CONFIÁ EN LA LECHE MATERNA

ES EL ALIMENTO PERFECTO QUE LAS INFANCIAS NECESITAN EN CADA MOMENTO.

Ministerio
de Desarrollo
Social

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Para la infancia:

Aporte nutricional único. Favorece el desarrollo del sistema inmunitario, disminuye el riesgo de contraer enfermedades infecciosas. Protege de enfermedades no transmisibles como obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión arterial y enfermedad inflamatoria intestinal. Contribuye al desarrollo neurológico, conductual y cognitivo. Promueve el apego afectivo, genera en los niños sensación de mayor seguridad.

Para la madre:

Reduce el riesgo de padecer cáncer de mama y de ovario. Disminuye las probabilidades de sufrir anemia, osteoporosis y artritis. Protege de enfermedades crónicas no transmisibles.
Contribuye a disminuir la grasa corporal y recuperar el peso previo al embarazo. Refuerza la autoconfianza y disminuye la depresión posparto.

Para la sociedad:

Menor costo asociado a salud y al uso de envases y biberones. Es un recurso natural, seguro y renovable.

Para el medio ambiente:

También es amigable con el medio ambiente. Es un recurso natural, seguro y renovable.

La leche materna es el único alimento que el bebé necesita durante los primeros 6 meses de vida y continúa siendo muy importante incluso después del año y siempre que la mamá y el bebé decidan continuar.

¿CÓMO SABER SI SE ESTÁ ALIMENTANDO BIEN?

Hay señales fáciles de reconocer que dan cuenta de que el bebé se está alimentando correctamente:

- Sonido de deglución audible.
- Amamantamiento sin dolor. Pezones y pechos sanos.
- Actitud tranquila, satisfecha, relajada.
- Sueño tranquilo.
- Moja 6 o 7 pañales en un día.
- Deposiciones fluidas y amarillas.
- Aumento de peso según lo esperado.

¿CUÁNTO NECESITA TOMAR?

Día 1: Tamaño de una cereza

Día 2: Tamaño de una nuez

1 semana: Tamaño de una ciruela

1 mes: Tamaño de un huevo

El bebé tomará de acuerdo a su capacidad gástrica. Comienza con muy poquito y va aumentando a medida que crece. Por ello, se debe confiar en que el bebé tomará lo que necesite para crecer adecuadamente.

¿CON QUÉ FRECUENCIA?

No tiene horario, cada binomio se adaptará a su propio ritmo.

Es importante no limitar la lactancia a una cierta cantidad de minutos en cada pecho, sino esperar a que el bebé logre vaciar una mama para luego ofrecer la otra.

Durante el primer mes el bebé debe mamar por lo menos 6-8 veces al día.

EXTRACCIÓN

Es una alternativa muchas veces necesaria y válida durante esta etapa.

Los envases recomendados para almacenarla son los de vidrio con tapa de plástico, bolsas específicas para leche materna, o recipientes plásticos libres de BPA que se reconocen con estos números: (1 (Pet), 2 (HDPE), 4 (LDPE), y (5PP).

TIEMPO DE CONSERVACIÓN DE LA LECHE EXTRAÍDA

- En heladera profunda: 48 horas.
- En congelador: 15 días.
- En freezer: 3 a 6 meses.

Descongelar: pasar a la heladera la noche anterior. Una vez descongelada debe usarse dentro de las 24 horas. No volver a congelar.

Para entibiar: en recipiente con agua tibia (falso baño maría) o bajo chorro de agua tibia. Nunca en microondas ni a fuego directo.

ASPECTO DE LA LECHE HUMANA

QUÉ HACER EN CASO DE...

Congestión mamaria

Aplicar compresas tibias en la mama, durante 10 minutos antes de amamantar.

Realizar masajes circulares desde la base de la mama hasta la aréola.

Se pueden usar compresas frías durante 10 minutos luego de amamantar.

Grietas en el pezón

- Verificar que el acople sea el correcto.
- Modificar la posición del bebé al mamar.
- Aplicar leche materna en el pezón y dejar secar al descubierto.

Crisis de lactancia

Generalmente sucede entre las 3 - 6 semanas y a los 3 meses de vida, son episodios temporales que coinciden con un rápido crecimiento del niño. Hay un notorio aumento de la demanda por parte del bebé. A su vez la madre nota mayor vaciamiento de las mamas, por lo que se interpreta que la leche no es suficiente.

La solución es ofrecer más pecho para aumentar la producción de leche.

Si tenés suficiente producción podés donar la leche extraída a los Bancos del país o a los centros recolectores.

Informate a través del 2706 6050. Banco de Leche Humana.

¿A QUIÉN RECURRIR SI SE PRESENTAN DUDAS Y DIFICULTADES?

Consultá a tu médico de cabecera, pediatra o a alguna asesora de lactancia.

También podés recurrir al **CAIF** y asesorarte con los equipos de Experiencias Oportunas que están sensibilizados sobre ésta práctica.

Escaneá el código por más información sobre centros CAIF.

www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/tramites-y-servicios/servicios/centros-atencion-infancia-familia-caif

VERDADES DE LA LACTANCIA MATERNA:

El agua que contiene la leche materna es suficiente para el bebé, no se debe brindar otros líquidos hasta los 6 meses.

El bebé estimula la producción de leche con su succión. Para producir más hay que ponerlo más seguido al pecho o extraerse con más frecuencia.
A partir de los 6 meses el bebé está preparado para recibir la alimentación sólida, no antes.

Hasta el año la leche materna continúa siendo el principal alimento, los alimentos sólidos son un complemento.

La leche materna siempre alimenta y brinda inmunidad al lactante. Los beneficios se mantienen mientras se siga amamantando y perduran en el tiempo tanto para la mamá como para el infante.

Ministerio
de Desarrollo
Social

Instituto
Nacional de
Alimentación

Agosto 2022.