

## Lactancia Materna

En el Hospital Siena sabemos que la lactancia materna es la mejor alimentación inicial para los bebés y apoyamos la recomendación de la organización mundial de la salud de lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida.

### Entonces, ¿Cuáles son los Beneficios de la Lactancia Materna?

La Leche materna es el alimento ideal para tu bebé ya que aporta toda la energía y los nutrientes que necesita. Existen diferentes estudios científicos que demuestran los siguientes beneficios.

#### Beneficios para el lactante:

- Disminuye el riesgo de muerte de cuna.
- Mejora la protección inmunológica.
- No sufren de estreñimiento, cólico ni sobrecarga renal.
- Tienen una maduración digestiva progresiva.

#### Beneficios para el lactante:

- Tienen menor riesgo de diarreas, infecciones respiratorias, meningitis, septicemia, infecciones urinarias, otitis y alergias.
- Presentan menor incidencia de caries.
- Protección de enfermedades como diabetes, enfermedades cardiovasculares, colitis ulcerosa, crohn, celiaca, asma, leucemia, linfoma.
- Protección ante obesidad.
- Mayor desarrollo cognitivo, sensoriales y afectivos.

#### Beneficios para la madre:

- Adecuada recuperación de elasticidad y firmeza de los pechos.
- Tienen menor posibilidades de volver a embarazarse, lo cual en algunos casos implica un gran ahorro económico.
- Perdida más rápida de peso posparto.
- Menor riesgo de cáncer de mama y ovario.
- Reduce el riesgo de hemorragia posparto y,
- La Retracción de útero es más rápida.



## ¿Cuáles son los signos de buena posición?

- 👉 La cabeza y el cuerpo del bebé están en línea recta, ascendente, su cara frente al pecho. Oreja, hombro y cadera del recién nacido deben formar una línea recta.
- 👉 La cara del bebé mira hacia el pecho.
- 👉 La madre mantiene el cuerpo del bebé cerca de ella.
- 👉 Si el bebé es un recién nacido, la madre lo envuelve en un abrazo. No lo sujeta solamente de la nuca y los hombros.
- 👉 Hombros de la madre relajados. La espalda de la madre debe de tener un apoyo.

## ¿Cómo puedo saber si mi bebé hace buena succión?

- 👉 La lengua del recién nacido está debajo de la areola del pezón.
- 👉 Se observa un movimiento de presión en su pequeña mandíbula.
- 👉 Las mejillas no se hundén, sino que se ven redondas y llenas.

\* Si observas lo contrario, no te preocupes, solo vuelve a colocar correctamente la cabecita de tu bebé.

## ¿Estoy tomando medicamentos, qué hago?

Cuando una madre se encuentra enferma y toma medicamento "común" (no controlado) no es necesario suspender la lactancia. Pero si es importante infórmate con tu médico y/o pediatra experto en lactancia.



## ¿Cuántas veces debo lactar a mi bebé?

La lactancia materna es a libre demanda, es decir, lo que el bebé pida, recuerda que si tu bebé orina y hace popo de manera regular son signos de que está comiendo adecuadamente.

## Para este caso, algunos consejos esenciales son:

- 👉 Confianza, calma y paciencia.
- 👉 No ofrecer chupones o mamilas para evitar la confusión en el recién nacido.
- 👉 Evitar el uso de fórmulas y otros tipos de alimentos y/o bebidas diferentes a la leche materna.

- 🍌 Preferir un alojamiento conjunto de la madre y el recién nacido.
- 🍌 El dolor no es normal en la lactancia, una buena técnica ayudará a evitar esto.
- 🍌 Fomentar el contacto piel a piel.
- 🍌 Estimular los senos con un masaje correcto ayudará a facilitar la salida de leche.

## ¿Para qué son los Bancos de leche materna?

### RAZONES PARA TENER UN BANCO DE LECHE.

- 🍌 Madres separadas de sus hijos por enfermedad, trabajo o escuela.
- 🍌 Bebés con dificultades de succión.
- 🍌 Bebés con necesidades especiales.
- 🍌 Participación activa de la familia en la alimentación del bebé.

## Temperatura de almacenamiento

Temperatura de almacenamiento			
	Ambiente 27° C Y 32° C	Refrigerador 4° C	Congelador -20° C
Tiempo de almacenamiento	3- 4 horas	48- 72 horas	3 meses

Si te has quedado con dudas o quieres apoyarte de un especialista, comunícate con la

**Nutrióloga, Gabriela Villalobos**, enviando un

Whatsapp al

**477 115 6962** o un correo

**[nutri.g.villalobos@gmail.com](mailto:nutri.g.villalobos@gmail.com)**



**Hospital Siena del Moral ;Porque Amamos la Vida!**

Bld. Campestre #304, Col. Jardines del Moral,

León, 37160, Guanajuato.

**<https://hospitalsiena.com/> 477 775 5000 ext. 123, 264, 265.**