

Guía Lactancia *feliz*



Índice de contenidos



Bienvenida	Pág. 04	Cap 2	Pág. 10	Cap 3	Pág. 16
Hola Mamá		Técnicas de amamantamiento		Vuelta al trabajo.	
Cap 1	Pág. 05	Calidad y cantidad. Adiós al reloj. La lactancia no tiene que doler. Recomendaciones. Posición: comodidad para los dos.		Amamantar no es un privilegio, es un DERECHO. ¡Antícípate! Almacenamiento y tiempos de conservación.	
La teta es más que el mejor alimento			Cap 4		Pág. 21
Beneficios para tu bebé. Beneficios para la mamá. La llamada hora de Oro o Sagrada. ¿Sabías que la leche materna se adapta a las necesidades de tu bebé?				¡Mitos a derribar!	
				Cap 5	Pág. 23
				Destete respetuoso	
				Consejos para acompañar el proceso de destete.	



Hola Mamá!

Ser mamá implica un nuevo reto y es seguramente una de las tareas más lindas y comprometidas que pueda asumir una persona. La lactancia materna, es una de las primeras oportunidades que vas a tener para asegurar la salud, el bienestar y la felicidad de tu bebé. Es una manera dulce, bella y saludable de darle la bienvenida a este mundo. Además de ser una “vacuna” natural, es una forma de darle amor, paz y seguridad.

Esta guía tiene como objetivo acompañarte y aportar sugerencias e información que puedan ayudarte a llevar junto a tu bebé, una lactancia feliz y exitosa. Alentarte a que seas siempre la mamá que quieras ser, con tus dudas y aciertos, siguiendo siempre tu intuición para saber lo que es lo mejor para tu bebé.

Deseamos que tengas mucha confianza y contención en este camino.

¡Un abrazo!



Capítulo 1

La teta es más
que el mejor
alimento.

La lactancia materna ofrece ventajas que no pueden ser igualadas por ninguna otra forma de alimentación.

Es única en su composición y en sus funciones: contiene el balance ideal de nutrientes que el bebé precisa y se digiere fácilmente.

Por eso es importante que para alcanzar el mejor crecimiento y desarrollo de tu bebé lo recomendable es el contacto piel a piel en la primera hora, sin importar la forma de nacimiento, y Lactancia Materna en forma exclusiva hasta 6 meses y continuada hasta los 2 años o más según recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud) y UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia).

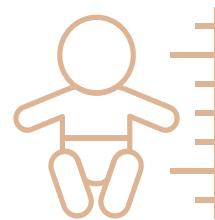
Los Primeros 1000 días de vida* de tu bebé constituyen una “ventana de oportunidades” para promover el desarrollo de todas las potencialidades



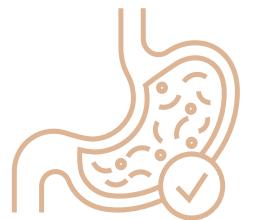
* Período que comprende: 270 días desde la concepción hasta el nacimiento, más 365 días del primer año de vida y más otros 365 días del segundo año de vida.

Beneficios para tu bebé

Los beneficios comienzan desde el mismo momento del nacimiento y se prolongan por muchos años después de terminado el período de lactancia.



Garantiza el crecimiento armónico y adecuado en uno de los momentos claves de su desarrollo.



La leche materna se digiere muy fácil y rápidamente.



Favorece el desarrollo del Sistema Nervioso Central.



Ayuda al desarrollo de los dientes
menor número de mal oclusiones dentales.



La leche materna aporta la alimentación que tu bebé necesita en calidad y cantidad. Cambia día a día, mes a mes, para cubrir las necesidades nutricionales exactas de tu hijo/a.



Cuando el bebé está enfermo continua brindando hidratación y nutrientes y ayuda a que se recupere más rápido.



A través de la mirada, las caricias, el contacto con la piel y la voz los niños se vinculan estrecha, íntima y afectivamente con su mamá y esto los ayuda a ser personas seguras y con mayor autoestima.

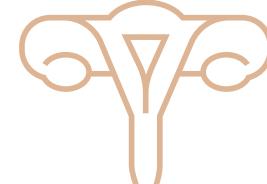


La leche materna estimula el sistema inmune. Los bebés amamantados tienen menos probabilidades de sufrir enfermedades infecciosas (*diarrea, otitis, enfermedades respiratorias, meningitis*). Presentan menores probabilidades de sufrir muerte súbita, asma, leucemia infantil, diabetes, obesidad durante la infancia y la vida adulta.

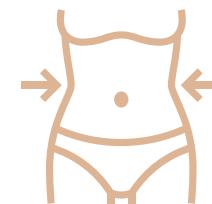
Beneficios para vos



Contribuye a fortalecer la relación con tu bebé.



Acelera la recuperación del útero y disminuye la pérdida de sangre post parto.



Contribuye a la pérdida del peso acumulado durante la gestación.



Mejora el metabolismo del calcio reduciendo el riesgo de osteoporosis.



Disminuye el riesgo de hemorragia y anemia post parto.



Anticoncepción natural propicia el espaciamiento de los embarazos, ya que contribuye mayor tiempo de amenorrea posparto.



Tenés menor riesgo de sufrir enfermedades como, osteoporosis en la menopausia, cáncer ginecológico, Diabetes Tipo 2, hipertensión, dislipemia y enfermedad cardiovascular, artritis reumatoide y esclerosis múltiple.



Reduce la incidencia de la depresión post parto y mejora tu autoestima, te sentís reconfiada al sentir que estás ayudando a crecer a tu bebé a través del alimento que produce tu cuerpo.



Es un alimento natural y renovable, ambientalmente seguro, no contamina y no deja residuos. Está siempre lista, a temperatura adecuada, no hay que comprarla y no necesita preparación.



Ayuda a la economía familiar, no hay gastos en adquisición y preparación de alimentación artificial.

La llamada Hora de Oro o Sagrada.

La primera hora de vida de tu bebé es la más importante para comenzar con la lactancia, es la llamada "*hora sagrada*". Inmediatamente después del nacimiento, en la sala de parto, en el quirófano o al volver a la habitación, se recomienda el contacto piel a piel, el contacto visual, táctil y verbal para asegurar el éxito de la lactancia. Además, esto los tranquilizará a ambos, facilita el apego y reduce el estrés, disminuye el llanto, nivela la glucemia, ayuda a estabilizar la frecuencia cardíaca y respiratoria de tu bebé, así como también mantiene la temperatura adecuada a través del calor que irradia tu cuerpo.

En la primera hora de vida, tu bebé estará más alerta, con un fuerte instinto de succión, por eso si lo dejas sobre tu abdomen, trepará hacia tu pecho e iniciará la lactancia de manera instintiva.



La primera leche, el calostro, es un concentrado de nutrientes y anticuerpos que sale en pequeña cantidad y es todo el alimento que tu bebé debe recibir al nacer y durante los primeros días.
¡Es tan importante como una vacuna!



¿Sabías que la leche materna se adapta a las necesidades de tu bebé?

La leche materna es un elemento vivo y por serlo, no tiene una composición constante, varía según diferentes factores, es cambiante y se adapta a los requerimientos de tu bebé. Uno de ellos es el tiempo transcurrido desde el momento del parto, también varía su composición en la medida en que tu bebé crece y necesita otros nutrientes y factores de protección, como también cambia a distintas horas del día, entre cada mamada, en una misma mamada, si el bebé nace prematuro o pretérmino.

Las madres que tienen un parto prematuro producen una leche de composición diferente durante las primeras semanas; la misma contiene más cantidad de elementos de defensa y más variabilidad en la concentración de grasas y proteínas.



Calostro

Es la primera leche que va a recibir tu bebé hasta aproximadamente el 3er día de vida. Es un líquido espeso, transparente de color amarillento y rico en defensas. La cantidad producida es pequeña (una cucharita) acorde a la capacidad del estómago de tu bebé. Facilita la eliminación de la primera defecación (meconio), cubre de inmunoglobulinas el tracto digestivo del niño/a y coloniza su intestino con pre-bióticos y pro-bióticos, que contribuyen a prevenir enfermedades a lo largo de toda su vida.

Leche de transición

Esta leche se presenta más acuosa, más clara, más transparente, se produce aproximadamente entre el 4^{to} y 15^{vo} día postparto. Va variando día a día hasta alcanzar las características de la leche madura. Aún tiene un alto contenido de inmunoglobulinas.

Leche Madura

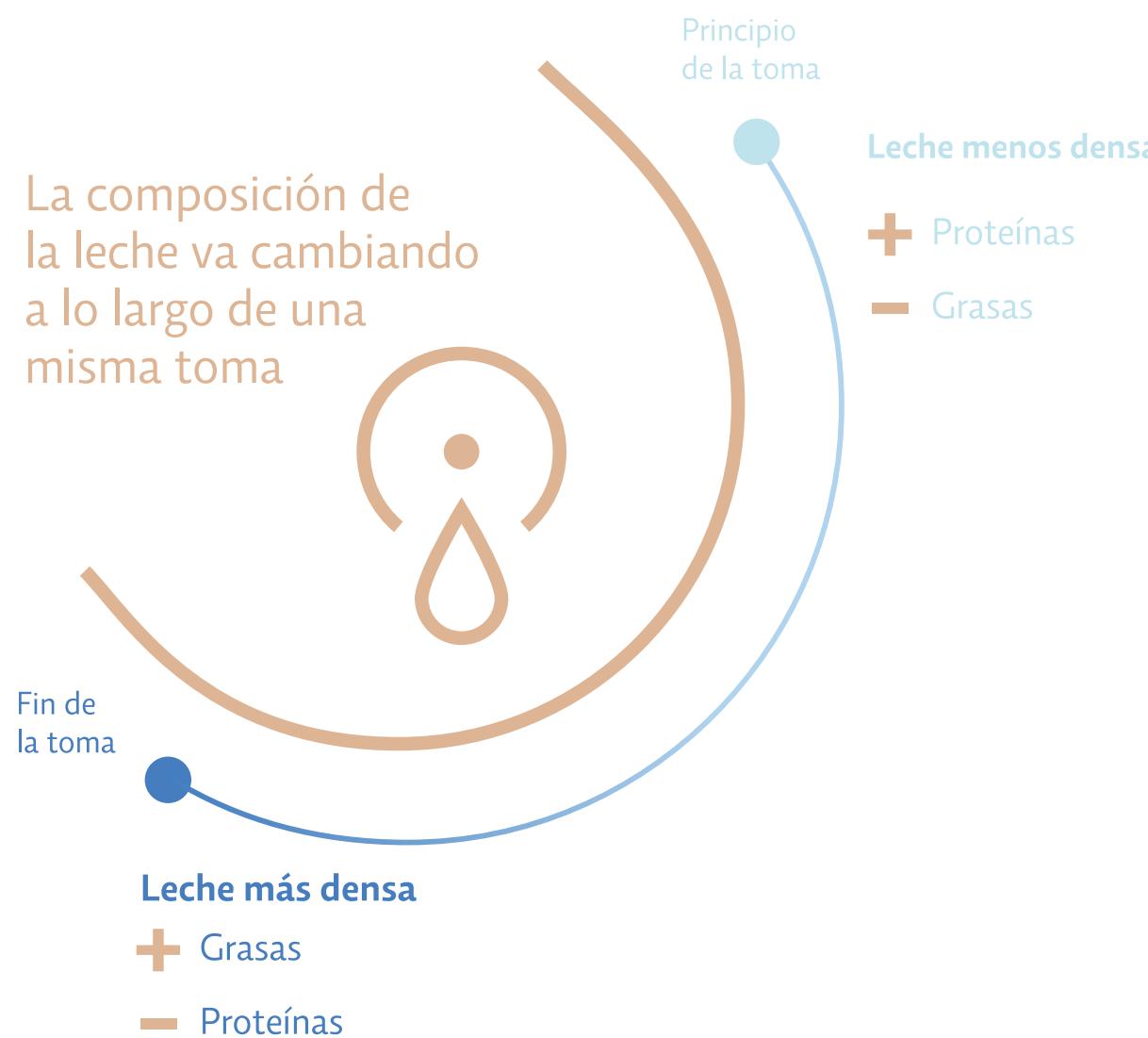
Tiene un aspecto cremoso amarillento
Se comienza a producir aproximadamente a los 15 días posparto.



Capítulo 2

Técnicas de amamantamiento

No te preocupes por la calidad y la cantidad de tu leche, SIEMPRE es adecuada para el óptimo crecimiento y desarrollo de tu bebé.



¿Qué es lo importante que debemos saber al respecto?

Sólo el bebé sabe cuándo ha tomado la última porción de leche cremosa, rica en grasa, y es entonces cuando suelta el pecho. Por lo cual, es importante observar las señales de saciedad del niño y que el bebé decida cuándo tomó toda la leche del mismo pecho. Algunos bebés sólo toman de un pecho en cada toma.

Respetar las señales de saciedad del bebé.
Permitir que suelte el pecho cuando tu bebé lo desee.
No se debe estar a las apuradas, ni medir el tiempo para amamantar.

Adiós al reloj

Es tu bebé quién decide cuándo y cuánto tomar. Por lo tanto, **el pecho tiene que ser a libre demanda**, cada vez que lo pida tu bebé, cuando muestra signos de hambre (chupeteo, bostezo, movimientos de búsqueda o de las manos a la boca) sin esperar a que llore desesperadamente (el llanto excesivo es un signo tardío de hambre), sin frecuencias de horarios y sin restricciones.

La leche de mamá no se acaba, mientras haya estímulo, hay producción y es la que tu bebé necesita en cada momento.



No se trata tan sólo de alimento, tu bebé reclama el pecho cuando tiene cólicos, cuando tiene sed, cuando necesita saber que estás allí. Quiere tu amor y tu calor.

Cada niño tiene su propio ritmo

Los bebés suelen hacer entre 8 y 12 tomas en 24 horas.

Algunos bebés maman por corto tiempo a intervalos frecuentes, otros lo hacen por más tiempo y luego esperan algunas horas hasta la próxima mamada, incluso estos patrones de succión pueden cambiar día a día o durante el día.

Algunas dificultades que pueden surgir durante la lactancia

Las dificultades durante la lactancia pueden ser pocas o ninguna si la mamá confía en su capacidad de amamantar y está preparada. Las más frecuentes son: dolor en los pezones y tener grietas en el pezón, estos inconvenientes son comunes, suelen tener que ver con una mala posición al amamantar, con la incorrecta adhesión del pecho a la boca y que pueden aliviarse; el taponamiento de conductos, que también tiene que ver con la posición o con el tipo de corpiño que se usa; y mastitis. Lo cierto es que hay medidas preventivas o técnicas para resolver las dificultades que se pueden presentar y que, además, es fundamental consultar a tiempo a un especialista.

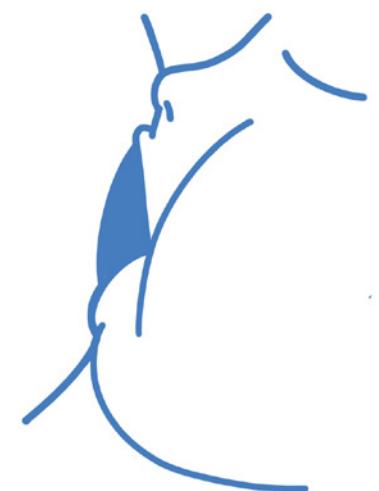
Lo más importante es buscar ayuda, tener paciencia, amor y no abandonar la lactancia.

¿Cómo prender bien tu bebé al pecho?

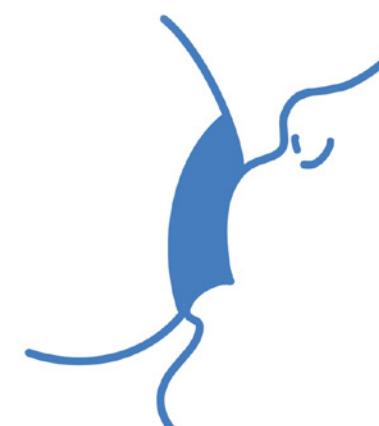
Controlá que:

- La boca abierta abarca toda la areola (no solamente el pezón).
- El mentón y la nariz tocan el pecho.
- Sus mejillas están redondeadas, hace mamadas más lentas y profundas, a veces con pausas.
- El labio inferior está volcado hacia afuera y el superior hacia arriba (evertidos).
- Podés ver y oír a tu bebé deglutar.
- El cuerpo del bebé alineado de manera que: oreja, hombro y cadera forman una línea recta y su cuerpo totalmente pegado con el de la madre.
- Una forma de lograr un acople correcto al pecho es apuntar la nariz de tu bebé al pezón. Su cabeza descansa sobre el antebrazo de la madre, no en su codo, delante del pecho del cual mamará.

Prendida Adecuada



Prendida Inadecuada



Una buena prendida al pecho favorece que tanto tu bebé como vos, disfruten de la lactancia, que tu bebé pueda obtener la leche sin dificultad y que vos conserves sanos tus pezones, sin molestias ni grietas.

¿Cómo retirarlo del pecho?

Lo ideal es que tu bebé suelte solo la teta, luego de mamar. No obstante, si tu bebé deja de succionar o hace pausas muy largas, podés retirarlo del pecho introduciendo previamente un dedo en su boca por la comisura bucal y colocándolo entre las encías. Luego de esto, manteniendo el dedo entre las encías, podés retirar a tu bebé, sin riesgo de que te muerda el pezón.

La lactancia tiene que ser a demanda tantas veces y el tiempo que tu bebé lo desee.

Recomendaciones

Hay distintas posiciones para amamantar, por lo tanto podés ir variando.

No obstante, cualquiera sea la posición que adoptes, siempre es conveniente que:

- Antes de dar la teta te laves bien las manos con agua y jabón.
- Sentate cómoda, con todos los elementos necesarios cerca tuyo (*toallita, vaso de agua, servilleta*), podés usar una almohada o un banquito para subir los pies.
- Es importante que estés motivada y tranquila, con la espalda bien apoyada.
- Tenés que llevar tu bebé al pecho y no el pecho a tu bebé.
- Podés sostener tu mama colocando la mano en forma de **C** (dedo pulgar por encima de la areola y el índice por debajo), esto te permitirá controlar que el bebé se prenda desde la aréola y no desde el pezón.
- Tu bebé debe estar bien sostenido y seguro.



Posición: comodidad para los dos

Una buena postura es la base para evitar inconvenientes durante la lactancia. Para que dar de mamar sea una experiencia placentera, lo más importante es que tanto vos como tu bebé estén cómodos, panza con panza. La cabeza y el cuerpo de tu bebé deben estar siempre alineados.

Adoptar diferentes posiciones favorece el vaciado de los pechos y previene la retención de leche en algunos conductos, disminuyendo las posibilidades de tener taponamientos.



Una forma de lograr un acople correcto al pecho es apuntar la nariz del bebé al pezón. Su cabeza descansa sobre el antebrazo de la madre, no en su codo, delante del pecho del cual mamará.



La cabeza de tu bebé descansa sobre tu antebrazo, no en el codo, delante del pecho del cual mamará.

Tu bebé está sobre un almohadón o almohada debajo de tu brazo, del lado del pecho que va a mamar. Tenés que sostener la cabeza de tu bebé por encima de sus orejas. Esta posición es favorable para las madres que han tenido una operación cesárea.

Es similar a la posición sentada. Coloca a tu bebé debajo del brazo del lado que va a mamar, con su cuerpo rodeando tu cintura. Vas a poder manejar la cabeza de tu bebé con la mano del lado que amamantas, sujetándolo por la nuca.

En esta postura, ambos están acostados, panza con panza. Podes poner una almohada detrás de la espalda de tu bebé; otra, detrás de tu espalda y una más entre tus rodillas para estar más relajada y confortable.



Capítulo 3
Vuelta al
trabajo

¡Antícípate!

No esperes el regreso al trabajo para empezar a pensar cómo combinar la lactancia con tus actividades, podés empezar a practicar cómo extraerte leche para adquirir experiencia, ya que todo es un nuevo aprendizaje, esto mejorará tu técnica y también podrás preparar tu stock de leche para cuando lo necesites.

En el trabajo, si fuera posible, extraete la leche tantas veces como mamaría tu bebé.

En tanto que, los días en que no trabajás offrele el pecho a libre demanda.

Extracción de leche

Cuando el contacto directo no es posible, podés extraerte leche y dejársela a tu bebé. La extracción puede realizarse manualmente o con la ayuda de diferentes extractores de leche. En todos los casos se necesita tranquilidad y práctica, no te desanimes si sacás poca cantidad las primeras veces, con el tiempo esta cantidad aumenta.

Lo recomendable es que el lugar de extracción sea limpio y circulen pocas personas. Tomá medidas de higiene personal para evitar riesgos de contaminación.



¿Cómo trasladar la leche materna una vez extraída?

Luego de extraída la leche y al ser transportada, se sugiere trasladarla en una conservadora o lonchera con almohadillas de gel refrigerante para su mejor conservación.

Lo mejor es que la leche extraída le sea ofrecida a tu bebé con vasito o cucharita, para que no se acostumbre a la tetina de la mamadera.

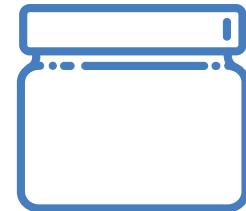
Almacenamiento

Para mantener intactas las características nutritivas de la leche materna, te compartimos los cuidados a tener en cuenta para su almacenamiento:

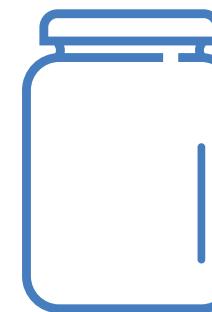
Los recipientes para almacenar la leche materna deben ser **aptos para alimentos y con tapa plástica hermética** y no usarlos para guardar otros alimentos mientras se usan con leche materna.

Etiquetalos con la fecha de recolección y usá siempre el de la fecha más antigua primero. Lo ideal es guardar porciones pequeñas y medianas, para evitar desperdiciar leche.

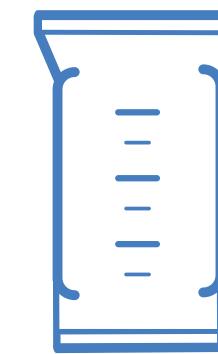
Tipos de recipientes aptos



Plástico duro APTOS de polipropileno o polietileno de alta o baja densidad. Se identifican en la base, cuerpo y tapa del envase con los siguientes símbolos:
PEAD 2 (polietileno de alta densidad)
PEBD 4 (polietileno de baja densidad)
PP 5 (polipropileno)



Vidrio con tapa plástica. Evitar tapas metálicas. Si se lleva a freezer, dejar 3 centímetros libres en el envase debido a que aumenta de volumen al congelarse.



Bolsas recolectoras diseñadas especialmente para el almacenamiento de leche materna, dejando 3 centímetros libres en el envase. No son reutilizables. Podes observar glóbulos de grasa adheridos en las paredes.

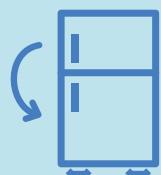
OJO!

No se recomienda el uso de los colectores estériles para análisis de orina que venden en las farmacias y tampoco los frascos con tapas metálicas, porque éstas no pueden ser esterilizadas al vapor o en agua hervida ya que se oxidan.

Tiempos de conservación y limpieza

Ubicación	Temperatura	Duración
Sobre la mesa	Temperatura ambiente (Menos de 27°)	el menor tiempo posible
Heladera (no en la puerta)	-4°C	72 horas
Congelador dentro del refrigerador	-15° C	14 días
En freezer	-20° C	Hasta 3 meses

¿Cómo se descongela la leche que sacamos del freezer?



Para descongelar la leche materna **baja del freezer** a la heladera la noche anterior lo que vayas a usar, para que vuelva a su estado original.



Al sacarla del freezer, vas a notar que se separa la grasa del agua, pero al **agitárla** un poco se homogeneiza.



Luego **colocarla** bajo el **chorro de agua** caliente de la canilla o sumergir el recipiente que contiene la leche en una fuente con agua tibia.

Una vez descongelada la leche materna dura sólo 24 hs



Importante:

No volver a congelar la leche materna ya descongelada. Nunca añadas leche materna fresca a la leche materna ya congelada.

No se debe hervir la leche ni calentarla en microondas. El calor destruye algunas de sus propiedades y puede quemar la boca del bebé.

Limpieza de recipientes de plástico apto o vidrio

Para higienizar los envases, se deben lavar con agua y jabón o detergente neutro y cepillo (evitar esponja). Enjuagar bien.

Para esterilizarlos, colocar una olla con agua a hervir. El nivel de líquido debe ser suficiente para cubrir el envase en todo momento teniendo en cuenta la evaporación del agua. Cuando llega al punto de hervor colocar los envases en la olla y bajar la intensidad del fuego. Dejar 10 minutos en el agua y luego apagar el fuego. Dejar enfriar y colocar sobre papel o servilletas descartables.

Para almacenar los recipientes esterilizados podés utilizar un recipiente plástico grande con tapa, también limpio y para dicho uso exclusivo o bolsas plásticas con cierre hermético.

La vuelta al trabajo

Es un proceso de cambio físico, mental y emocional tanto para tu bebé como para vos, de allí la importancia de la ayuda y el acompañamiento. Es importante tener en cuenta que el hecho de que vuelvas a trabajar no es un impedimento para que puedan seguir disfrutando de la lactancia y que son muchos los motivos para seguir haciéndolo luego del final de tu licencia por maternidad.

El papá, la pareja, las abuelas, la familia, los amigos, los compañeros de trabajo y hasta inclusive la sociedad debería implicarse promoviendo y respetando:

- Las leyes de licencia por maternidad.
- La hora que le corresponde a la mamá para amamantar.
- Espacios amigos de la lactancia para extraerse leche o amamantar al bebé que deberían tener todos los lugares de trabajo.*
- Los lugares públicos donde puedan amamantar.

*Ley Nacional 26873 con adhesión provincial.



Amamantar no es un privilegio, es un DERECHO.

Y como tal debemos conocerlos y exigirlos, de acuerdo a lo que establecen las leyes de nuestro país, las cuales contemplan el disfrute del permiso prenatal y posnatal, el uso de las salas de amamantamiento y el apoyo de las instituciones para lograrlo.

En Argentina, la Ley de Contrato de Trabajo (N°20.744 y sus modificatorias) en su artículo 179 garantiza que toda madre trabajadora dispone de dos descansos de media hora para amamantar a su hijo en el transcurso de la jornada de trabajo. Si el niño/a no está cerca, ella podrá sumar esos descansos y trabajar una hora menos por día durante el período indicado.

Teniendo apoyo, contención e información, se puede trabajar y amamantar sin que la producción de leche se vea afectada.



Capítulo 4
¡Mitos a
derribar!

MITO 1

Si tengo pechos pequeños, tendré poca leche.

Realidad

El tamaño de los pechos no influye en la lactancia. En su gran mayoría las madres pueden amamantar y producir leche suficiente para su bebé porque esto lo realiza la glándula mamaria a partir de los nutrientes de la sangre que llegan a ella. El tamaño y forma de la mama está dado por el tejido graso que rodea a la glándula.

MITO 2

Existen ciertos alimentos que la mamá no puede comer durante la lactancia.

Realidad

En todo el periodo de gestación y durante la lactancia, la mujer necesita una dieta saludable. No hay alimentos que aumentan o disminuyan la producción de leche o que generen malestar en el lactante. A mayor succión corresponde una mayor producción de leche. A su vez, la variedad de alimentos que incluya la mamá hará que la leche cambie de sabor, lo cual es positivo porque hará que mejore la aceptación de alimentos de su bebé cuando inicie la alimentación complementaria.

MITO 3

Los bebés necesitan beber agua

Realidad

La leche está compuesta en un 90% de agua, suficiente para hidratar a tu bebé, por lo tanto, los niños hasta los 6 meses no necesitan líquidos adicionales. La mejor manera de fortalecer a tu bebé es dándole leche materna todas las veces que la pida y puede ocurrir que en días de calor tenga más sed y pida el pecho más seguido.

MITO 4

Si la mamá está embarazada de otro bebé debe dejar de amamantar.

Realidad

No, aún estando embarazada de otro bebé la madre puede seguir amamantando si así lo desea, incluso luego del nacimiento puede continuar amamantando a ambos, aunque sean de diferentes edades, a esto se lo llama lactancia en "tándem" y ambos niños/as se benefician de la leche materna.



Capítulo 4

Destete respetuoso

Destete respetuoso.

La palabra destete significa “acostumbrarse a algo distinto”, es por esto que cuando hablamos de destete, debemos pensarla como una transición espontánea y natural. Cada destete es único, ya que es un proceso vincular que requiere un tiempo para pensarlo, procesarlo y elaborar el cambio, a nivel fisiológico y emocional, que contemple los tiempos, necesidades y sentimientos de ambos, mamá y bebé.

Es fundamental el apoyo y acompañamiento de la pareja, o quién acompañe a la mamá y es significativo que colabore en el proceso de destete.

El destete es un proceso que lleva tiempo, y la gradualidad permite ir acompañando los cambios. Entre ellos, la cantidad de leche y la composición de la misma se va modificando en función de las necesidades del bebé, por lo tanto, si va tomando menos, se irá produciendo menor cantidad.



Una vez que se produce el destete definitivo, la leche suele demorar un tiempo en retirarse en forma absoluta. Esto es esperable, y es importante no estimular el pecho. En caso que llegara a presentarse alguna molestia o dureza, se puede aliviar realizando una extracción manual deteniéndose en la aréola para no estimularse.

Consejos para acompañar el proceso de destete:



Es importante que hables con tu bebé; poner en palabras lo que sentimos.



Reducir el tiempo de las tomas.



Intentar identificar las situaciones en las que tu hijo/a suele pedir el pecho, y anticipar alternativas al amamantamiento.



Dependiendo de la edad, se puede acordar para demorar una toma, brindando algo de comer si lo que tiene es hambre, ya que la teta es mucho más que alimento.

Lo cierto es que no hay un manual de destete, solo podemos pensarla como una forma de encontrar nuevas maneras de revincularnos sin la teta, donde las tomas irán siendo reemplazadas por otras formas de dar y recibir amor.



Lo esencial está en poder acompañar a tu hijo/a. Su reacción será tu guía para saber si vas muy rápido o necesitas un poco más de tiempo. Consolar, contener, acompañar y contar con una red de apoyo es muy importante.

Fuentes

Alba Lactancia Materna: Posturas y posiciones para amamantar.
<http://albalactanciamaterna.org/lactancia/claves-para-amamantar-con-exito/posturas-y-posiciones-para-amamantar/>

Conservación de la leche materna extraída.
<https://albalactanciamaterna.org/lactancia/tema-3-manejo-de-la-leche-materna/conservacion-de-la-leche-materna-extraida/>

Asociación Española de Pediatría (ASP): Mitos y Creencias
<http://lactanciamaterna.aeped.es/falsos-mitos/>

Asociación Internacional de Consultores en Lactancia:
Los riesgos de no amamantar.
<https://higherlogicdownload.s3.amazonaws.com/ILCA/e3ee2b6e-c389-43de-83ea-f32482f20da5/UploadedImages/Learning/Resources/Risks%20of%20Not%20Breastfeeding-Spanish-2.pdf>

Guía Vas a ser mamá. Mutual Jerárquicos Salud. Revisión 4. Septiembre /2017.

Ministerio de Salud de la Nación:
Folleto Lactancia y trabajo – Comisión asesora de lactancia materna.
<http://www.msal.gob.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000414cnt-folleto-lactancia-y-trabajo.pdf>

La lactancia materna y las mamás que trabajan – Recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación para lugares de trabajo y empleadores.
<http://www.msal.gob.ar/images/stories/ryc/graficos/0000001134cnt-lactancia-materna-mamas-%20trabajan.pdf>

Beneficios – Buena prendida- Problemas comunes en los pechos – Recomendaciones.
<https://www.argentina.gob.ar/salud/crecerconsalud/lactancia>
<http://www.msal.gob.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000412cnt-folleto-lactancia-materna.pdf>

Sociedad Argentina de Pediatría:
<https://www.sap.org.ar/>

Lactancia Materna y ODS – Subcomisión de Lactancia Materna.
https://www.sap.org.ar/docs/profesionales/Lactancia_Materna_claves.pdf

Leyes que apoyan el amamantamiento
[.https://www.sap.org.ar/uploads/archivos/files_semana-lactancia-17_1501436761.pdf](https://www.sap.org.ar/uploads/archivos/files_semana-lactancia-17_1501436761.pdf)

El Recién nacido – Los primeros mil días de vida.
https://www.sap.org.ar/docs/Congresos2017/CONARPE/Martes%2026-9/lic_Quinteros_primeros_mil_dias.pdf

Unicef: Beneficios de la lactancia materna
https://www.unicef.org/spanish/nutrition/index_24824.html
[https://www.unicef.org/Beneficios_de_la_Lactancia_Materna\(1\).pdf](https://www.unicef.org/Beneficios_de_la_Lactancia_Materna(1).pdf)

Mitos de la lactancia materna.
https://www.unicef.org/Mitos_de_la_lactancia_materna.pdf

Lactancia materna lo mejor para asegurar la vida de tu bebe: Comisión nacional de lactancia.
https://www.unicef.org/republicadominicana/AF_BLACTANCIA_FINAL.pdf

El camino para una lactancia y crianza feliz.
Maglio de Martín Marta y Graño de Ramognini
Pilar. El camino para una lactancia y crianza feliz. Buenos Aires. Grijalbo, 2015.
<http://albalactanciamaterna.org/lactancia/tema-4-cuando-los-ninos-crecen/el-destete/>

Resolución 270/2015. Ministerio de Salud. Directrices para la Organización y el funcionamiento de los Bancos de Leche Humana en Establecimientos Asistenciales.

Res. 1481.2015. Guía para la Implementación de Centro de Lactancia en Establecimientos Asistenciales de la provincia de Mendoza

Agrademos la colaboración de

Mirna Martínez

*(Lic. en Obstetricia, Docente de la Facultad de Ciencias Médicas
de la UNL.)*

Antonella Giacciani

(Lic. en Nutrición)

La lactancia Materna, es una etapa de entrega sin resistencias, en la cual la mamá se tiene que dejar llevar por los deseos de su bebé, que descansa en el calor de sus brazos, escuchando el latir de su corazón.

Dar la teta es mucho más que solo alimento, es contacto, conexión, brazos, intimidad, amor, dulzura, reposo, sueño, noche, cuerpo e intuición. Si esto sucede, la leche fluye. La Lactancia Materna es el mejor comienzo, le aporta a tu bebé todo lo que necesita para un crecimiento y desarrollo saludable y feliz.

Amamantar es brindar un futuro mejor para todos.

Material enmarcado en:

PROGRAMA MATERNO INFANTIL

Obra Social Jerárquicos. OSTSAMPJBON / R.N.O.S. 0-0320-7

Mutual Jerárquicos. AMPJBON / R.N.E.M.P. 3-1014-9

Esta guía es a modo informativo y la misma no reemplaza la visita
o recomendación médica.

MUTUAL JERÁRQUICOS

Av. Fdo. Zuviría 4584 – Santa Fe (3000)

(0342) 4504800 / 0800 555 4844

informes@jerarquicos.com

www.jerarquicos.com

@jerarquicossaludoficial

Superintendencia de Servicios de Salud

Órgano de control de obras sociales

y entidades de medicina prepaga.

Línea 0 800 – 222 – SALUD

www.sssalud.gob.ar