

## Composición de la leche

### Calostro

Se produce en los primeros días después del parto. Es un líquido amarillento y espeso que contiene muchas proteínas, vitaminas, minerales e inmunoglobulinas necesarias para la protección y defensas.

### Leche madura

Su composición varía a lo largo de la toma, al inicio es más “aguada” (rica en lactosa) y va aumentando la cantidad de grasa concentrándose al final. Es conveniente vaciar el primer pecho antes de ofrecer el segundo, sin limitar el tiempo de la toma.

## Posibles complicaciones

- **Dolor o grietas en el pezón:** Si la succión produce dolor o pequeñas fisuras que pueden sangrar, puede ser un signo de agarre incorrecto. Para corregirlo tira de su barbilla hacia abajo: abrirá más la boca y colocará bien su labio inferior. Si hay heridas, moja el pezón y la areola con tu leche y deja secar. Incluso cuando la técnica es correcta pueden haber algunas grietas la primera semana de vida de la guagua.
- **Congestión mamaria:** Los pechos se ponen duros, sensibles, tensos y de gran tamaño. Amamanta a tu guagua y si continúa, extrae un poco de leche manualmente o con una máquina.
- **Mastitis:** Síntomas similares a la gripe, dolor corporal, fiebre, decaimiento. A veces no hay compromiso evidente de la mama. No contraindica la lactancia y requiere de diagnóstico y tratamiento antibiótico (no contraindica lactancia.)



Para más información y orientación en temas de salud llama a:

SALUD RESPONDE  
**600-360-7777**  
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO TUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS A LA SEMANA

No dudes en acercarte a tu Centro de Salud.

Si necesitas orientación en temas de desarrollo infantil y crianza,

LLAMA GRATUITAMENTE DESDE CUALQUIER TELÉFONO

FONOINFANCIA  
**800 200 818**  
Llama Aprende Enseña

Atención de lunes a viernes de 9:00 a 18:00 hrs.

Para más información visita  
[www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl)



Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social.

Un esfuerzo del Gobierno de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.

Chile **CRECE**  
contigo



## Lactancia Materna

### Beneficios:

- **Nutrición óptima:** Tiene todos los nutrientes que requiere la guagua, está siempre lista y a la temperatura adecuada. A medida que va creciendo se va adecuando a sus necesidades.
- **Defensas:** Disminuye el riesgo de enfermedades a corto y largo plazo en el niño(a), muerte súbita del lactante, disminuye el riesgo de cáncer de mama y ovario de la madre.
- **Desarrollo:** Niños/as más activos, con mejor desarrollo psicomotor y mayor capacidad de aprendizaje.
- **Menor costo:** ¡La leche materna es gratis!

Ayuda a **recuperar el peso** de antes del embarazo y sentirás la grata satisfacción de alimentar a tu guagua, reforzando el vínculo afectivo.

Inicia la lactancia tempranamente. Si es posible, inmediatamente después del parto. Mantén a tu guagua día y noche junto a ti durante la estadía en la maternidad.



Puedes ver algunos mitos y realidades de la lactancia en la página siguiente.

Mito	Realidad
No tengo leche o tengo poca leche.	Prácticamente todas las mujeres pueden producir suficiente leche. La cantidad de leche dependerá de cuánto mame la guagua. Mientras más tome, más leche se producirá.
Mi leche no es buena, es aguada, no engorda, no lo/a alimenta.	La leche tiene una parte más aguada y una parte más grasa, al comienzo sale la parte aguada y al final, la grasa. Ambas son nutritivas pero la segunda es la que más ayuda a la guagua a subir de peso. Cuando se amamanta por tiempos (por ej.: 5 min por lado), la guagua no alcanza a tomar la leche con más grasa. Debes esperar a que la guagua se suelte espontáneamente del pezón.
El horario de las mamadas (¿Dar cada 4 hrs o cada 3 o cada 2?)	Lo mejor para la madre y el niño/a es ofrecer el pecho sin ningún horario establecido, sino cuando la madre piense que su guagua tiene hambre, esto puede reflejarse porque la guagua chupa sus manitos o hace movimientos de cabeceo.
Hay que dar tiempo entre tomas para que el pecho se llene.	El llanto es una señal tardía de hambre y no se recomienda esperar al llanto para alimentarlo/a.
No tengo pezón (pezón invertido o plano).	Si tu pezón es plano o invertido no te preocupes, la guagua mama desde la areola, puede ser un poco complicado el agarre pero con asesoría se puede lograr. Pide ayuda en la maternidad o en tu centro de salud.
Dar pecho a demanda hace al niño/a más dependiente	Dar a demanda responde al respeto de las necesidades de la guagua, apoyando el desarrollo de una personalidad segura que permitirá en el futuro su independencia. Además es una respuesta sensible que fortalece el vínculo.

Mito	Realidad
Cuando amamantas debes tomar mucha agua y leche.	Cuando das pecho tu cuerpo siempre está produciendo leche, no hay momentos en que se acabe.
La cerveza y las infusiones ayudan a aumentar la cantidad de leche.	No es necesario tomar nada, solo lo habitual. Mientras más se vacíe el pecho más rápido se produce leche y en mayor cantidad.
Amamantar deforma el pecho.	La deformación se produce por los cambios de peso. La mejor forma de volver a tener la figura de antes es amamantando.
Tu guagua te usa de chupete.	La succión puede ser para la nutrición y para el contacto y afecto. El chupete es una imitación del pecho pero no es lo mismo.

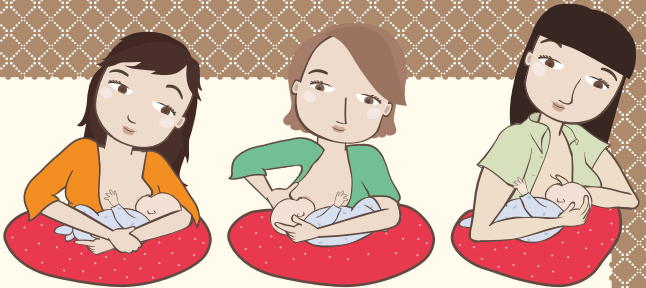
**Dar a libre demanda es:**  
*Dar cuándo y cuánto quiere/a el niño/a.*

**El pecho funciona por la ley de la oferta y la demanda, a más tomas, más producción:**

En el pezón y la areola hay receptores sensitivos y nervios que llevan la información hacia el hipotálamo (en el cerebro) y éste responde a través de hormonas. Mientras más succione el niño/a (estímulo- se envía el mensaje al cerebro) más leche se producirá (a partir de las hormonas con las que responde el cerebro).

**¿Cómo producir más leche?**

- Deja que mame todo lo que necesita: Cuánto quiera y cuándo quiera. No le pongas límites de tiempo.
- Fijarse que mame correctamente.



Recuerda que la **OMS** recomienda lactancia materna exclusiva (es decir sin otros alimentos, agua o jugos) hasta los 6 meses de edad, y lactancia materna complementada con otros alimentos hasta los 2 años de edad, como la forma más saludable y nutritiva de alimentar a tu guagua.

**Agarre correcto:**

- No es necesario preparar los pezones.
- Frota el pezón contra su labio inferior hasta que abra bien la boca y entonces acerca la guagua al pecho y no el pecho a la guagua, introduciendo el pezón hacia el paladar y toda la areola dentro de su boca.
- La boca de la guagua debe quedar con los labios evertidos (como una "ventosa"), el labio inferior abarcando la mayor parte posible de la areola, ya que la succión correcta se hace con la lengua en la areola. Su pera debe quedar pegada al pecho y la nariz rozándolo ligeramente; esta posición le permite respirar sin dificultad.

