

GUÍA LACTANCIA MATERNA



HOSPITAL
SERENA DEL MAR

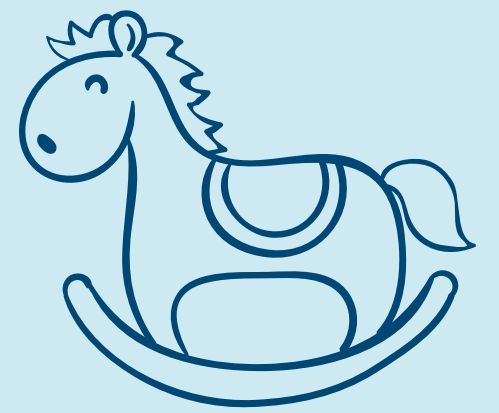
Operado por:



Fundación
Santa Fe de Bogotá



Lactancia materna



Amamantar, es el mejor comienzo de la vida de un recién nacido. Dar pecho hace crecer el amor entre la mamá y el bebé. El contacto de la piel suave y calientita de la mamá le da tranquilidad y placer al bebé. La compañía, la voz, el olor, el mirarlo a los ojos y el contacto con la mamá le dan seguridad y estímulo al bebé.



**Dar de lactar es mucho más que dar alimento:
es dar amor, seguridad, placer y compañía.**



Muchas son las ventajas de la leche materna:

- Ventajas para el bebé.
- Ventajas para la mamá.
- Ventajas para la familia.
- Ventajas para el país.

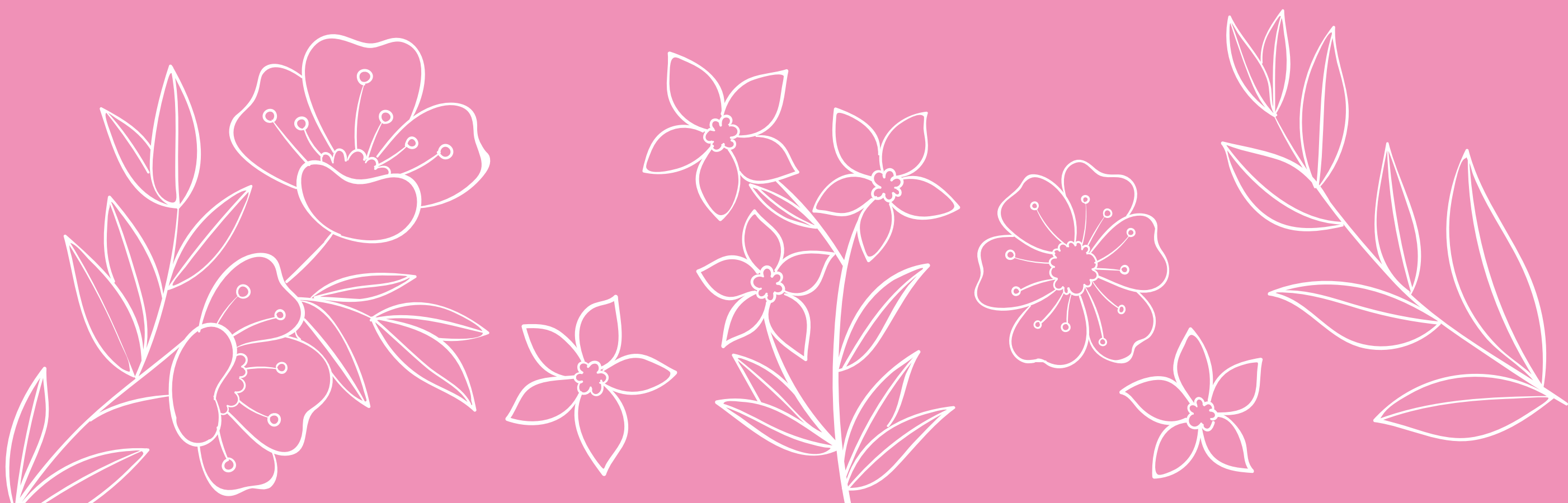


Ventajas para el bebé

El cerebro humano se desarrolla casi completamente en los primeros 2 años de vida.

La leche materna favorece el desarrollo y le da al bebé el alimento que necesita para estar bien nutrido. La leche materna contiene los aminoácidos que necesita el normal desarrollo del cerebro, también los protege contra las infecciones y enfermedades.

No hay ningún alimento más completo que la leche materna para que un bebé crezca protegido, inteligente, despierto y lleno de vida. Por eso, la leche materna es importante durante los primeros años.



El calostro es la primera leche que produce la mamá inmediatamente después del parto.

El calostro es espeso; puede ser transparente o amarillo pegajoso, es una leche muy valiosa porque:

- Tiene todos los elementos necesarios para nutrir al bebé desde su nacimiento.
- Protege al bebé contra infecciones y otras enfermedades.
- Los recién nacidos que toman calostro son bebés más sanos.
- Tiene las dosis de vitamina A y otros micronutrientes que son necesarios desde el nacimiento.
- Protege al bebé contra infecciones y otras enfermedades a las cuales la mamá ha sido expuesta.
- Es un purgante natural porque limpia el estómago del recién nacido.
- Hay que amamantar tan pronto nazca el bebé y no es necesario darle chupón, ni agüitas, ni tecitos.
- Es el único alimento que el bebé necesita en los primeros 3 días de nacido.



La leche materna es el único alimento que nutre a tu hijo completamente durante los primeros 6 meses de vida y el único alimento que le da protección sostenida y completa durante los primeros 2 años.

La leche materna es la mejor protección contra:

- Las diarreas y la deshidratación.
- Las infecciones respiratorias, tales como la bronquitis y la neumonía.
- El estreñimiento.
- Los cólicos.
- Las alergias.
- Las enfermedades de la piel, como los granos y el salpullido o sarpullido.
- El sarampión.
- Desnutrición.
- La diabetes juvenil.
- Deficiencia de micronutrientes.



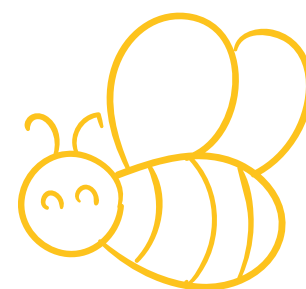
Ventajas para mamá



- La placenta sale con más facilidad y rápidamente.
- La hemorragia es menor y disminuye el riesgo de anemia.
- La matriz recupera rápidamente su tamaño normal.
- Mamá tendrá pechos menos congestionados cuando baje la leche.
- La leche baja más rápido dentro de los primeros días cuando el bebé es amamantado desde que nace.
- Mamá no tendrá fiebre con la bajada de la leche.
- Las mujeres que amamantan a sus pequeños tienen menos riesgo de cáncer de seno o en los ovarios.
- Durante los primeros 6 meses después del parto, se tiene menos riesgo de otro embarazo si no les ha vuelto la regla y si el niño no recibe con frecuencia otra cosa que la leche materna durante el día y la noche.
- La lactancia facilita e incrementa el amor entre mamá y bebé.

**La leche materna está siempre lista
y a la temperatura que les gusta.**

La mamá lactante no se agota porque:



- No necesita hacer preparaciones especiales, lavar biberones y chupos.
- No debe preocuparse por las infecciones que producen los biberones y chupos mal lavados que pueden llevar al bebé a una emergencia médica.
- No debe preocuparse por los gastos de leches, biberones, chupos y combustible.

Amantar les genera tranquilidad tanto para mamá como para el bebé



Ventajas para la familia

Lactar ayuda a que la familia sea más feliz y unida porque:

- Hay menos preocupaciones debido a que los bebés se enferman menos.
- Al no comprar otras leches, biberones, chupones y combustible el dinero de la familia se utiliza mejor.
- Los otros niños o niñas de la familia aprenden lo importante que es amamantar a un bebé.
- Protege la inteligencia y el crecimiento normal de su hijo o hija.



Ventajas para el país

Las mamás que amamantan contribuyen:

- A que menos niños se enfermen y se mueran y a que haya menos gastos hospitalarios.
- Utilizar el recurso natural renovable más valioso.
- A que el país tenga niños más sanos, inteligentes y seguros de sí mismos
- A formar la inteligencia, productividad y el futuro del país.
- A saber, que tienen un recurso irremplazable para criar las generaciones futuras.
- A que los familiares, la comunidad, los servicios de salud, los patronos y el gobierno se sientan obligados a apoyar y mantener la lactancia materna.



Tanto para mamá como para el bebé

Debo conocer bien mis pechos por dentro y por fuera

El pecho visto por fuera:

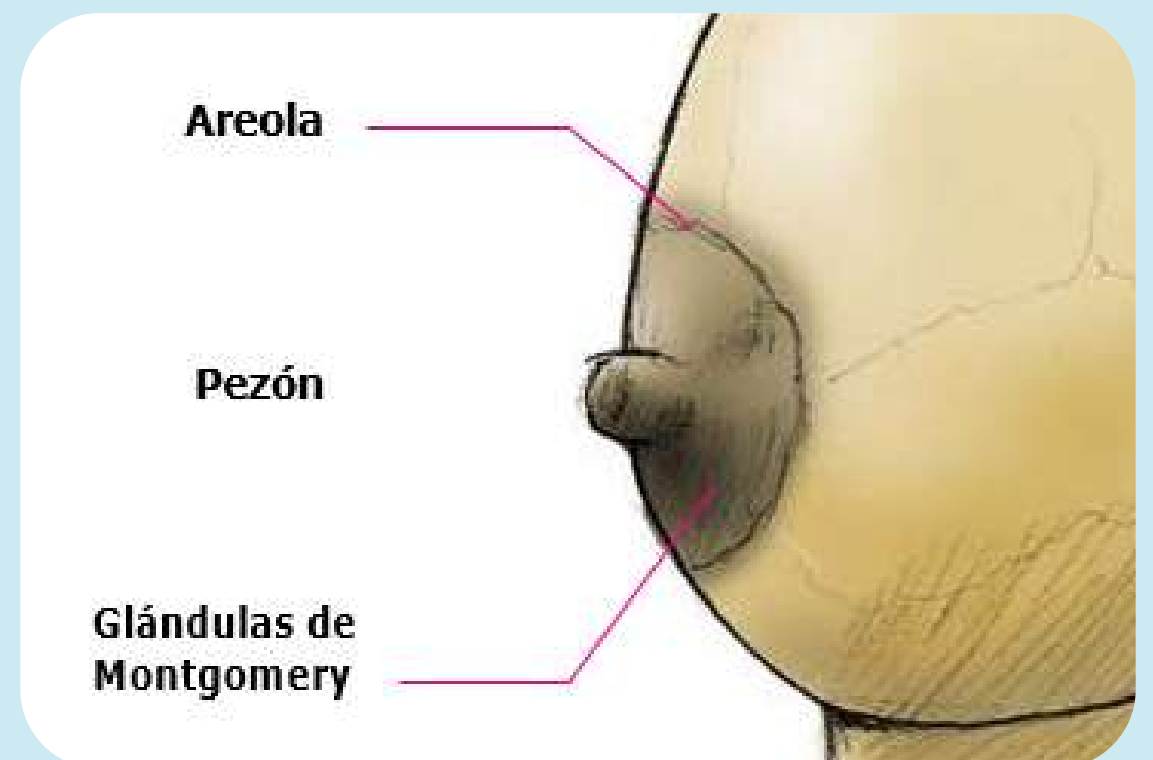
Areola: Es la parte más oscura alrededor del pezón. Durante el embarazo se oscurece aún más, para hacerse más visible cuando el bebé empiece a mamar. El niño o niña debe tomar parte de la areola para mamar bien.

Pezón: Es la punta del pecho por donde sale la leche a través de 15 a 20 pequeños agujeros.

Glándulas de Montgomery: Son los bultitos que se encuentran en la areola. Estas glándulas producen un líquido aceitoso que mantiene los pezones suaves y limpios.

Además, tiene un olor que atrae al niño o niña al pezón.

Tener pechos grandes o pequeños no tiene nada que ver con la producción de leche.



El pecho visto por dentro:

Alvéolos: es donde se produce la leche. Con cada succión éstos se contraen para sacar la leche.

Conductos lactíferos: son los que conducen la leche de los alvéolos a los senos lactíferos. Continuamente la leche baja por ellos.

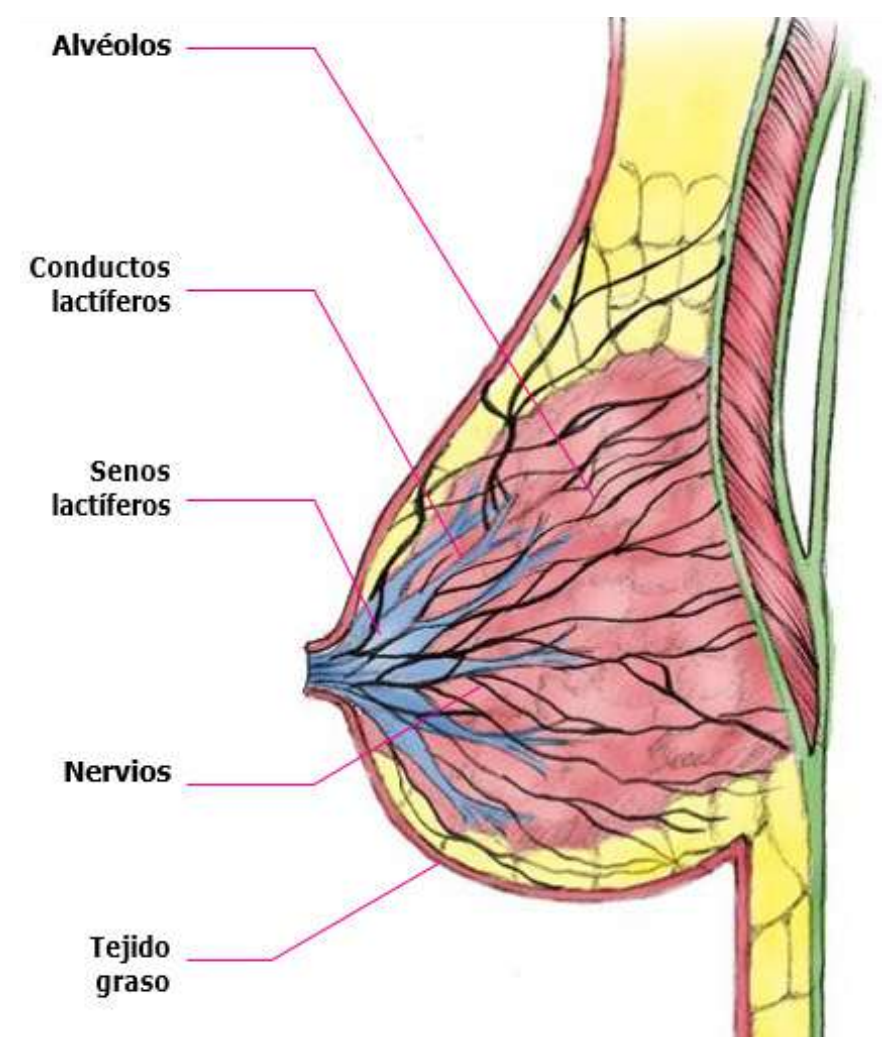
Senos lactíferos: los senos lactíferos quedan debajo de la areola; es allí donde se almacena la leche. Por eso, es importante que el bebé abarque gran parte de la areola para exprimir la leche.

Nervios: son los que mandan la orden al cerebro de hacer más leche en los alvéolos. También transmiten la orden al cerebro para hacerla salir del pecho.

Tejido graso: envuelve todo el seno y le sirve de colchón protector.

Algunas mujeres tienen más grasa en los pechos que otras. Por eso, las mujeres tienen diferentes tamaños de pechos.

Tener senos grandes o pequeños no afecta la producción de leche.



¿Cómo se produce la leche?

Cuando el bebé succiona bien, la lengua y la boca estimulan el pezón. Entonces los nervios del pezón mandan el mensaje al cerebro de mamá de que el bebé quiere leche. El cerebro responde y ordena la producción de una sustancia llamada prolactina. La prolactina hace que la leche se comience a formar en los alvéolos. Entre más tomas haga el bebé más leche produce la mamá.

Para que la leche baje de los alvéolos al pezón, el cerebro hace producir otra sustancia que se llama oxitocina.

A veces la mamá puede sentir la bajada.

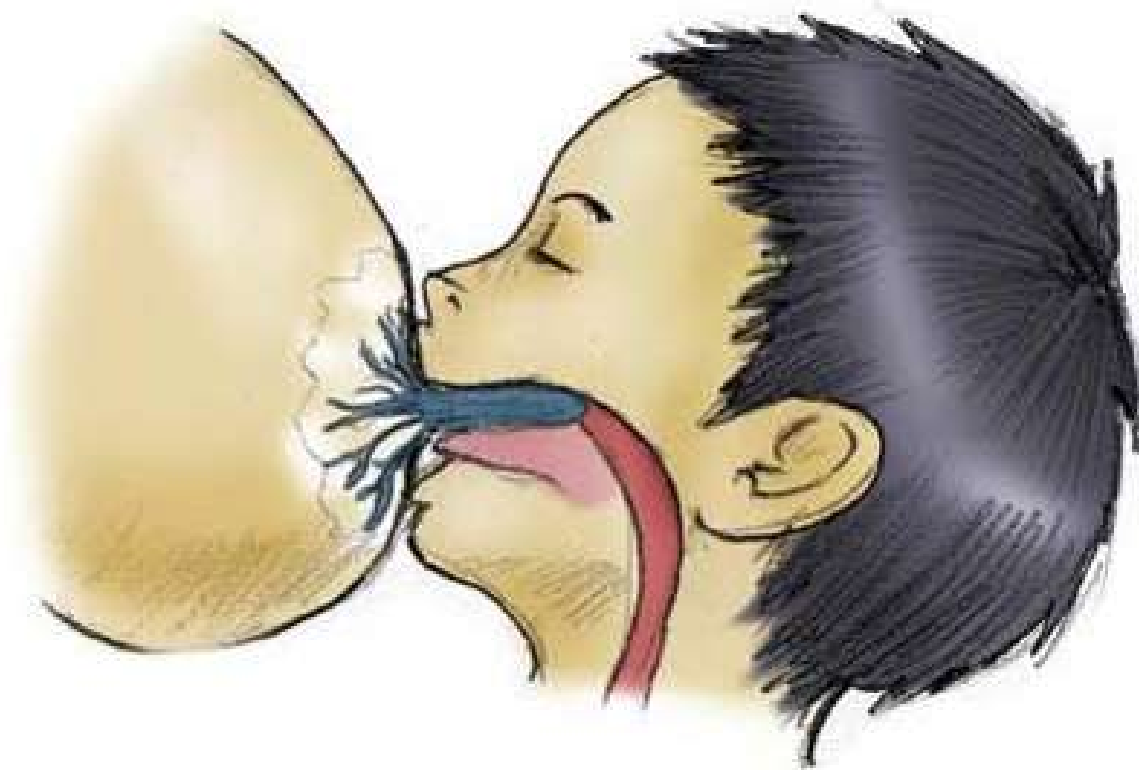
Si el bebé no succiona bien, la mamá no recibe el estímulo adecuado y no produce suficiente leche.

**Entre más succiona o lacta el bebé,
más leche produce la mamá.**



¿Qué pasa cuando el bebé lacta bien?

Para que el bebé lacte bien debe abarcar parte de la areola. La barbilla del niño o niña queda tocando el pecho de la mamá; la nariz queda libre para respirar.

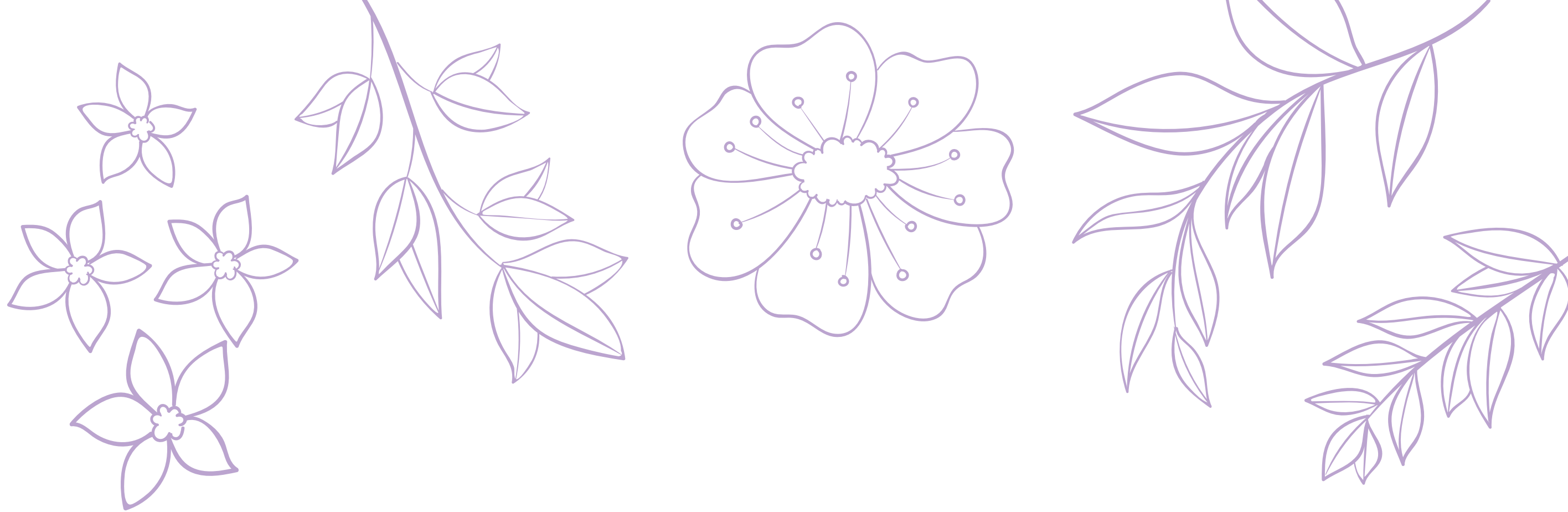


- La lengua colocada debajo del pezón extrae la leche de los senos lactíferos.
- La areola y el pezón se alargan dentro de la boca del bebé hasta tocar el paladar.
- El bebé puede sacar bien la leche. El pezón de la mamá no se lastima.

¿Qué pasa cuando el bebé no succiona bien?

Al tomar solamente el pezón, el bebé no exprime los senos lactíferos, por lo tanto, no extrae bien la leche.





Cuando a un bebé le han dado biberón se confunde y no toma bien la areola.



Al no poder sacar suficiente leche el bebé no queda satisfecho, llora y rechaza el seno. Al no succionar se disminuye la producción de leche. El bebé no aumenta de peso porque no está sacando suficiente leche.

El pezón se lastima, el pecho se puede congestionar e infectar. Una mamá con dolor no quiere seguir dando el pecho.

¿Por qué tan pronto nazca el bebé hay que ponerlo al pecho?

Es importante ponerlo al pecho inmediatamente después de nacer porque hay que darle la seguridad, el calor y la protección que el recién nacido busca y necesita.

Además:

- El bebé tomará el calostro que lo protege contra enfermedades y le limpia el estómago.
- El bebé aprenderá a lactar correctamente.
- La placenta saldrá más rápido.
- La madre tendrá menos sangrado después del parto.
- La matriz regresará más rápido a su tamaño normal.
- La madre tendrá pechos menos congestionados cuando baje la leche.
- La madre no tendrá calentura con la bajada de la leche.

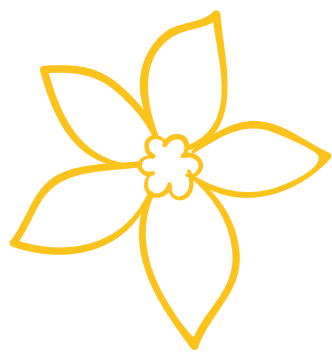


¿Cómo colocar al bebé al momento de lactar?

La mamá sostiene el pecho con los dedos formando una "C", el bebé debe estar mirándole el pecho. Si el bebé no abre la boca, la mamá le roza los labios con el pezón para que abra la boca completamente.

Cuando el bebé abre la boca la mamá lo acerca al pecho debe abordar completamente una buena parte de la areola.

La barriga del bebé debe estar pegada contra la barriga de la mamá y la cabeza, la nuca y la espalda del bebé están en línea recta sostenidas por el brazo de la mamá.



Algunas posiciones para amamantar bien

Lo importante es que la mamá esté cómoda. La buena posición ayuda a mantener una buena producción de leche, evita el cansancio y que se le lastimen los pezones.

Posición acostada

Es la posición más cómoda después del parto y durante la siesta o por la noche.

Las mamás que tuvieron cesaréa pueden amamantar con esta posición para tratar de no tocar la herida.

Posición sentada

Apoya la espalda sobre un buen respaldo para estar lo más cómoda posible.





Posición de sandía

Es una buena posición para después de una cesárea y para amamantar gemelos



Posición para gemelos

Los senos si producen suficiente leche para los 2 bebés. Cuando sea posible la mamá debe tratar de amamantarlos al mismo tiempo. Se recomiendan las siguientes posiciones:

Hay otras posiciones para amamantar bien.

La mamá debe buscar la que sea de mayor comodidad para ella.



¿Cuándo y por cuánto tiempo hay que darle el pecho al bebé?

No todos los bebés son iguales succionando, cada uno requiere de un tiempo diferente para quedar satisfecho. Hay que darle el pecho de día y de noche cada vez que lo pida. (a libre demanda)

Amamantar es diferente en cada mujer. Además de dar el pecho cuando el bebé lo pida, debes darlos también cuando sientas tus pechos llenos o cuando el bebé duerma demasiado; en tal caso debe despertarlo. Esto es importante hacerlo especialmente en las primeras 2 semanas.

En cada succión completa al principio la leche es acuosa y le quita la sed (la leche del comienzo).

A la mitad de la toma la leche es más espesa, es como el plato fuerte y al final, la leche es más cremosa y es como el postre.

Mamá no debes estar apurada ni medir el tiempo para dar el pecho a tu bebé.

Hay que dar el pecho con suficiente tiempo para que el bebe quede satisfecho.



¿Por qué darle al bebé sólo lactancia materna y nada más?

- Porque cuando a un bebé le dan biberón u otras comidas antes de los 6 meses le pueden dar diarreas y enfermarse más a menudo.
- Porque cuando a un bebé le dan biberón o chupos se confunde y rechaza el pecho.
- Porque el bebé amamanta menos cada vez que toma agüitas, tébitos, otras leches, o recibe otra comida.
- Si el bebé amamanta menos, la mamá produce menos leche o nula.
- Por cada toma que el bebé no reciba tendrá menos protección contra las enfermedades.

Durante los primeros 6 meses de vida si el bebé tiene sed o hambre, hay que darle solo leche materna y nada más.



¿Cómo producir suficiente leche?

- Poner al recién nacido al pecho tan pronto nazca.
- Lactar de día y de noche, cada vez que el bebé lo pida.
- Lactar en una posición cómoda.
- Lactar hasta que el bebé quede satisfecho.
- Durante los primeros 6 meses dar sólo leche materna y nada más. No dar agüitas ni otros líquidos al bebé.
- No introducir en la boca del bebé ni chupones, ni chupetes porque pueden producirle diarrea, se le confunde la lengua y rechaza el pecho.
- La mamá debe comer un poco más de lo acostumbrado y debe tomar más líquidos.
- La mamá debe estar relajada y tener una actitud positiva sobre la lactancia materna.
- Entre más lacte el bebé, más leche produce la mamá.
- Entre más leche tome el bebé, más aumentará de peso.



¡Ayudemos a mamá a mantener la lactancia materna!



¿Cómo proteger la lactancia materna?

Las mamás en todo el mundo se ven acosadas y confundidas por campañas de publicidad de leches artificiales y biberones a través de la televisión, afiches, radio y por otras personas, que les dicen lo bueno que es alimentar al niño con biberón o leche artificial.

Estas campañas, presentan niños sonrientes, madres felices y prometen salud, bienestar y belleza. A muchas madres les regalan a través del personal médico y hospitales muestras gratis de leches artificiales.

Las mamás, las familias, las consejeras y los servicios de salud deben saber que la leche materna es insustituible y que el uso de otras leches puede tener consecuencias severas para la salud de los bebés.



Consejos para enfrentar las dificultades

Pechos congestionados

Si la mamá no le da de lactar desde el primer momento después del parto, es común que entre el segundo y el quinto día después del nacimiento la mamá sienta los pechos hinchados, duros, calientes y con dolor.

Más tarde, durante los meses de lactancia, si el bebé no succiona bien o no está lactando con frecuencia, los pechos también se pueden congestionar.

Para aliviar la congestión

Mamá debes ponerte paños de agua tibia en los pechos. Si la areola está dura, para ablandarla debes extraerte antes de poner a el bebé al pecho. También puedes darte masajes suaves en forma circular con la mano. Mamá necesitas descansar y debes amamantar más seguido del pecho congestionado. Debe asegurarte que el bebé esté en buena posición (agarrando bien el pezón y parte de la areola).



Dolor y grietas en los pezones

El dolor y las grietas en los pezones pueden suceder:

- Porque el bebé chupa solamente la punta del pezón.
- Porque la mamá se lava los pezones con jabón, limón, alcohol u otra sustancia, lo cual produce resequedad y grietas.
- Las glándulas de Montgomery lubrican y mantienen limpios los pezones, por lo tanto, las mamás no necesitan usar otros limpiadores o lubricantes.
- La mamás no necesitan lavarse los pezones antes o después de alimentar a su bebe.
- El baño diario es suficiente y debe lavarse los pezones solamente con agua.
- Si la mamá tiene grietas en los pezones no necesita ponerse cremas ni otras medicinas. Estas no la aliviarán y pueden empeorar el dolor.



Hay que asegurarse que el bebé esté colocado correctamente tomando todo el pezón y parte de la areola del pecho adolorido.



Para ayudar a cicatrizar las grietas

- Antes de dar de lactar se recomienda sacar unas gotas de leche, ponerlas sobre las grietas y dejarlas secar al aire libre durante unos 5 minutos
- Al final de dar de lactar se recomienda sacar un poco de leche, para ponerla en la grieta del seno y dejarla secar
- La madre debe exponer los pezones por unos minutos al aire libre y a la luz del sol por lo menos 2 veces al día.

Ductos obstruidos

A veces a algunas mamás se les obstruyen los conductos lactíferos y es común que aparezca un punto blanco o bultitos duros alrededor de los cuales se siente presión y dolor. Para aliviar el dolor mamá debes asegurarte que el bebé está tomando bien el pecho y puedes darte un masaje suave presionando el área dura y dolorosa mientras el bebé está lactando.

Si la obstrucción no desaparece con la lactancia y con los masajes, ésta puede convertirse en una infección del pecho o mastitis. Se recomienda que la mamá se extraiga la leche manualmente.

Mastitis o infección del pecho



Si la mamá se siente enferma, agotada y si tiene:

- Fiebre
- El pecho rojo, hinchado o caliente
- Tiene dolor

Puede tener una infección del pecho (mastitis).

Para aliviar la mastitis la mamá debe:

- Ir al centro de salud para que le receten las medicinas necesarias.
- Ponerse paños de agua tibia alternándolos con paños fríos, varias veces al día.
- Dar de lactar por lo menos cada 2 horas, aún con el pecho afectado.
- Descansar, tomar un analgésico y muchos líquidos.

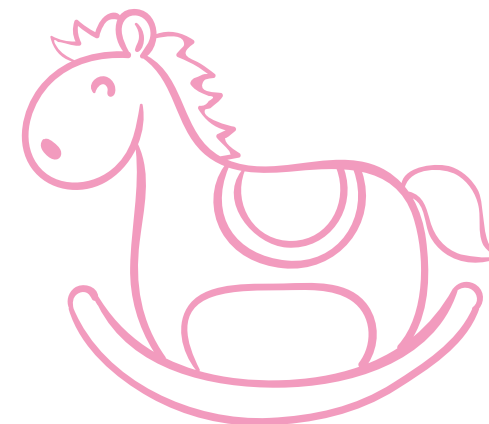


¿Cuándo debe mamá consultar con el personal de la salud?

Si la mamá tiene mastitis y comienza a tener escalofríos y si la fiebre continúa por más de 2 días a pesar de estar en tratamiento médico, la mamá debe ir al centro de salud porque posiblemente necesita otro remedio. La mamá debe continuar amamantando al niño o niña.



Como mamá puedo pensar que NO tengo la suficiente leche materna que mi bebé necesita



Muchas mamás abandonan la lactancia porque creen que no tienen suficiente leche, tal vez porque el bebé:

- Lloro y no parece satisfecho.
- Quiere lactar más y la mamá no tiene suficiente tiempo.
- Toma mucho tiempo en cada amamantada.
- Se impacienta con el pecho y no quiere lactar.
- Se chupa los dedos.

Le dan biberón y duerme por un tiempo largo tal vez porque:

- La mamá ya no siente los pechos tan llenos como antes o los siente más flojos.
- La leche ya no le gotea del pecho.
- Alguien le ha dicho que no tiene suficiente leche.



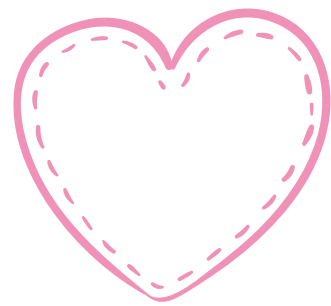


¡Querida familia, en el Hospital Serena del Mar sabemos que durante este lindo proceso muchas personas se acercaran y le brindaran muchas recomendaciones o les darán muchas opciones para la alimentación de su bebe, queremos decirles que no están solos, los acompañamos y a continuación les daremos varias condiciones que se deberían cumplir durante la lactancia materna efectiva!



Hay que ver si:

- El bebé está lactando exclusivamente de día y de noche; y no está tomando otros líquidos o comiditas.
- El bebé está orinando de 6 a 8 veces al día tomando sólo leche materna.
- Durante el primer mes, el bebé hace más de 4 deposiciones suaves y amarillas en el curso de un día a otro.
- El bebé está creciendo bien.
- El bebé está lactando en una posición correcta.
- Si estas condiciones no se cumplen, mamá y bebé deberán acudir oportunamente a su médico.



La importancia del rol de papá durante la lactancia materna

Una vez sean educados los papás, con toda la información necesaria para la lactancia materna efectiva, la participación de papá durante el amamantamiento del bebé juega un papel muy importante, durante este proceso papá puede:

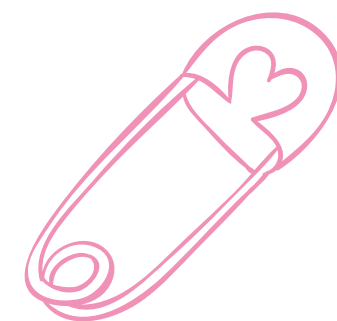
Apoyo incondicional y refuerzo positivo

Es muy común que mamá después de parto y los siguientes días, esté más sensible de lo normal: duda de sí misma, siente fatiga, irritabilidad, en definitiva, que su estado de ánimo esté alterado.

Este periodo transitorio. Es una reacción normal producida por los cambios hormonales del embarazo, el parto y que tiene lugar los primeros diez días posparto. A esta alteración hormonal hay que añadirle los cuidados del bebé, el sueño interrumpido y varias condiciones relacionadas con el cuidado y adopción de esta nueva etapa.

Papá debes recordarle a mamá que es una etapa transitoria, y que todo lo que está haciendo por su pequeño esta fenomenal, así aumentará la confianza y autoestima, fundamental en los primeros días.





Cuidados durante la toma

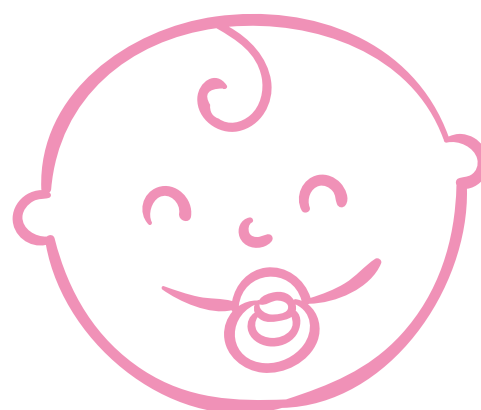
Durante el tiempo que el bebé está lactando, papá cuidará los detalles para que la mamá y el bebé estén lo más cómodos posible: temperatura de la habitación agradable, puedes acercar un apoyo a los pies en el caso de que esté sentada, vaso de agua (durante la toma la mujer siente mucha sed), le puedes preguntar si necesita que le alcances cualquier cosa, en definitiva, les acompañará durante la misma.

Descargar a la mamá

Si hay más niños en casa, el papá se encargará de ellos. Es muy común que los primeros meses los hermanos pequeños o mayores sientan celos del nuevo miembro de la familia, pero poco a poco se les irá pasando.

Asumir tareas domésticas

En cuanto a las tareas domésticas, papá intentará hacerse cargo de ellas, así mamá tendrá más tiempo para descansar (la lactancia materna genera mucho desgaste físico) y dar el pecho al bebé.



Controlar las visitas

Un punto fundamental es el de las visitas al hospital y al domicilio cuando la mamá acaba de dar a luz. Es muy importante que la pareja marque los límites de estas, y que solo sean los familiares más cercanos. Las visitas suelen ser en esta etapa fuente de estrés para la mamá y bebé. **¡Ambos necesitan tranquilidad!**

Los papás pueden formar parte activa de la crianza, siendo la lactancia materna la puerta de entrada a ella.

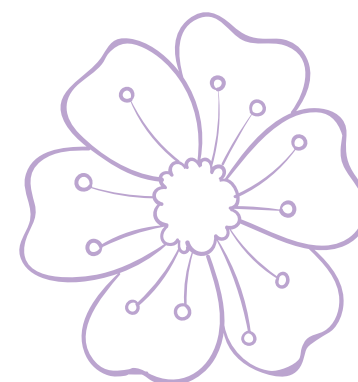
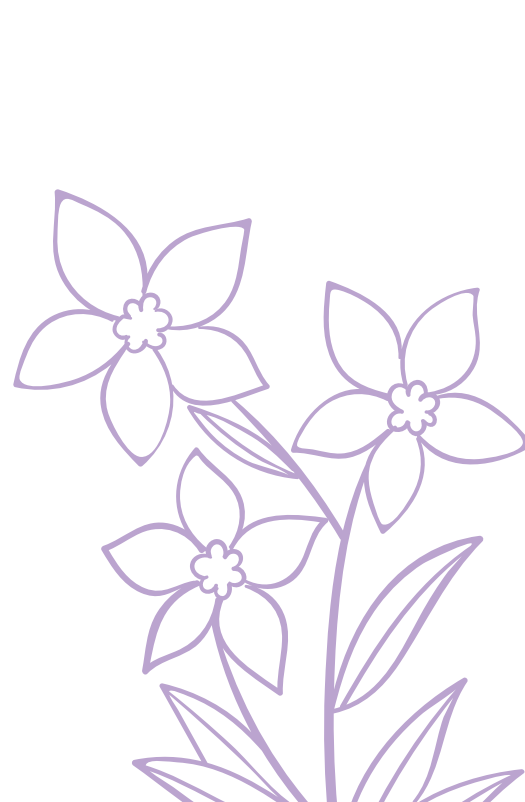


¿Cómo extraerse la leche materna?

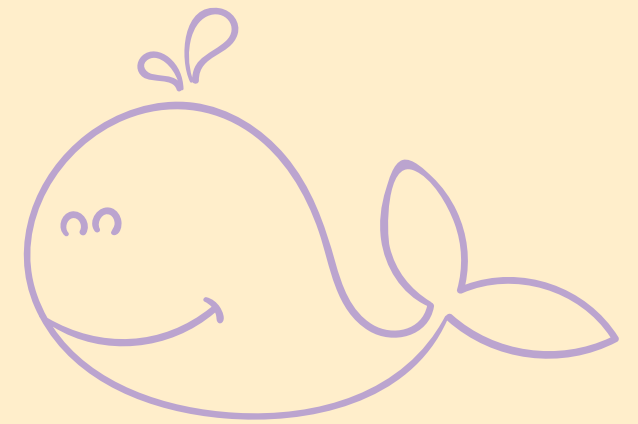
Con las manos limpias colocar en forma de "C" los dedos pulgar, índice y corazón, dos dedos alrededor de la areola.

Presionar los senos lactíferos con las yemas de los dedos y empujar hacia adentro rítmicamente. Siguiendo el borde de la areola, colocar los dedos en otro sitio de esta y repetir los movimientos: empujar y presionar, empujar y presionar... Recopilar la leche en un recipiente limpio. El extraerse la leche toma unos 20 minutos.

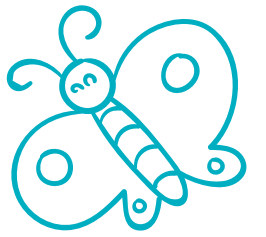
La leche se puede conservar sin dañarse en un lugar fresco durante 8 horas. Si se refrigera, se conserva durante 48 horas sin dañarse. La leche materna nunca debe hervirse. Se puede tibia al baño de maría sólo si la leche está muy fría. Debe ofrecerse siempre en taza o con cucharita cuidando que estén limpios.



Recomendaciones:



- Adopta una posición cómoda para ti, sentada o recostada.
- Trata de relajarte con tu música favorita, fotos de tu bebé o colocando un paño tibio sobre tus senos.
- Con tus dedos masajea el pecho desde la base hacia el pezón por un par de minutos para estimular la eyección de leche.
- Si vas a extraerla de forma manual inclínate un poco hacia adelante. Luego coloca tu mano hábil en forma de C sobre la mama, de forma que el pulgar quede en la parte de arriba de la areola y el índice abajo. Exprime con delicadeza desde la areola, no la punta del pezón. Repite el proceso hasta vaciar tus mamas.
- Si tienes un extractor manual, fija la pezonera al pecho con una mano y presiona el mecanismo de extracción con la otra. Verifica que la areola y el pezón se dispongan en el centro. Con los extractores eléctricos basta posicionarlo en el pezón y encender el equipo.
- Procura extraer la leche en las horas habituales de toma del bebé, tus mamas estarán más cargadas y será más simple.
- Puedes empezar a extraer la leche cuando lo necesites. Algunos asesores de lactancia sugieren empezar con la técnica del masaje de forma temprana para estimular la eyección de calostro los primeros días tras el parto.

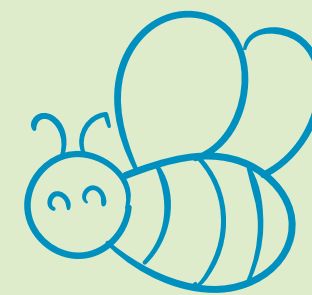


Almacenamiento de la leche materna

Existen bolsas especiales para almacenar la leche materna, aunque también puedes usar contenedores de alimentos de vidrio o de plástico con cierre hermético. Evita contenedores de plástico que contengan BPA y nunca uses bolsas de plástico desechables.

Para facilitar el uso de la leche almacenada, te sugerimos colocar un adhesivo en el empaque con la fecha de extracción. Además, procura almacenarla en porciones pequeñas, de una toma, es decir entre 2 y 4 onzas por recipiente.



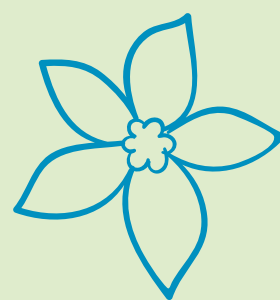


Refrigeración de la leche materna

¿Cómo conservar la leche materna extraída?

La leche humana fresca, es decir, sin ningún proceso de pasteurización se debe conservar:

- **A temperatura ambiente:** la leche materna recién extraída se puede conservar hasta por 4 horas dentro de un recipiente tapado, con agua a un nivel que no cubra totalmente, en un lugar fresco con una temperatura de 25°C o menos y protegido de la luz.
- **Refrigeración:** en la nevera colocar el frasco bien tapado conservando una temperatura de 4°C y rotulado, procura no dejarlo en la puerta del refrigerador para evitar que sufra cambios bruscos de temperatura y se puede conservar solo durante 12 horas.





- **Congelación:** en el congelador, si sabes que no usaras esa porción durante los próximos 4 días y cuentas con una refrigeración con temperatura de 18°C o menos esta se puede conservar hasta por 15 días.



Se recomienda que la leche restante después de la toma del bebe: solo puede almacenarse por 1 o 2 horas máximo.

Un consejo importante: nunca vuelvas a refrigerar la leche que ya ha sido descongelada.



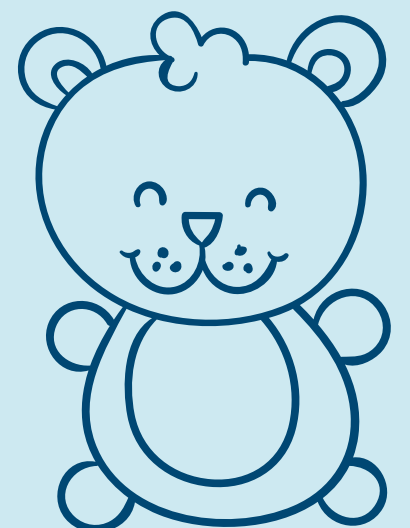


¿Cómo descongelarla?

¿Vas a usar la leche materna que has almacenado? Entonces, es hora de descongelarla. Para ello, deja el recipiente en el refrigerador durante la noche o bajo un chorro de agua tibia. No uses el microondas, puede destruir algunos nutrientes. Luego de descongelarla, ofrece la toma en menos de 2 horas. Puedes dársela a tu bebé en un vasito, si ya está en la etapa de alimentación complementaria.

La leche materna es el alimento ideal para los bebés, pero no siempre puedes tener a tu bebé contra tu pecho. Aplicar estas técnicas de extracción y almacenamiento te permitirá estar preparada ante cualquier eventualidad y seguir ofreciendo a tu bebé la leche en cualquier lugar y circunstancia

Para más información, inquietud sobre la lactancia materna, sea durante su estancia hospitalaria o cuidados en casa, puede comunicarse al 3162599304 Programa de educación al paciente y su familia.





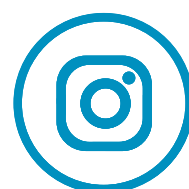
HOSPITAL
SERENA DEL MAR

Operado por:



Fundación
Santa Fe de Bogotá

SÍGUENOS



@hospitalserenadelmar

www.hospitalserenadelmar.com