

## Aprendamos de *Lactancia*

---

La Organización Mundial de la Salud, UNICEF y el Ministerio de Salud de Chile indican que la leche materna es el mejor alimento que puede recibir un recién nacido.



## ¿Por qué la leche materna es el mejor alimento?

### Beneficios de la lactancia materna

Se recomienda ofrecer de forma exclusiva hasta los 6 meses de vida, para luego comenzar a introducir alimentos complementarios y mantener el aporte de leche materna, idealmente, hasta los dos años de edad.



**Para el niño:** La composición y cantidad de leche producida van variando de acuerdo a las necesidades. Aporta anticuerpos contra diversas enfermedades y promueve el desarrollo del sistema inmune. Estudios muestran menor riesgo de sufrir meningitis, enfermedades inflamatorias del intestino, otitis, enfermedades respiratorias, diarrea y alergias, entre otras. Favorece el desarrollo psíquico, neurológico, intelectual y la autoestima; y promueve el desarrollo del apego.



**Para la madre:** disminuye el riesgo de padecer de cáncer de ovarios y de mamas, disminuye el riesgo de anemia y de depresión postparto, aumenta la autoestima y ayuda a perder la grasa corporal adquirida en el embarazo. El organismo gasta alrededor de 600 calorías al día en producir leche.



**Para la sociedad:** hay ahorro económico por conceptos de alimentación, hospitalización y medicamentos.

# Etapas de la leche materna

## Calostro

Se produce desde el nacimiento (3 a 5 días de vida). Es espeso, escaso y rico en anticuerpos. Capacidad gástrica promedio de un niño de un día de vida = 6 ml (una cucharadita) ¡Por eso comen tan seguido!

## Leche de transición

Es producida por la madre desde aproximadamente los cuatro días de vida del bebé hasta que la lactancia ya se ha establecido (alrededor de las cuatro semanas post parto). Es el paso de calostro a leche madura. Hay mayor producción y las tomas se van espaciando paulatinamente. Capacidad gástrica a los tres días de vida = 25 ml aprox. y a los siete días de vida = 50 ml aprox.

## Leche madura

Se produce una vez que la lactancia está establecida desde la cuarta a la sexta semana post parto. Es más homogénea en contenido de grasa.



La primera leche que sale del pecho hidrata y quita la sed. La leche posterior es más rica en grasas y proteínas por lo que elimina la sensación de hambre y produce incremento del peso en el lactante.

Por esta razón es importante intercambiar el pecho cada vez que se alimente al recién nacido para asegurar la ingesta de los dos tipos de leche descritos.

## Esquema de la capacidad gástrica de un recién nacido



En las primeras cuatro semanas de vida del recién nacido se define el volumen total de leche diario que producirá la madre el resto de su lactancia. Mientras más frecuentemente tome pecho el niño en ese período, más leche tendrá la madre después. Por esta razón, es importante, no limitar la lactancia a tantos minutos, sino aprender a reconocer cuando su hijo/a logra vaciar la mama, para así estimular correctamente y mantener una producción de leche acorde a los requerimientos.

# Técnicas de amamantamiento

- Elegir una posición cómoda con la espalda y los pies bien apoyados. Si lo desea puede usar un cojín para apoyar el brazo.
- El niño debe estar girado hacia la madre; abdomen con abdomen, es decir, la oreja, hombro y cadera del niño están en una misma línea.
- Sostener el pecho con los dedos de tal forma de moldearlo en relación a la apertura de la boca del bebé.
- Estimular el reflejo de apertura de la boca rozando el pezón entre la nariz y labio superior del bebé.
- Debe dejar que huelga el pezón, extienda su cuello hacia atrás y en el momento en que abre grande la boca, acercarlo rápidamente.
- El lactante debe quedar con el mentón pegado, el cuello ligeramente extendido hacia atrás y la nariz despejada. Se observa más areola por encima de la boca que por debajo (agarre asimétrico), la boca está bien abierta y los labios, especialmente el inferior, están hacia afuera (como boca de pescado).



- Amamantar no debe doler. Si es así, debe corregir el acople, hasta lograr amamantar sin dolor.
- Para retirar al bebé del pecho, se introduce el dedo índice o meñique, por la comisura labial, separando las encías del niño de manera que muerda el dedo y no traccione el pezón al retirarlo.

**La leche materna tiene la temperatura perfecta y está disponible siempre que el niño lo requiere.**

# ¿Cómo saber si mi hijo se está alimentando bien?

**Hay signos que nos pueden indicar que la lactancia materna está siendo efectiva.**

- Moja con orina al menos 6 pañales en 24 horas.
- Deposiciones de color amarilla mostaza y semilíquidas.
- Sueño tranquilo entre cada lactancia.
- Alerta tranquila. El lactante puede permanecer despierto, pero tranquilo entre cada alimentación.
- El bebé debe “pedir” ser alimentado periódicamente. Cada ciclo puede variar entre 2-3 horas, debiendo alimentarse al menos en 8 oportunidades en 24 horas.
- La piel del pezón y la areola debe conservar un buen estado.
- Sentir que la mama queda más liviana al finalizar lactancia.

## Recomendaciones para la madre

### En la hospitalización

- Es una excelente oportunidad para practicar los cuidados del recién nacido bajo la supervisión del personal del Servicio de Neonatología.
- Se sugiere permanecer el mayor tiempo posible con el niño en la habitación, de tal manera de ir conociéndolo y resolviendo dudas a medida que se presentan.
- Tener mucha paciencia, confianza y no realizar comparaciones: es un proceso de aprendizaje mutuo, gradual, toma tiempo. En caso de necesitar ayuda contactar al personal del Servicio de Recién Nacido Sano o Neonatología.

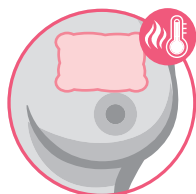
### Generales

- Ofrecer el pecho a libre demanda, sin restricciones, especialmente las primeras dos semanas.
- Practicar diversas posiciones hasta encontrar la más cómoda para amamantar.
- Alimentarse en forma sana y equilibrada. No existen los alimentos prohibidos.
- Tomar agua en respuesta a la sed, sin exagerar. La producción de leche no se relaciona con los líquidos ingeridos.
- Evitar el uso precoz de mamaderas y chupetes de entretenimiento ya que su uso se asocia a posibles dificultades en la lactancia.
- Evitar el uso precoz de fórmulas lácteas u otros suplementos que afectan negativamente el establecimiento de la lactancia. Su uso se justifica solo en casos determinados y con indicación médica.

# Durante el periodo de lactancia se pueden producir complicaciones.

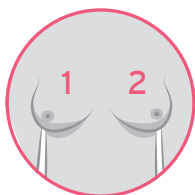
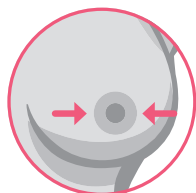
## ¿Qué hacer en caso de congestión mamaria?

Usar compresas tibias previo a la lactancia. Estas pueden ser toallas mojadas con agua tibia. Aplicar 10 minutos en la mama antes de amamantar.



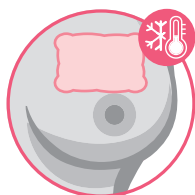
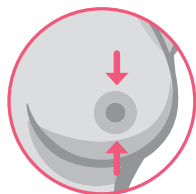
Realizar masajes en la mama facilita que fluya la leche. Deslizar manos desde la base de la mama hacia la areola. Puede ser masajes circulares con la yema de los dedos.

Si la areola se encuentra tensa, debe extraer leche de forma manual con la finalidad de aliviar la areola y facilitar el acople del recién nacido.



Favorecer la lactancia a libre demanda, ofrecer primero de un lado mientras presenta succión efectiva y luego ofrecer del segundo lado.

Si el niño no quiere tomar pecho de un lado y siente incomodidad, puede extraer leche de forma manual hasta aliviarlo. Como segunda opción, usar el extractor, teniendo en cuenta que puede causar sobre estimulación. Su uso se recomienda sólo para aliviar la mama y no por más de 10 minutos.



Puede usar compresas frías post amamantamiento por 10 minutos, para aliviar.

## ¿Qué hacer en caso de grietas en el pezón?

- Verificar acople correcto.
- Corregir acople en caso de requerirlo
- Cambiar posición de amamantamiento.
- Comenzar por el lado menos afectado.
- Aplicar leche materna en pezón y areola y dejar secar al descubierto.
- Las amapolas de lactancia sirven para aislar el pezón de la ropa y así evitar el roce. Se recomienda su uso en caso necesario ya que pueden acumular humedad, lo que dificulta la cicatrización.
- Asesorarse con un especialista en lactancia.



**Clínica de Lactancia**

**Beneficio exclusivo y sin costo para los niños que nacen en Clínica Alemana.** Es una consulta individual para tratar los problemas específicos que cada madre pueda presentar y resolver dudas.

**Horario de atención:** Lunes a viernes de 8:30 a 16:00 hrs. Se puede acceder a la atención después del alta, contactar al 22910 8400 - 22910 8240 en horario hábil. En horario inhábil contactar al 22910 8484- 22910 8485 o enviar un e-mail a [clinicalactancia@alemana.cl](mailto:clinicalactancia@alemana.cl)



**Infórmate sobre charlas y talleres sin costo de lactancia y maternidad en:**  
[www.alemana.cl/centroextension](http://www.alemana.cl/centroextension)  
E-Mail: [centroextension@alemana.cl](mailto:centroextension@alemana.cl)

Ficha Coleccionable Clínica Alemana de Santiago N°38 / 4° Edición / Junio 2020

**Representante Legal:** Cristián Piera, **Coordinación General:** Carolina Jara,  
**Comité Editorial:** E.U. Carolina Díaz, E.U. Daniela Sepúlveda, Dr. Germán Rodríguez y Alejandra Krefft.



**Alemana**<sup>®</sup>

Si es tu salud, es la Alemana.<sup>®</sup>

**Clínica Alemana  
Vitacura**

Av. Vitacura 5951  
Vitacura  
Teléfono: (56) 22910 1111

**Clínica Alemana  
Manquehue Oriente**

Av. Manquehue 1499  
Vitacura  
Teléfono: (56) 22910 8000

**Clínica Alemana  
de La Dehesa**

Av. José Alcalde Délano 12205  
Lo Barnechea  
Teléfono: (56) 22910 7000

**Clínica Alemana  
Centro Médico de Chicureo**

Camino Chicureo, Lote A-2, s/n  
Colina  
Teléfono: (56) 22910 4000