



Lactancia Materna: El Mejor Comienzo para la Vida

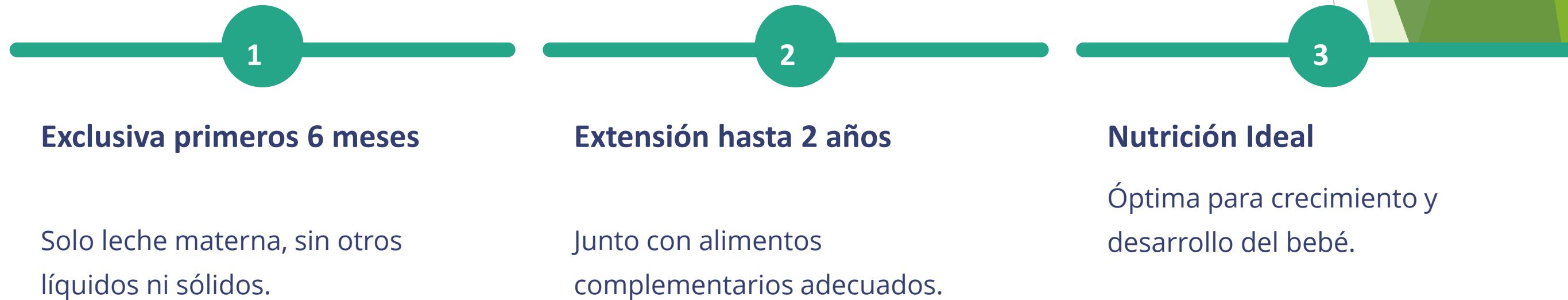
Un viaje de amor, salud y conexión que transforma vidas desde el primer instante.

Dra. María Susana Salinas Lupa
GINECOLOGA-OBSTETRA

Agosto 2025



¿Qué es la Lactancia Materna?

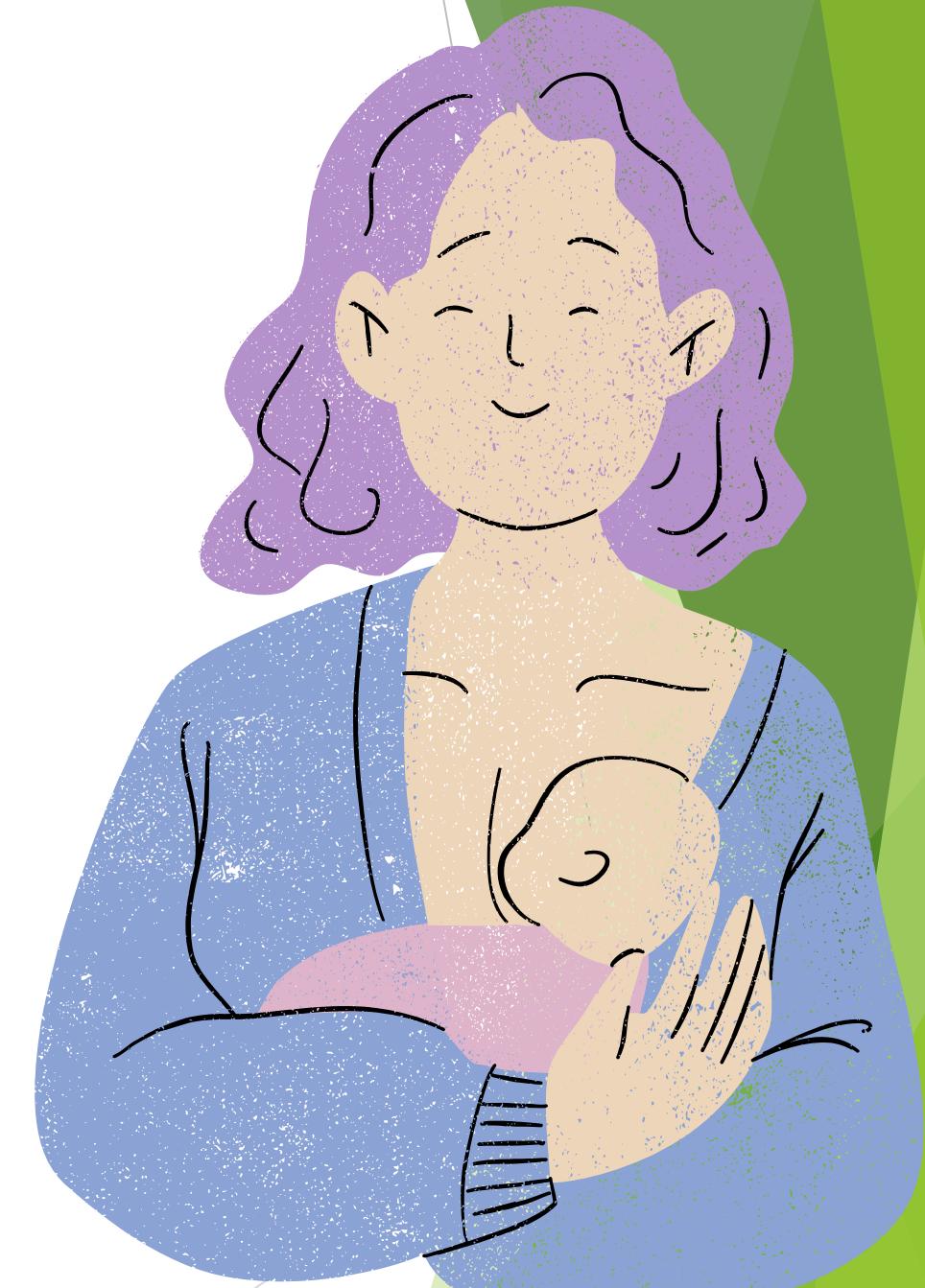


Según OMS y UNICEF, es el estándar de oro en alimentación infantil.

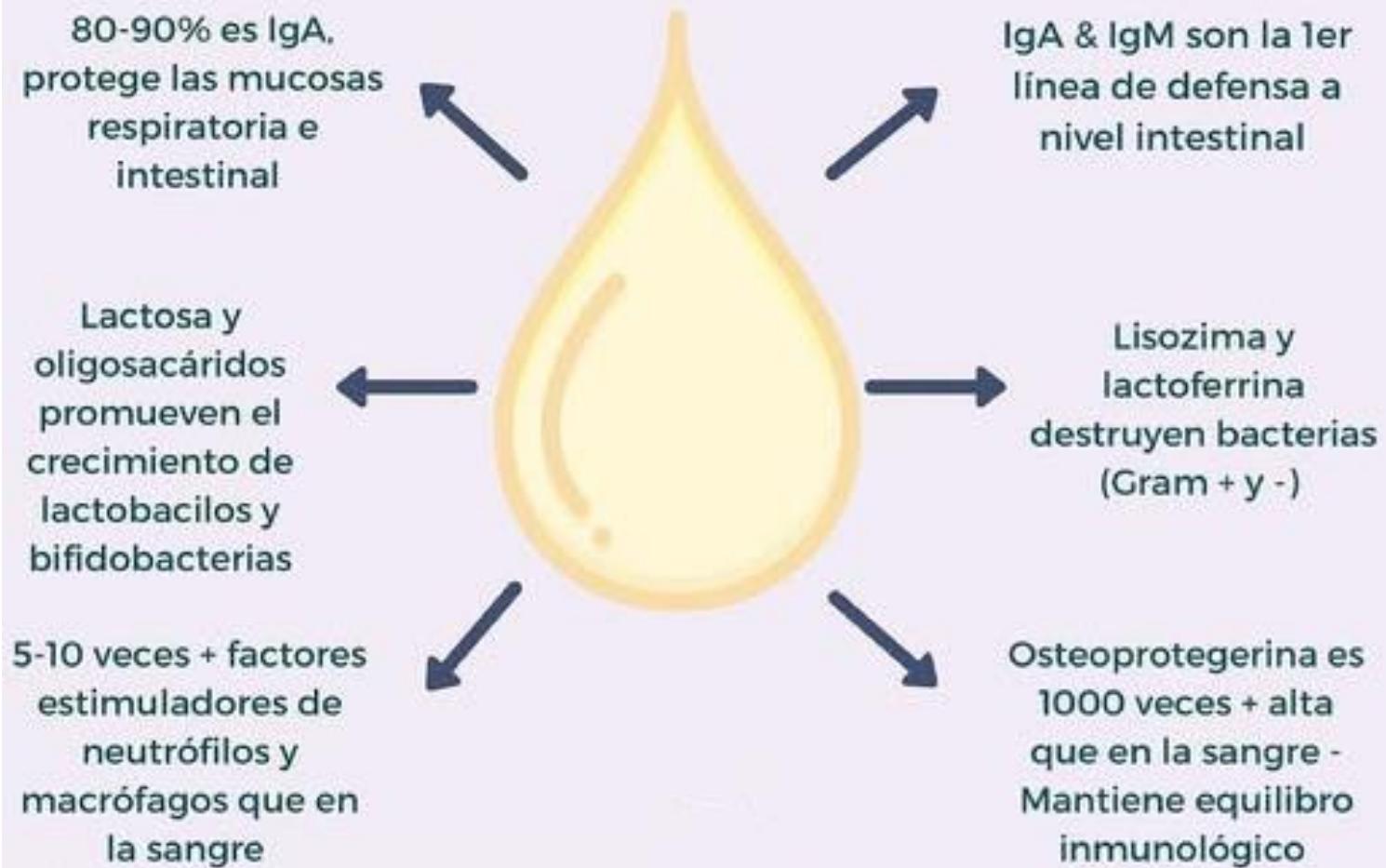
COMPOSICION DE LA LECHE MATERNA



NUTRIENTE
Proteínas. gr/l
Grasas. gr/l
Carbohidratos
Calcio. mg/l
Fósforo. mg/l
Sodio. meq/l
Potasio. meq/l
Cloro. meq/l
Hierro. mg/l



Inmunología de la leche materna





BENEFICIOS EN EL BEBE



- 01 La lactancia materna ayuda a prevenir el sobrepeso y la diabetes tipo 2 en la niñez

- 02 La lactancia materna protege contra la leucemia en la niñez

- 03 La lactancia materna protege contra el síndrome de muerte súbita infantil

- 04 La Lactancia Materna promueve el apego

- 05 La lactancia materna ayuda a prevenir infecciones gastrointestinales y respiratorias

- 06 La lactancia materna se asocia con el desarrollo cognitivo a largo plazo y el coeficiente intelectual



BENEFICIOS EN LA MAMÁ

- 01 A corto plazo ayuda a su recuperación física
- 02 Disminuye el riesgo de hemorragia después del nacimiento
- 03 Reduce el riesgo de depresión post- parto.
- 04 Contribuye a disminuir las probabilidades de desarrollar cáncer de ovario y mama
- 05 Previene la diabetes tipo 2 y Obesidad



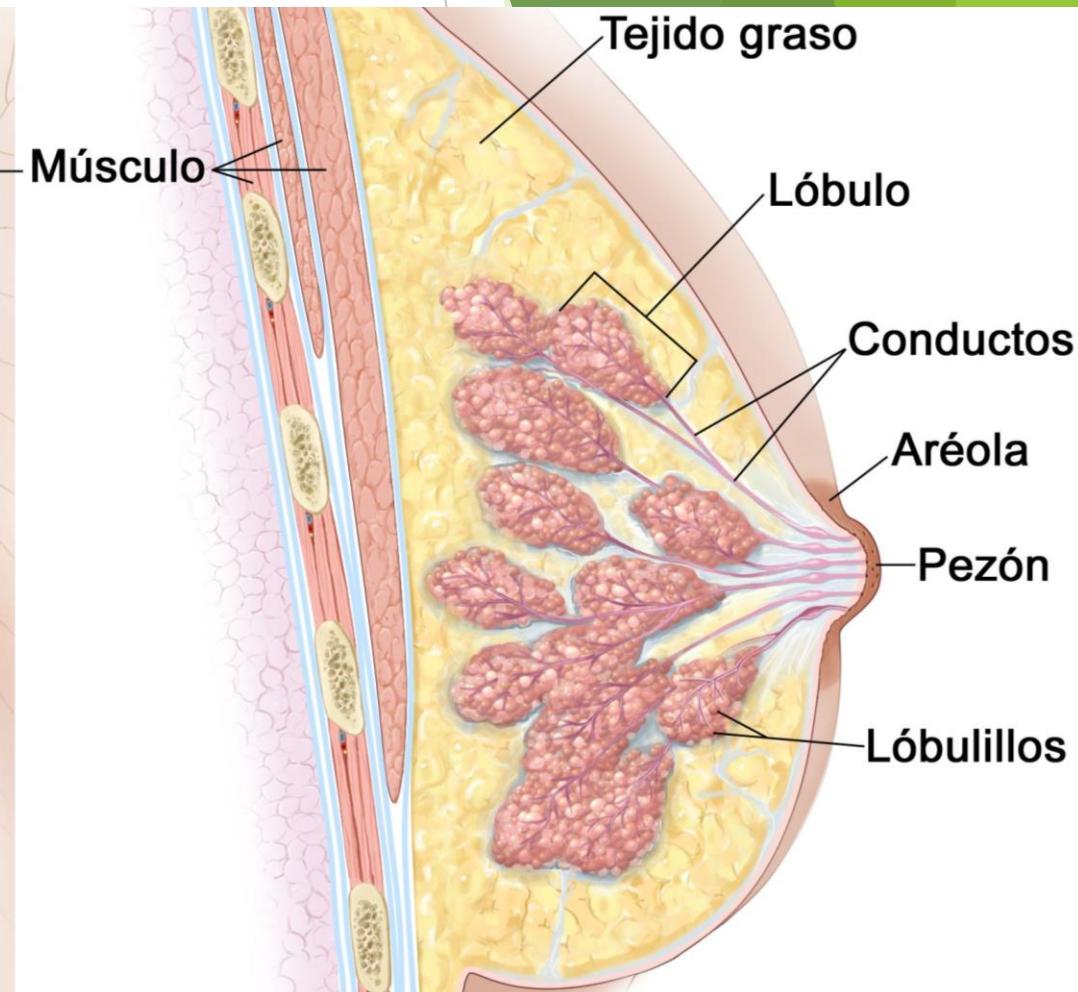
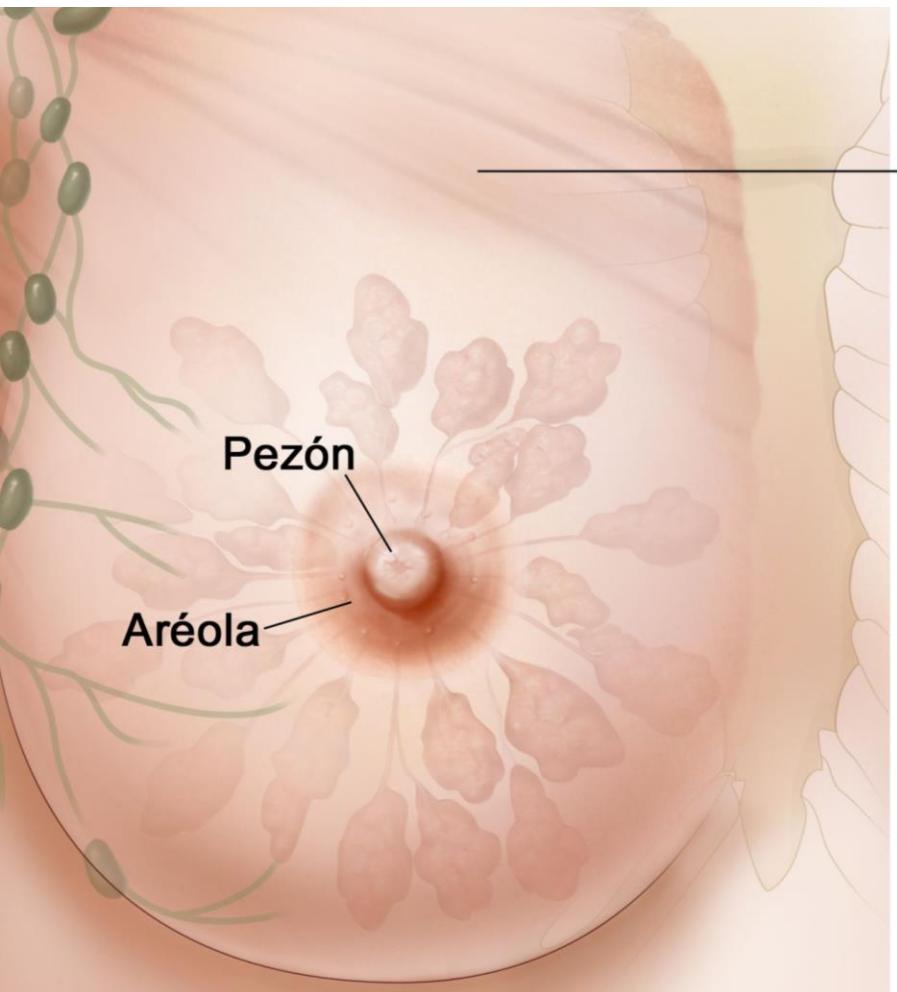
Anatomía y Fisiología Clave

El Pecho Materno

- Tubérculos de Montgomery
- Areola y pezón
- Conductos y senos lactíferos

Hormonas Vitales

- Prolactina: producción de leche
- Oxitocina: eyeción de leche



Producción y Regulación de la Leche



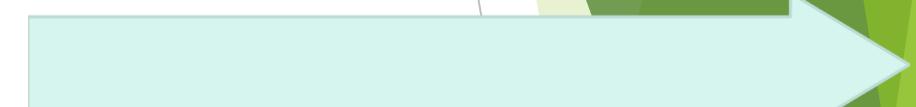
Ley de la Oferta y Demanda

Más succión = más producción. Un ciclo perfecto.



Bienestar Maternal

Estrés o dolor pueden inhibir la eyeción. Un ambiente tranquilo es clave.



Leche Adaptativa

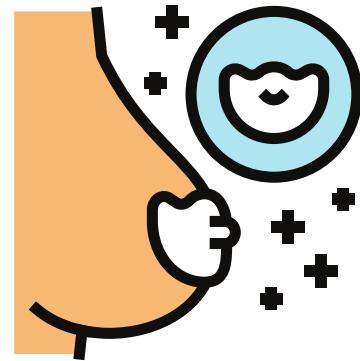
La composición se ajusta a las necesidades cambiantes del bebé.



FACTORES DE ABANDONO



PRIMIPARAS



LESIONES



**BAJA
PRODUCCION
DE LECHE**



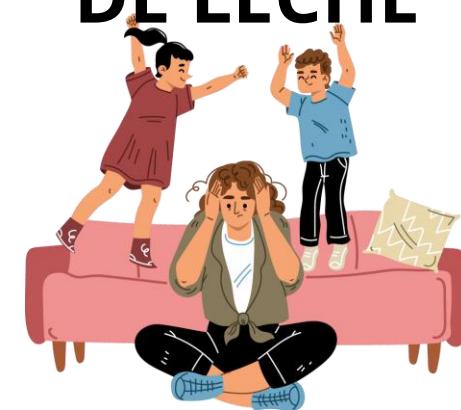
**NIVEL
SOCIOECONOMICO**



**OBESIDAD
DESNUTRICION**



PREMATUROS



FALTA DE APOYO



LABORAL

POSICIONES DE LACTANCIA



Posición 1

Acostada de lado
Comoda para las tomas
nocturnas



Posición 2

Con el bebé apoyado sobre una
pierna de la mamá: se aconseja
cuando hay mucha producción
de leche.



Posición 3

Sentada con el bebé acostado como
cuando lo tomamos en la falda. Es
en general la posición más cómoda
para la mujer y el bebé.



Posición 4

Esta puede ser una buena
posición en caso de que haya
dado a luz por cesarea



Posición 5

El bebé sobre el vientre de
la mamá. Se prenderá al
pecho cuando y como lo
desee.

COMO PRODUCIR MAS LECHE MATERNA

Amamantá a tu bebé tan pronto como podás.



Amamantá a menudo.



Asegurate de que tu bebé se agarre del pecho adecuadamente.



Utilizá el extractor de leche regularmente.



Amamantá con ambos pechos.



No te saltés los horarios de amamantar.



Recomendaciones para una Lactancia Exitosa

¡Confía en tu cuerpo, mamá!



- **Amamantar a Demanda**

Ofrece el pecho cuando el bebé lo pida, día y noche.

- **Buscar Apoyo**

Contacta profesionales o grupos de apoyo ante dificultades.

- **Crear un Ambiente Positivo**

Evita presiones, fomenta la seguridad y la confianza.

Conclusión: Promovamos la Lactancia Materna

Un Acto de Amor, Salud y Protección

Cada gota cuenta, cada esfuerzo salva vidas.

¡El mejor comienzo para un futuro más
más sano!

