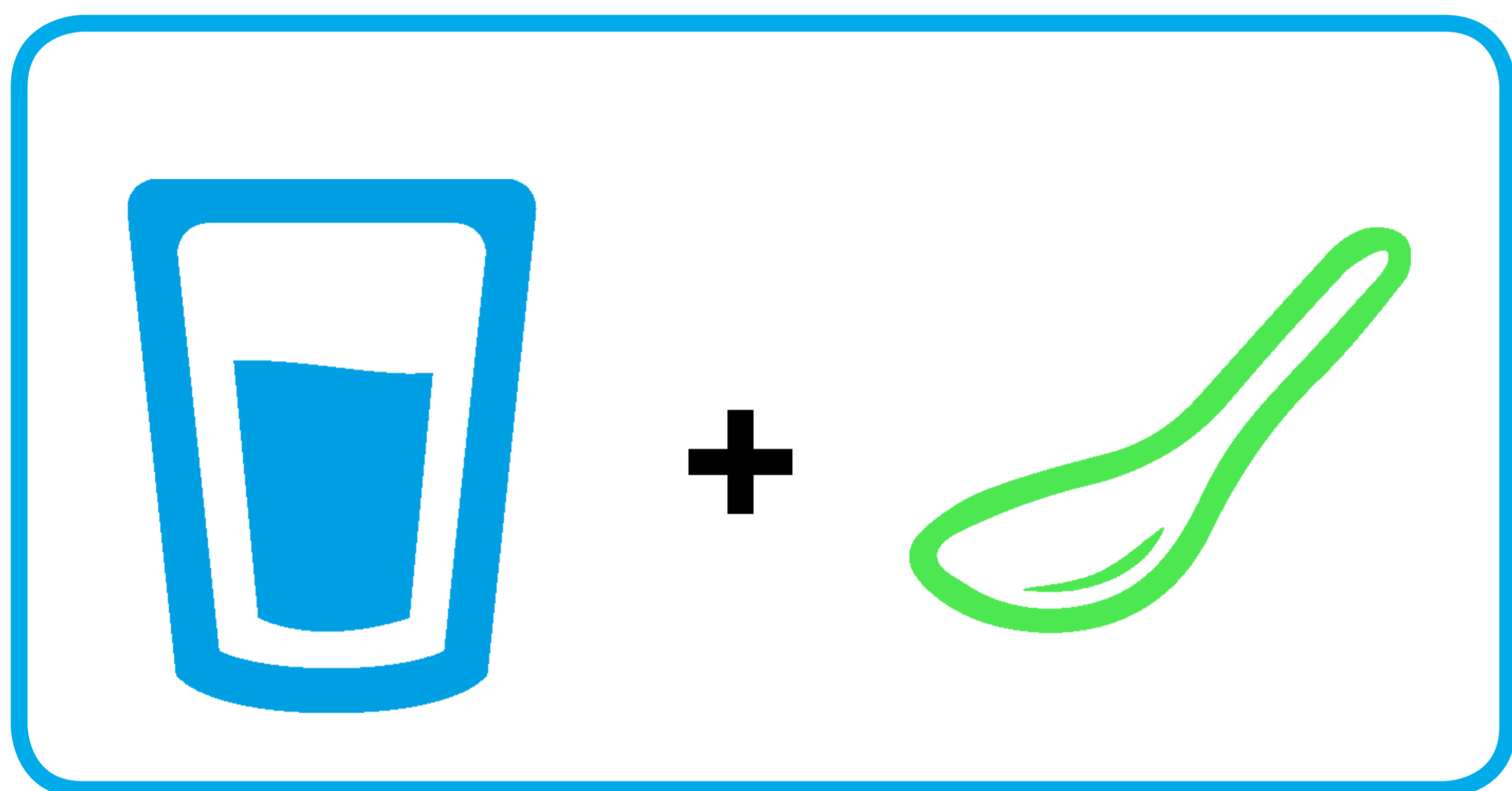
PRIMERO

Hay que dejarla descongelar a temperatura ambiente

LUEGO
Calentar con agua tibia



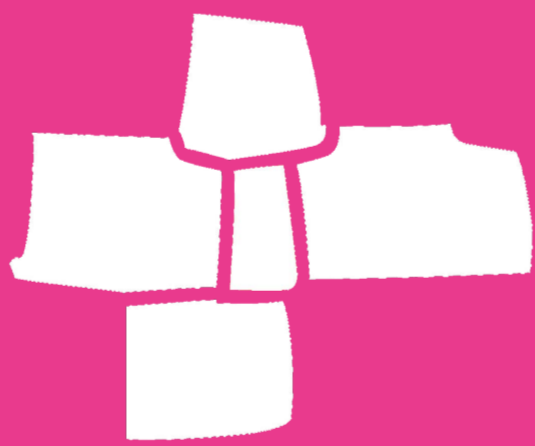
¿Cómo puedo suministrar la leche materna al niño?



Mayor información en:



Complejo Hospitalario
Alberto Barton



Complejo Hospitalario
Guillermo Kaelin