

Recuerda que la **Organización Mundial de la Salud** recomienda lactancia materna exclusiva (sin otros alimentos, agua o jugos) hasta los 6 meses de edad y lactancia materna complementada con otros alimentos hasta los 2 años.

#### **PASOS A SEGUIR DURANTE LA LACTANCIA:**

1. Hazle cariño en las mejillas a tu guagua para “despertar” el reflejo de chupar, así abrirá la boca. Si no, frota tu pezón suavemente contra sus labios hasta que abra bien la boca.
2. Acerca la guagua al pecho y no el pecho a la guagua, introduciendo todo el pezón en su boca, incluyendo la zona más oscura.
3. La pera de tu guagua debe quedar pegada al pecho y la nariz rozándolo ligeramente, ya que esta posición le permite respirar sin dificultad.
4. Fíjate que su abdomen esté tocando tu abdomen y su cabeza mirando directamente hacia tu pecho.
5. Cuando tu bebé termine, introduce un dedo en su boca o tócale su pera para que se desprenda suavemente y sácale los “chanchitos”.

**Papá, recuerda, es muy importante que participes** casi siempre en los momentos de lactancia, así podrás establecer un mayor lazo afectivo con tu hijo(a) y con la mamá ¿Cómo hacerlo? Sácale los “chanchitos” entre cada toma, múdalo(a), acarícialo(a), ayuda a que la mamá se acomode, hazle masajes a la mamá mientras da leche al bebé, etc. **¡Todos los momentos cotidianos son oportunidades para fortalecer el vínculo afectivo con tu guagua!**



# **LACTANCIA MATERNA**



Guía familiar para profundizar y fomentar la  
Lactancia Materna

Equipo Chile Crece Contigo 2020



**Amamantar es la mejor manera de alimentar a tu bebé y de entregarle cariño ¡Al darle pecho le das vida!**

La leche que tu cuerpo produce **tiene todos los nutrientes** que el bebé necesita, está siempre lista y a temperatura adecuada. El bebé que recibe leche materna es **más activo**, tiene un **mejor desarrollo psicomotor** y una **mejor capacidad de aprender**. Tu leche **protege a tu guagua de enfermedades** respiratorias, digestivas, otitis o alergias. Además, puede ayudarte a **recuperar el peso** que tenías antes del embarazo y sentirás la **grata satisfacción** de alimentar a tu guagua.

Después del nacimiento de tu hijo(a), **intenta comenzar la lactancia lo antes posible**. Mantén a tu bebé día y noche junto a ti durante tu estadía en la maternidad. Es normal que en estos momentos tengas temores o dudas, pero recuerda que durante la hospitalización puedes solicitar ayuda u orientación a las(os) matronas(es) o a la nutricionista y una vez que te vayas de alta, las matronas de tu Cesfam responderán las dudas que tengas.

No lo olvides: la lactancia puede ser un **momento de profunda comunicación entre tú y tu bebé**: míralo(a) a los ojos, un contacto visual cariñoso facilita el conocimiento entre ambos. Además, el contacto físico cariñoso mientras amamantas, es primordial para generar y fortalecer una **vinculación afectiva positiva con tu bebé**. Usa una tonalidad de voz amorosa, cántale, háblale suavemente y llámalo(a) por su nombre.

Durante la lactancia **tu guagua se siente querida y está aprendiendo a confiar** en las demás personas. En ese momento **tú tienes una oportunidad privilegiada para demostrarle que la quieres y que estás ahí para protegerla y cuidarla**.

Tómalo con calma, aprender a amamantar puede ser un poco complejo al comienzo, pero con el tiempo verás que es un espacio placentero para compartir y conocer a tu guagua.

**Algunos consejos que pueden ayudarte en esta tarea:**

- Antes de comenzar, **lávate bien las manos y humedece el pezón** con la misma leche materna. Busca un **lugar cómodo, tranquilo y tibio**.

- Experimenta **distintas posiciones** hasta encontrar la más cómoda para ti y tu guagua ¡Usa el **cojín de lactancia** que te entrega el AJUAR de CHCC, te será de gran ayuda!

- Comienza con el pecho con el cual terminaste la última vez, con el tiempo sabrás distinguir el pecho que tienes más lleno.

- **Da pecho mínimo 20 minutos**, ya que la leche que está al final de la mama es la que tiene mayor cantidad de grasa y por lo tanto permite que tu bebé suba de peso adecuadamente. Por eso es bueno vaciar el pecho, antes de ofrecer el otro.

- Mientras más succione el bebé, más leche se producirá. Por lo tanto la consigna es **libre demanda: cuánto y cuándo quiera el bebé**.

- **Nunca debes dejar pasar más de 3 horas desde el comienzo de la última mamada sin dar pecho**. Si el bebé duerme, debes despertarlo.

- Mantén una **alimentación completa y variada**. Aumenta el consumo de líquidos, consume productos lácteos, frutas y verduras ricas en vitaminas. No fumes cigarrillos ni bebas alcohol.