

A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a light blue short-sleeved shirt, breastfeeding a baby. The baby is wearing a white long-sleeved onesie. The woman is smiling and looking down at the baby. The background is bright and out of focus. A semi-transparent purple rectangle is overlaid on the top left of the image, containing the text 'LACTANCIA MATERNA'.

# LACTANCIA MATERNA

MATERNIDAD   
OROÑO



La **lactancia** es un hecho natural que requiere de un proceso de aprendizaje de parte de la mamá y del bebé. Para que la lactancia sea una experiencia feliz, la mamá necesita del apoyo y el acompañamiento de sus seres queridos.

Si aparecieran dificultades, lo mejor es consultar con un grupo de apoyo a la lactancia o con profesionales de la salud capacitados.

Ellos pueden brindar la atención adecuada.

Para disfrutar la lactancia es importante:

- Poner el bebé al pecho en la posición correcta.
- Evitar el vacío cuando se retira el bebé del pecho (colocando un dedo limpio en la boca del bebé para que suelte suavemente el pezón).

En caso de que aparezca dolor:

- Comenzar a amamantar del pecho menos dolorido y en la posición en la que duela menos.
- No disminuir la duración de las mamadas.
- Colocar unas gotas de leche sobre los pezones y dejar que se sequen al aire.
- Exponer los pechos diariamente al aire y al sol.
- Si el dolor persiste, consultá sin demora al equipo de salud.

## **LAS PRIMERAS HORAS. ¿CÓMO EMPEZAR?**

La teta es más que el mejor alimento: es placer, contacto, consuelo y comunicación.

Desde el nacimiento, vos y tu bebé necesitan estar juntos para que él pueda amamantar desde la primera hora de vida.

La primera leche, el calostro, es un concentrado de nutrientes y anticuerpos que sale en pequeña cantidad y es todo el alimento que el bebé debe recibir al nacer. Es tan importante como una vacuna.

## **LOS PRIMEROS DÍAS, CUANDO BAJA LA LECHE**

Para aliviar la congestión de los primeros días, prendé al bebé al pecho muy seguido y, si es necesario, sacate leche masajeando los pechos desde la axila hacia el pezón, ayudándote previamente con paños tibios.

## **LIBRE DEMANDA. ¿QUÉ ES ES?**

El pecho no tiene horarios. Tu bebé necesita brazos, caricias, contacto y teta cada vez que lo pide.

Amamantalo a libre demanda: es decir el tiempo que quiera, sin horarios ni límites, todas las veces que te lo pida. No esperes a que llore. Te lo indicará chupándose el dedo, poniéndose inquieto, dando pequeños quejidos o con algún otro signo que aprenderás a reconocer.

**Cuanto más succione tu bebé, más leche vas a producir.**

## **¿DE UN PECHO O DE LOS DOS?**

Dejá que tu bebé mame todo el tiempo que desee de un pecho y, sólo cuando lo suelte, ofrecele el otro. Así estará recibiendo la leche con más contenido graso, que sale al final de la toma.

## **CUANDO PEGA UN ESTIRÓN**

En ciertos momentos el bebé crece más rápido; como entonces necesita más alimento, va a pedir más teta.

No te asustes ni pienses que no tenés suficiente leche. Si lo amamantás más seguido, vas a producir la cantidad de leche que necesita.



## POSICIÓN: COMODIDAD PARA LOS DOS

Dar de mamar no debería doler. Si al principio hay dolor, empezá por revisar y corregir la forma en que el bebé se prende al pecho.

Elegí la posición para amamantar que te resulta más cómoda, asegurando que el bebé abra bien la boca, y tome toda (o casi toda) la aureola, con los labios hacia afuera.

Los chupetes y mamaderas pueden confundir al bebé en cuanto a la forma de succionar el pecho. De ser posible, evitá el uso hasta que la lactancia esté bien instalada.

## DE 0 A 6 MESES

Durante los primeros 6 meses de vida, tu bebé no necesita nada más que tu leche. No hace falta que le des agua, tés, ni otras bebidas o alimentos, ya que tu leche cubre todas sus necesidades.

## DE LOS 7 A LOS 12 MESES

A partir de los 7 meses cumplidos, tu bebé debe empezar a recibir otras comidas. Sin embargo, la leche materna sigue siendo su alimentos principal.

Las comidas que se agregan no reemplazan la leche materna. Por eso, siempre amamantalo primero, y ofrecele los alimentos complementarios después.

## A PARTIR DEL AÑO DE VIDA

A partir de los 12 meses, el niño puede comer lo mismo que el resto de la familia. Sin embargo, la leche materna sigue siendo importante hasta los dos años de vida o más.

## PREMATUROS

Para ellos la leche materna es fundamental. Si tu bebé no puede prenderse al pecho, te la podés extraer para que se la den los profesioanles que lo atienden.

Los bancos de leche son otra opción a tener en cuenta.

## ALIMENTACIÓN Y CUIDADO DE LA MAMÁ

Esta es una buena oportunidad para que la mamá mejore su alimentación incluyendo todo tipo de alimentos (frutas, vegetales, cereales, legumbres, carnes, leche y derivados y aceites vegetales).

También es importante no olvidarse de tomar suficientes líquidos como agua, jugos de frutas naturales y otro tipo de infusiones.

Amamantar ayuda a perder el peso extra ganado durante el embarazo, pero este no es un buen momento para hacer dietas para bajar de peso ya que se podría ver comprometida la lactancia.

Durante la lactancia no hay alimentos ni bebidas prohibidas (salvo excepciones médicas). Sin embargo, no es recomendable el consumo de alcohol.

Así como llevás a tu bebé a los controles médicos, no te olvides de los tuyos que también son muy importantes.

## LACTANCIA Y MEDICAMENTOS

Hay muchos medicamentos y algunos anticonceptivos que pueden utilizarse durante la lactancia.

No te automediques. Consultá siempre con tu médico antes de tomar cualquier remedio.



**MATERNIDAD**  
**OROÑO**

📍 Rioja 2274, Rosario  
☎ Tel.: (0341) 446 2600  
🎧 Internación: (0341) 446 2629

✉ [admision@maternidadorono.com.ar](mailto:admision@maternidadorono.com.ar)  
💻 [www.maternidadorono.com.ar](http://www.maternidadorono.com.ar)