



# LECHE MATERNA, ALIMENTO DE VIDA



GOBIERNO MUNICIPAL  
**ZIPAQUIRÁ**  
CALIDAD DE VIDA





**HOSPITAL UNIVERSITARIO DE LA SAMARITANA-  
ZIPAQUIRÁ**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA**



**Elaborado por los estudiantes de la práctica de  
Nutrición Pública:**

**María Luisa Gómez Senejoa  
Paula Alejandra Larrotta Díaz  
Sara Lucía Reyes Ángel  
Mayra Sofía Vergara**



**Docente asesora:**

**Johanna Xiomara Uribe Bustos**

## INTRODUCCIÓN

La lactancia materna es el medio ideal para aportar a todos los niños pequeños todos los nutrientes que necesitan para tener un crecimiento y desarrollo de forma saludable. La lactancia materna también protege a tu bebé de infecciones comunes en los primeros años de vida.

Por esto, hemos creado esta sencilla cartilla que pueda servirte como guía para ampliar tus conocimientos en la lactancia materna y sus beneficios para toda la familia.



## ¿QUÉ ES LA LACTANCIA MATERNA?

La lactancia materna o el amamantamiento es la forma natural del ser humano para alimentar a sus hijas e hijos. Aporta todos los nutrientes necesarios para que el bebé pueda crecer y desarrollarse de forma saludable.

La **leche materna** es el mejor y único alimento que la madre puede ofrecer a su bebé apenas nace, no solo por su contenido nutricional, sino también por su



contribución emocional, ya que favorece el vínculo afectivo madre-hijo y constituye una experiencia única que también vincula al padre y a la familia.

## ¿Cuánto puede durar la lactancia materna?

**Lactancia materna exclusiva:** Es el periodo de tiempo donde solamente se alimenta al bebé con leche materna, sin ningún otro líquido o sólido, ni agua. Debe durar hasta los seis meses.

**Lactancia materna total:** La duración total de lactancia materna es de dos años o más. A partir de los 6 meses se debe complementar la lactancia con una alimentación adecuada y saludable, y continuar con el amamantamiento hasta los dos años o más, lo cual garantiza el adecuado desarrollo y crecimiento del cerebro.

## VENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA

### Para el bebé

- Favorece el crecimiento y el desarrollo físico e intelectual del bebé
- Satisface su sed y sus necesidades nutricionales
- El calostro (primera leche que baja luego del parto hasta el día séptimo) regula la digestión del bebé y contiene defensas que lo protege de enfermedades e infecciones.
- Previene y combate diarreas, problemas respiratorios y digestivos, alergias, la desnutrición y la deshidratación.
- Ayuda a prevenir el desarrollo de diabetes
- Beneficia el vínculo afectivo y emocional del bebé y su mamá.



### Para las mamás



- Reduce las hemorragias después del parto, lo que también ayuda a reducir el riesgo de anemia.
- Disminuye el riesgo de contraer cáncer de seno o cáncer de ovarios.
- Si se amamanta con frecuencia y desde las primeras horas del

nacimiento del bebé, se produce leche más rápido y en mayores cantidades

- Ayuda a que el útero vuelva pronto a su tamaño normal y facilita la pérdida de sobrepeso causada por el embarazo.
- Beneficia el vínculo de amor con tu bebé.

### Para la familia

- Mejora la situación económica familiar al no tener que gastar dinero en leches de fórmula o biberones.
- Aminora las posibilidades de contagio de enfermedades a los niños.
- Genera cultura de lactancia materna y mejora los vínculos afectivos entre los miembros de la familia



## ¡HORA DE AMAMANTAR! ¿CÓMO DEBO HACERLO?

### Posiciones para amamantar

Si eres mamá primeriza, puede parecer un poco complicado amamantar al bebé hasta que tengas más práctica.

Antes de empezar a lactar a tu bebé, dale una mirada a tu entorno y busca un espacio y una posición con la que te sientas más cómoda. Algunas de las posiciones más comunes son:

**Posición de cuna:** Es la posición más común. Sujeta al bebé entre los brazos, con la cabeza apoyada en el pliegue del brazo y la nariz del bebé frente a tu pezón. Con la mano, sujetas las nalgas del bebé. Gira al bebé de costado, de tal forma que su abdomen esté en contacto con el tuyo y después alzas tu bebé hasta tu pecho.



**Posición de cuna cruzada:** Es similar a la posición de cuna, pero en lugar de sostener la cabeza del bebé con el pliegue del brazo, usas la mano de ese brazo para sujetar tu pecho y con el otro brazo, rodeas la espalda del bebé. Sostén la cabeza, cuello y hombro del



bebé con la mano en la base de la cabeza, con el pulgar y el índice a la altura de sus orejas. Puedes usar una almohada sobre tus piernas para elevar al bebé hasta el pezón.

**Posición acostada de lado:** Esta posición es ideal para



aquellas madres que han tenido cesárea ya que el bebé no presiona tu abdomen. Recuéstate de costado con el bebé mirando hacia tu lado. Recuerda poner a tu bebé de tal manera que

la nariz quede frente al pezón. Con el antebrazo sujeta la espalda del bebé o usa una cobija enrollada detrás del bebé para ayudarlo a acomodarse cerca de ti y usa el brazo para sostenerle la cabeza. Puedes sujetar tu pecho con la otra mano.

**Posición de canasto o pelota:** Esta pose es ideal para



madres con senos grandes, con gemelos o mellizos y también para mamás que han tenido cesárea. La posición de canasta permite que los bebés tomen leche de una manera más fácil. Para lograr esta posición, por una almohada cerca a tu cuerpo. Sostén al bebé boca arriba con el

brazo y usa la palma de la mano del mismo brazo para sujetar su cuello. Acomoda al bebé para que el costado de su cuerpo quede junto a tu costado. Los pies y las piernas del bebé deben quedar debajo de tu brazo. Finalmente, eleva a tu bebé hasta el pecho.

Una vez tu bebé esté correctamente ubicado, asegúrate de que se agarre al pecho correctamente

1. Asegúrate que el bebé tenga la boca bien abierta y que haya bajado la lengua antes de agarrarse al pecho.
2. Sujeta el seno con la mano, colocando el pulgar en la parte superior del pecho y los otros cuatro dedos en la parte inferior para que la boca del bebé pueda abarcar el pezón y parte de la areola.
3. Asegúrate de que la nariz del bebé este casi tocando tu pecho (no apretada contra él), que tenga los labios orientados hacia afuera (o evertidos) y que puedas ver y oír tragar al bebé



## ELABORA TU PROPIO BANCO DE LECHE HUMANA

Durante el periodo de lactancia, habrá momentos en los que necesites extraer tu leche materna y conservarla de manera adecuada para poder dársela a tu bebé. Algunas de estas situaciones pueden ser:

- Alta producción de leche materna y necesidad de vaciar el seno.
- Enfermedad.
- Reinicio de la jornada laboral.
- Reinicio de actividades académicas.

Por esta razón, crear tu propio banco de leche en casa es la mejor opción para que puedas seguir alimentando a tu bebé con leche materna.

### 1. Limpieza y desinfección

Recuerda que el baño, el cambio de sostén diario y el correcto lavado de manos son importantes para evitar la contaminación de la leche materna.

Debes retirar anillos y pulseras y asegurarte que tus uñas estén limpias y cortas para luego realizar el correcto lavado de manos:

- Humedece con agua tus manos y aplica suficiente jabón de tal manera que puedas cubrir las manos por ambos lados.
- Coloca una mano sobre la otra e intercala los dedos, y frota bien por los lados de tus manos.

- Lava de manera cuidadosa la palma de cada mano.
- Usa abundante agua para retirar el jabón de las manos y emplea una toalla de papel desechable para secarlas y cerrar la llave del agua.



CORRECTO LAVADO DE MANOS

## 2. Extracción de la leche materna

### ¿Cómo estimular el seno para la extracción de leche materna?

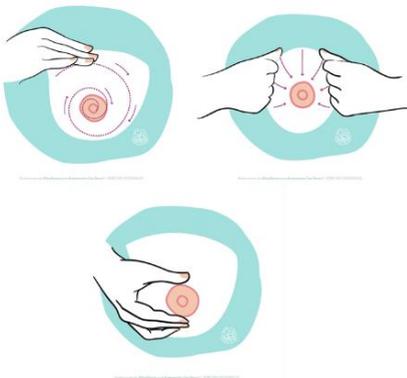


Imagen obtenida de: <https://bit.ly/31kox92>

Masajear el pecho antes de lactar o realizar la extracción de leche, favorece el reflejo de eyección de la leche.

1. Empieza el masaje en la parte superior del seno con movimientos circulares en un mismo lugar y después de unos segundos, pasa a

otro punto del seno y repite el masaje hasta llegar al pezón.

Recuerda que este masaje NO debe causarte dolor

2. Con la palma de la mano, frota de manera suave el pecho de arriba hacia la punta del pezón.
3. Pon tus dedos pulgar e índice al borde de la areola y extrae de manera suave la leche.

Cambia la posición de los dedos pulgar e índice alrededor de areola hasta que vacíes el pecho por completo

### 3. ¿Dónde depositar la leche extraída?

- Para garantizar la calidad de la leche extraída, se debe tener en cuenta que el recipiente pueda lavarse fácilmente, resista la ebullición y no represente riesgo para la salud del bebé, por esto, se recomiendan frascos de vidrio, con tapa de rosca de plástico.



- El recipiente debe lavarse con agua limpia, jabón y cepillo y luego deben hervirse por 15 min.

- Puedes almacenar en un mismo recipiente la leche que se extrae en distintos momentos del mismo día, hasta que llenes el frasco (no hasta el tope).

#### 4. Etiquetado del recipiente

Una vez terminada la extracción, debes tapar el frasco y marcarlo utilizando un marcador, esparadrapo o cinta adhesiva donde escribas:

- Fecha de extracción
- Hora de extracción.

De esta manera podrás identificar aquellos frascos que tienen mayor tiempo de almacenamiento y usarlos primero.

Si la leche se le ofrece al bebé en las siguientes 4 horas de extracción no es necesario marcar el frasco

#### 5. Conservación de la leche materna

La conservación de la leche materna permite que mantenga todos sus nutrientes y defensas necesarios para el bebé.

- **Temperatura ambiente:** A esta temperatura la leche puede conservarse hasta por 4 horas. Una vez superado este tiempo, los anticuerpos de la leche empiezan a disminuir, debido a la necesidad de eliminar las bacterias presentes en la leche materna. El

recipiente empleado se debe tapar y dejar en un lugar limpio, protegido de la luz solar y el calor.

- **Nevera o refrigerador:** La leche extraída almacenada en la nevera tiene una duración de hasta 12 horas, evita colocarlo en la puerta para evitar los cambios de temperaturas.
- **Congelador:** La leche materna se puede conservar por 15 días. Para esto, se recomienda que los frascos los coloques en un recipiente o bolsa plástica, con el fin de aislarla de olores fuertes. También debes evitar abrir y cerrar de forma repetida el congelador, para evitar los cambios de temperatura que puedan causar que la leche materna se descongele y se produzcan bacterias que contaminen y descompongan la leche.

#### 6. **Acondicionar la temperatura de la leche refrigerada o congelada para ofrecerla al bebé**

Cuando vayas a usar la leche materna para dársela al bebé, **NO LA HIERVAS**.

Para esto, debes calentar agua en una olla, retirarla del fuego y luego sumergir el frasco con la leche materna, revisando que el agua no

Para ofrecerla al bebé, se recomienda ponerla en una taza o pocillo con bordes redondeados que faciliten al bebé tomar la leche.

cubra la boca del recipiente o que esté muy caliente.

## DONACIÓN DE LECHE MATERNA

Así como la donación de sangre o algunos órganos, la leche humana también puede ser donada. Esta donación se realiza a un Banco de Leche Humana que garantiza las condiciones de calidad microbiológica, nutricional e higiénica.

### ¿Qué es un Banco de Leche Humana (BLH)?

Son una estrategia que ayuda a lograr la supervivencia de los recién nacidos y los infantes, mediante la promoción, protección y apoyo a la lactancia materna y el procesamiento, control de calidad y suministro de la leche humana a los bebés hospitalizados, que también garantizan la seguridad alimentaria y nutricional del prematuro, y reduciendo el riesgo de desnutrición y la mortalidad neonatal e infantil.

### ¿Cuáles son los requisitos para donar?

- Estar amamantando
- Tener excedentes de leche
- Ser lactante no fumadora
- Presentar exámenes compatibles con donación.
- Ser una madre sana.

## ¿A quiénes se les suministra la leche humana pasteurizada?

La leche procesada de los BLH está destinada a los neonatos hospitalizados en las Unidades de Cuidado Intensivo Neonatal que tienen bajo peso extremo, prematuros, que presenten desnutrición, con diarrea frecuente y/o sometidos a cirugías.

La leche humana puede salvar la vida de un bebé  
¡ANÍMATE A DONAR!

## REFERENCIAS

OMS. Lactancia materna [Internet]. Colombia. S.f. [Citado el 24 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>

MinSalud. Importancia de la lactancia materna [Internet]. Colombia. [actualizado el 24 de marzo de 2021; Citado el 24 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/ImportanciaLactanciaMaterna.aspx>

MinSalud. Plan Decenal Lactancia Materna 2010-2020 [Internet]. Bogotá D.C. 2010 [Citado el 24 de marzo de 2021]. Pp. 43-49. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/plan-decenal-lactancia-materna.pdf>

Ochoa, G. MANUAL PARA LA EXTRACCIÓN, CONSERVACIÓN, TRANSPORTE Y SUMNISTRO DE LECHE MATERNA para mujeres gestantes y madres en periodo de lactancia, agentes de salud y comunitarios [Internet]. MinSalud; 2014 [Citado el 8 de abril de 2021]. Pp. 34-43. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/Manual-extraccion-conservacion-leche-materna.pdf>

García, M. BANCO DE LECHE HUMANA BLH EN COLOMBIA. MinSalud. [Citado el 8 de abril de 2021]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/Banco-de-leche-humana-blh-en-colombia.pdf>

[igital/RIDE/VS/PP/SNA/donacion-bancos-de-leche-humana-mayo-2015.pdf](#)