

*Lactancia materna*  
Una aventura de amor:





¡¡Hola Lucía, que linda te ves!!

¡¡Hola Andrea, gracias!!, ya casi estoy chineando como vos.

No sabía que le dabas pecho a tu bebé.

¡¡CLARO!!, darle pecho es el mejor regalo que puedo darle a mi bebé en toda su vida.

¿Ah sí?, ¿por qué?, decime!!



## Importancia de la Lactancia Materna

Mira estas son mis razones:

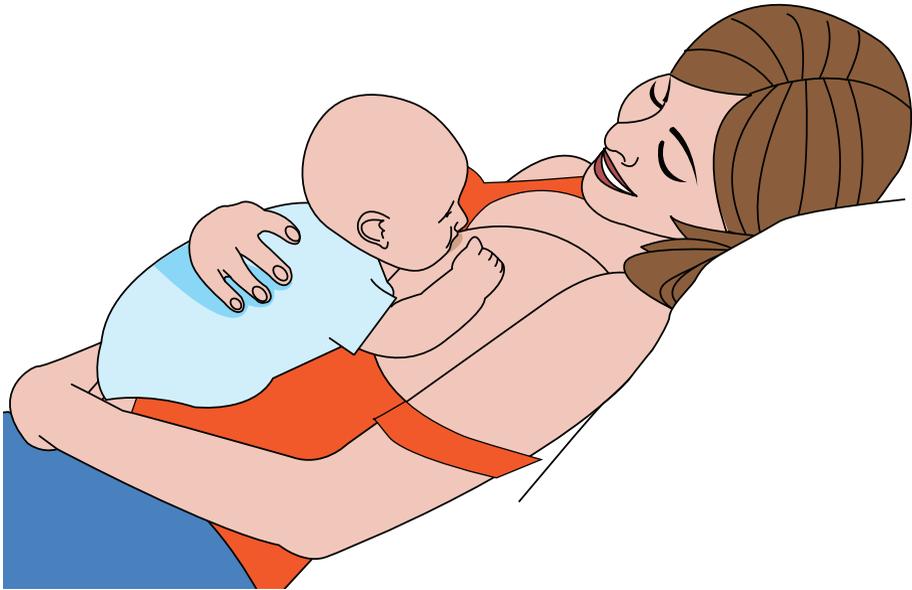
1. La leche materna tiene todos los nutrientes que necesita mi bebé para crecer grande, inteligente y saludable.
2. Le da defensas al bebé y disminuye la incidencia de diarreas, infecciones y alergias.
3. Esta leche es higiénica, no tengo que andar preparando nada y no cuesta nada. En cambio los otros alimentos pueden contaminarse al prepararlos y son muy caros.
4. La leche materna es **gratis**, es producida por el cuerpo, por eso es gratis. Las fórmulas especiales son muy caras y son un gasto del presupuesto familiar, del que yo me ahorro, y como antes del año de vida no se le puede dar la leche de vaca, porque puede provocar en el bebé diarreas, asma y alergias, si no diera leche materna tendría que comprar fórmula.
5. Además ve que bien que estoy, me ha ayudado a bajar el peso que uno sube en el embarazo.
6. Disminuye en la madre el riesgo a sufrir depresión post parto, anemia, osteoporosis y cáncer de mama y ovarios.

Gracias Andrea por esos consejos, porque no sólo se beneficia mi bebé sino también la familia y yo también, esto me motiva a amamantar a mi bebé.

Además, cuando he necesitado apoyo voy a la **Clínica de lactancia materna**, ahí he aprendido muchas cosas, como por ejemplo:

### ✓ Alimentación perceptiva

Cuando el niño o niña recibe lactancia materna, háblele, cántele, acarícielo, mírele. Haga de este un momento para darle amor y seguridad.



## ✓ Técnicas correctas para asegurar la lactancia materna

Ahora que sé lo importantes que es la lactancia materna me surge la duda ¿Y si no produzco suficiente leche?

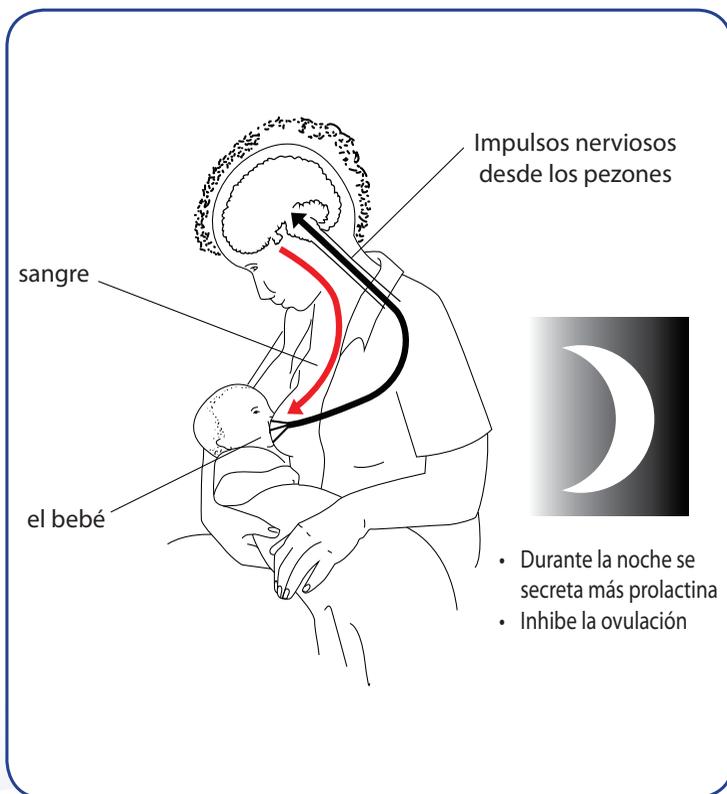
Mira, a mí me explicaron que la leche materna se produce por la estimulación de unas hormonas, las cuales se producen cuando el bebé succiona, por eso hay que tratar de que él agarre bien el pecho y ver que mame, con eso ayudas a que la leche se produzca, entre más el bebé se pegue al pecho más leche se produce.



## ✓ Las hormonas que producen la leche son la Prolactina y la Oxitocina

La Prolactina es una hormona que se produce cuando el bebé succiona el pecho, el estímulo en el pezón, viaja al cerebro y la Prolactina que se produce viaja por la sangre hacia el pecho y hace que se produzca la leche, la cual se almacena poco a poco para estar lista en la próxima toma.

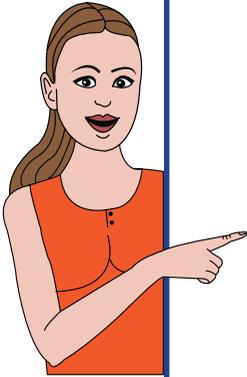
La Oxitocina se produce igualmente cuando el bebé succiona, se estimula el pezón y envía al cerebro un estímulo que hace que se produzca esta hormona. Luego la Oxitocina viaja por la sangre al pecho y hace que la leche almacenada salga, a esto se le conoce como el reflejo de "bajada de leche".



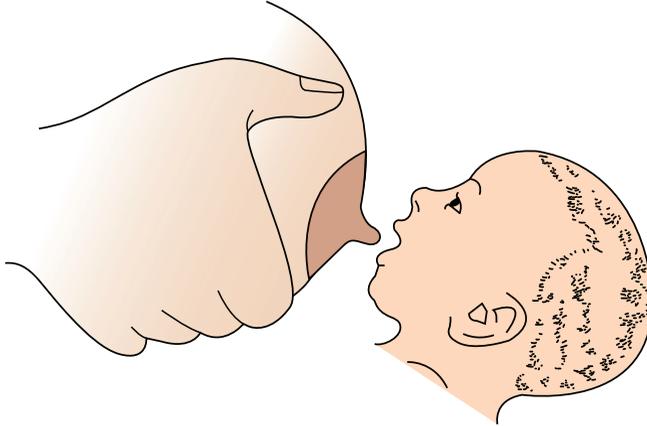
Aaahh y me explicaron que es importante seguir algunas recomendaciones, se debe tratar de estar relajada, hacerlo tranquilamente, en un lugar tibio y agradable, además:

- Antes de comenzar, se debe lavar bien las manos con agua y jabón y humedecer el pezón con la misma leche materna.
- Busca una posición cómoda, puede ser sentada o acostada de medio lado.
- El bebé debe tener la cabeza y el cuerpo alineados frente al pecho, con la nariz frente al pezón, y el cuerpo del bebé hacia el pecho, debe estar pegado al cuerpo de la madre.





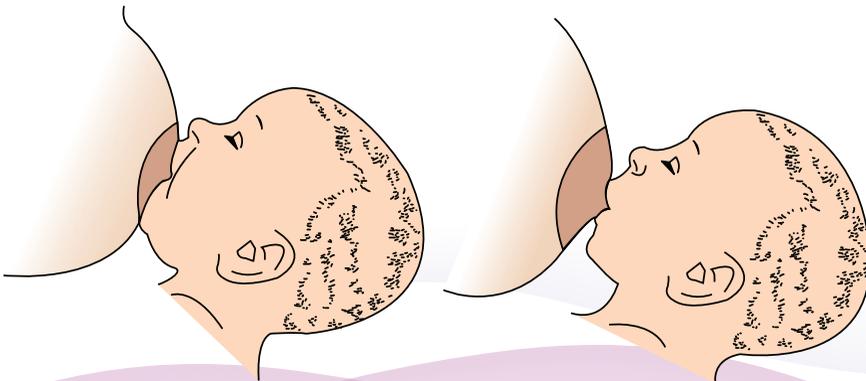
- La madre debe sostener el pecho, con los dedos extendidos por debajo del pezón y el dedo pulgar por encima de este, formando una "C".



- Se inicia estimulando los labios del lactante con el pezón, esperando hasta que abra ampliamente la boca, en ese momento se le lleva hacia el pecho. La boca del bebé debe cubrir la aureola (parte oscura del pecho) y el mentón debe pegar al pecho.

**Buen agarre**

**Mal agarre**



## ✓ Continuar con la lactancia después de ingresar a trabajar



## 1. ¿Cómo extraerse la leche?

Para extraerse la leche se debe:

- Tener un recipiente limpio, preferiblemente de vidrio, seco y de boca ancha para recibir la leche extraída. Se debe rotular poniendo la fecha del día de la extracción.
- Lavarse minuciosamente las manos con agua y jabón, antes de la extracción.
- **Paso 1:** Estimular con un masaje alrededor del pecho en forma circular.
- **Paso 2:** Colocar la mano en forma de "C", apretar sin deslizar los dedos y empujar suavemente contra las costillas.
- **Paso 3:** Exprimir cada pecho hasta que la leche gotee lentamente.
- Colocar la leche que sale en el recipiente limpio.

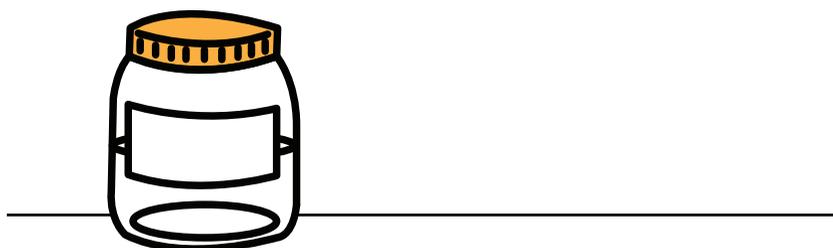
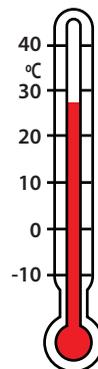
**Recuerda: la higiene es muy importante, por eso antes de extraerse leche, se debe lavar muy bien las manos y todos los utensilios a utilizar.**



## 2. ¿Cómo conservar la leche?

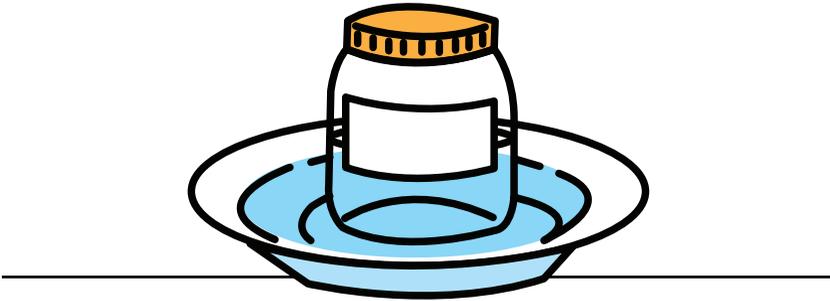
La leche extraída debe almacenarse en un recipiente (idealmente de vidrio) rotulado en refrigeración o congelación. Una vez extraída el tiempo de duración es:

Temperatura ambiente	4-8 horas
Refrigeradora	5-8 días
Congelador	3-4 meses



### 3. ¿Cómo preparar la leche refrigerada o congelada?

- Si está congelada debe dejarse a temperatura ambiente con suficiente tiempo para que ésta se descongele.
- Una vez descongelada o si está refrigerada, proceda a colocar el recipiente, se debe colocar el recipiente en un plato hondo con agua tibia.



## ✓ ¿Qué hacer ante complicaciones a la hora de dar lactancia materna?

### **Grietas en el pezón**

Si presenta pequeñas fisuras que pueden sangrar, esto se puede deber a un mal agarre, asegúrese de que la boca del bebé esté de frente al pecho, de manera que el pezón y la areola queden dentro de su boca. Apenas termine de amamantar, moje el pezón y la aureola con tu leche, deje secar al aire o al sol por unos minutos. Intente diferentes posiciones y no suspenda la lactancia.

### **Congestión mamaria**

Tus pechos se ponen duros, sensibles, tensos y de gran tamaño. Debes amamantar a tu bebé y si continúa, extraiga manualmente la leche o con un extractor.

### **Mastitis**

Es una infección del tejido mamario que puede producir dolor, congestión enrojecimiento local, malestar general, fiebre y escalofríos. Para aliviar los síntomas se debe extraer su leche manualmente o empleando un extractor, varias veces, hasta que los pechos sesuavicen. Además se puede aplicar compresas calientes en el pecho o tomar una ducha caliente antes de la extracción, esto ayuda a que la leche fluya. Después de la extracción se puede emplear compresas frías para reducir el edema.

Es importante que el médico realice una valoración antes de utilizar analgésicos y antibióticos.

## ✓ Dudas

### **¿Qué pasa si tengo poca leche?**

Todas las madres tienen la capacidad de producir suficiente cantidad de leche, la leche se produce por la estimulación del bebé cuando succiona el pezón y se liberan sustancias como hormonas que producen la salida de la leche. Entre más veces se dé lactancia al bebé, más leche se irá produciendo.

### **¿Mi bebé queda con hambre?**

Si las tomas de leche son frecuentes y a libre demanda durante los primeros seis meses de vida, se satisfacen todas las necesidades del bebé.

### **¿Debo consumir atoles y frescos para tener leche?**

No, pero sí es importante que la madre esté bien hidratada. Sí la madre consume atoles, fresco y otros líquidos no producirá más leche. Recuerde que la cantidad se produce por la estimulación.

## **Instituciones de Apoyo**

Toda mujer tiene derecho a disfrutar plenamente de su periodo de lactancia, para ello en Costa Rica existen instituciones de apoyo donde la madre puede consultar en caso de dudas o si necesite denunciar alguna situación que atente contra ese periodo.

Lugar donde me pueden brindar apoyo e información sobre Lactancia Materna:

---

---

---

Teléfono: \_\_\_\_\_

**Para mayor información  
consulte en el CEN-CINAI más cercano,  
2257-6648,  
[www.cen-cinai.go.cr](http://www.cen-cinai.go.cr)**

