

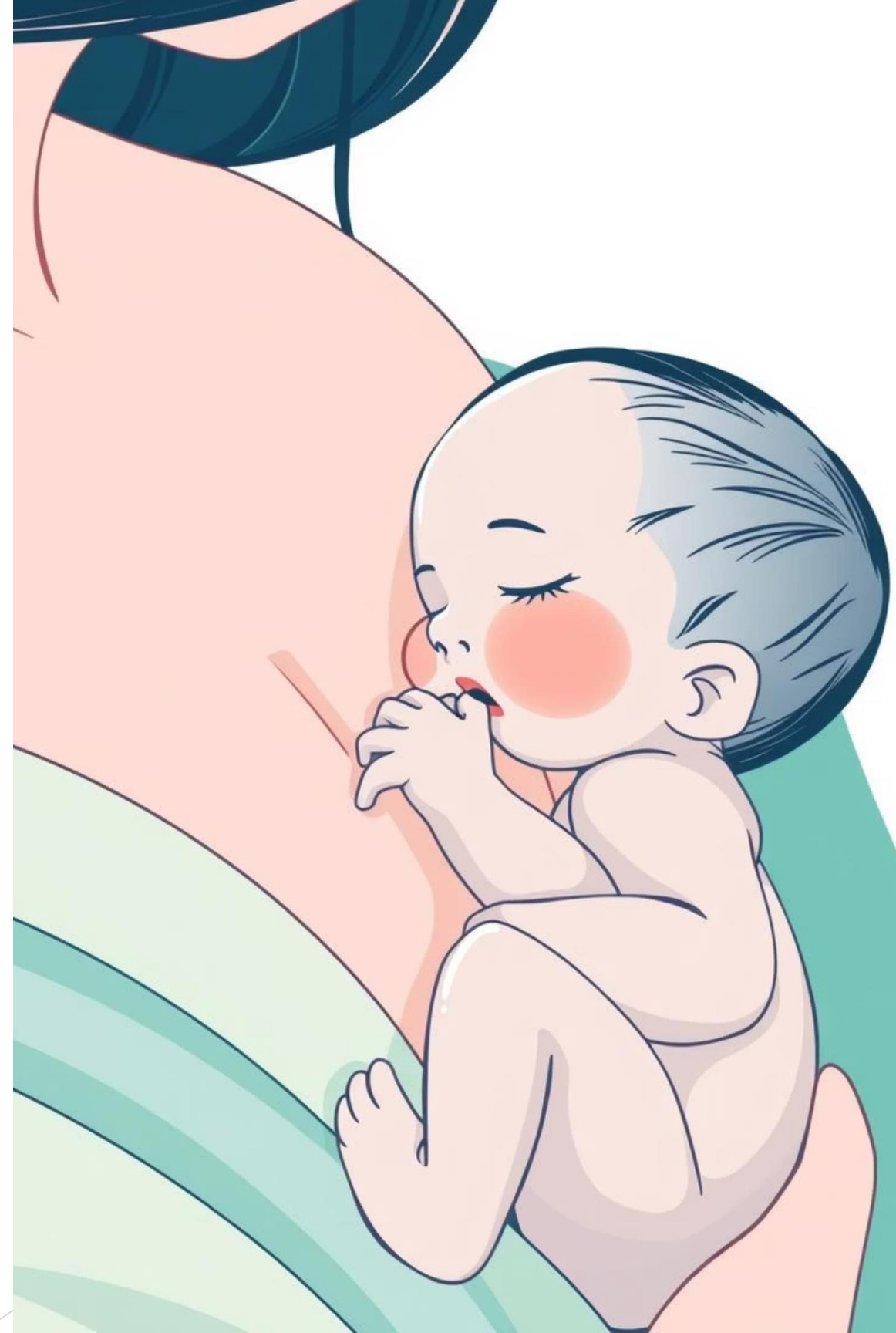


Lactancia Materna: El Mejor Comienzo para la Vida

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?

1

Exclusiva primeros 6 meses

Solo leche materna, sin otros líquidos ni sólidos.

2

Extensión hasta 2 años

Junto con alimentos complementarios adecuados.

3

Nutrición Ideal

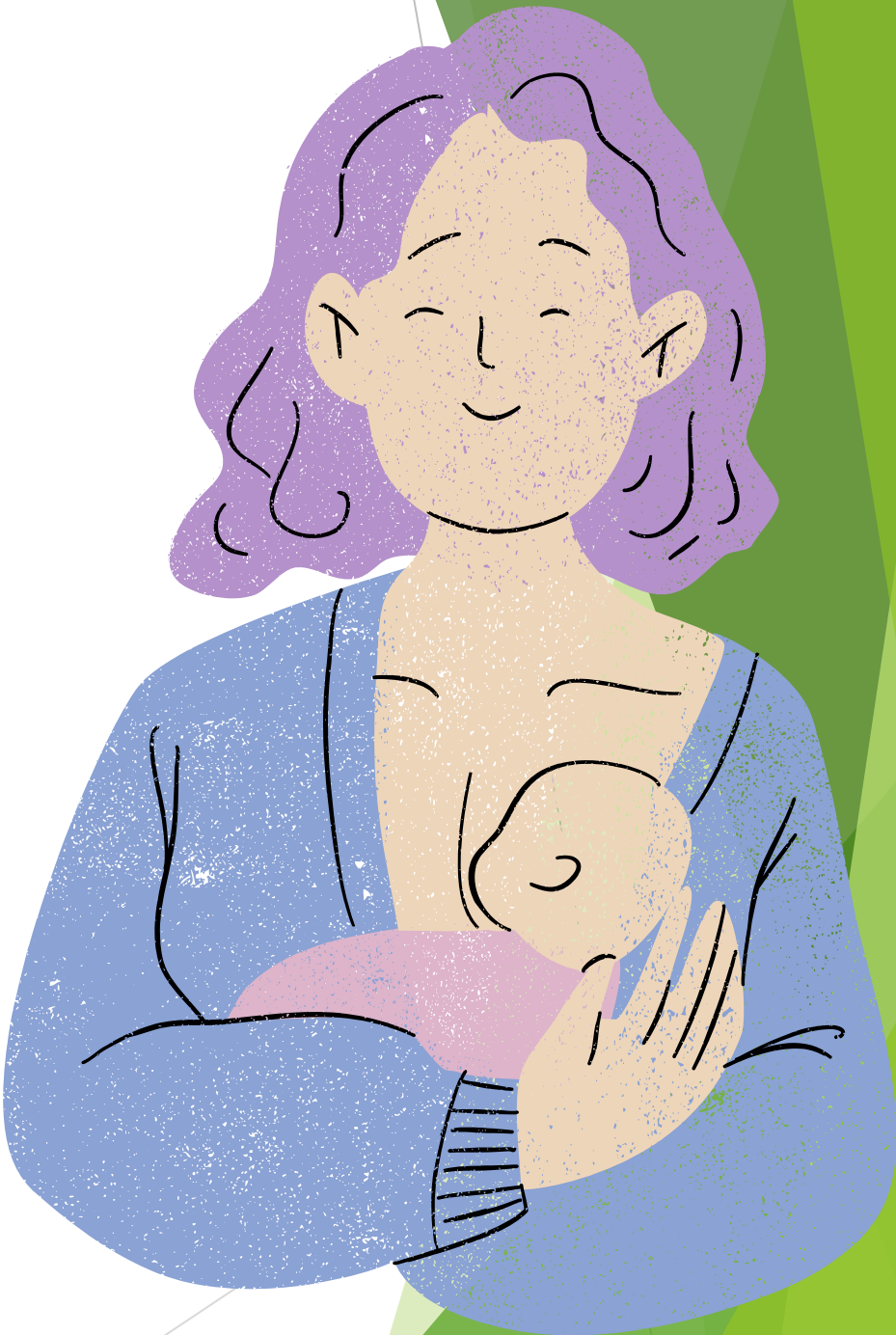
Óptima para crecimiento y desarrollo del bebé.

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

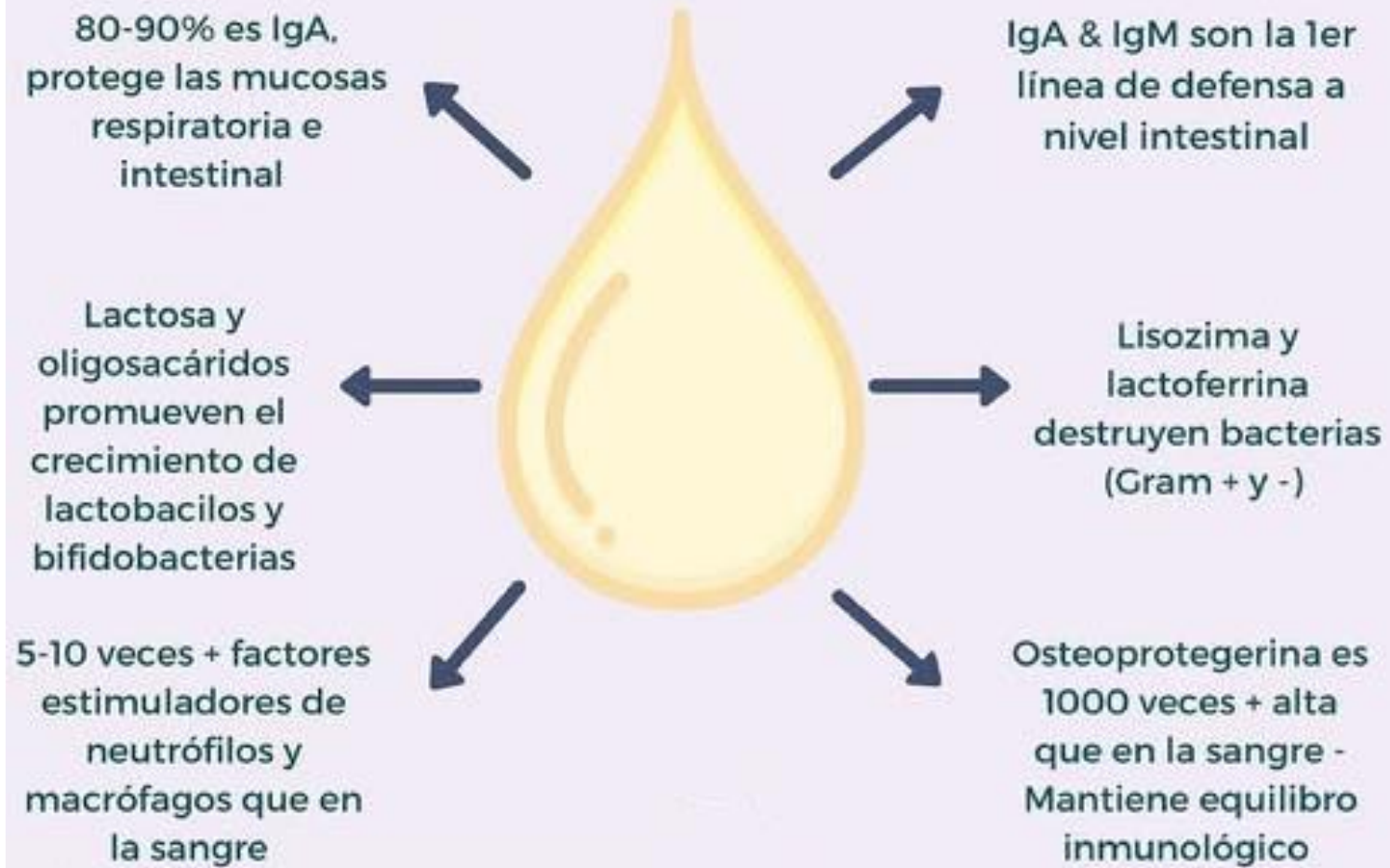
COMPOSICION DE LA LECHE MATERNA



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



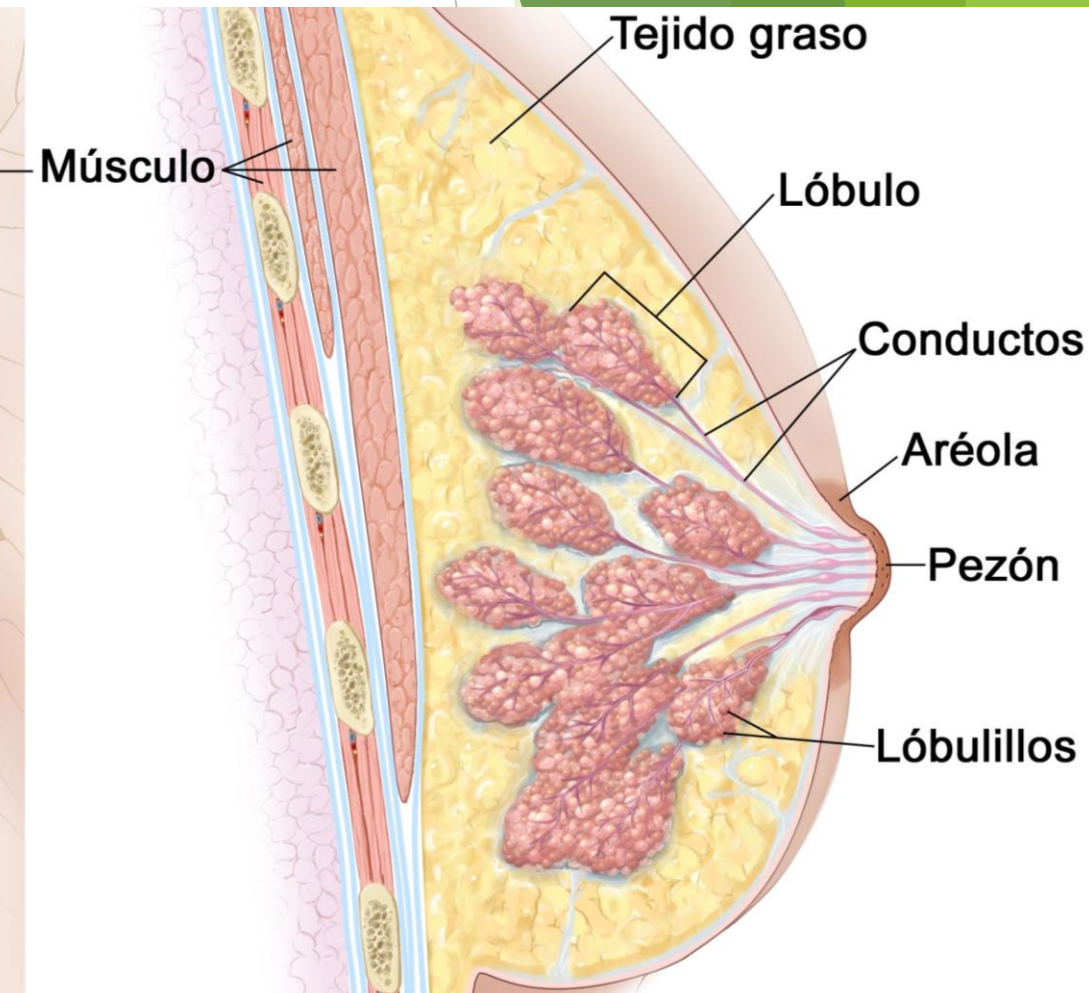
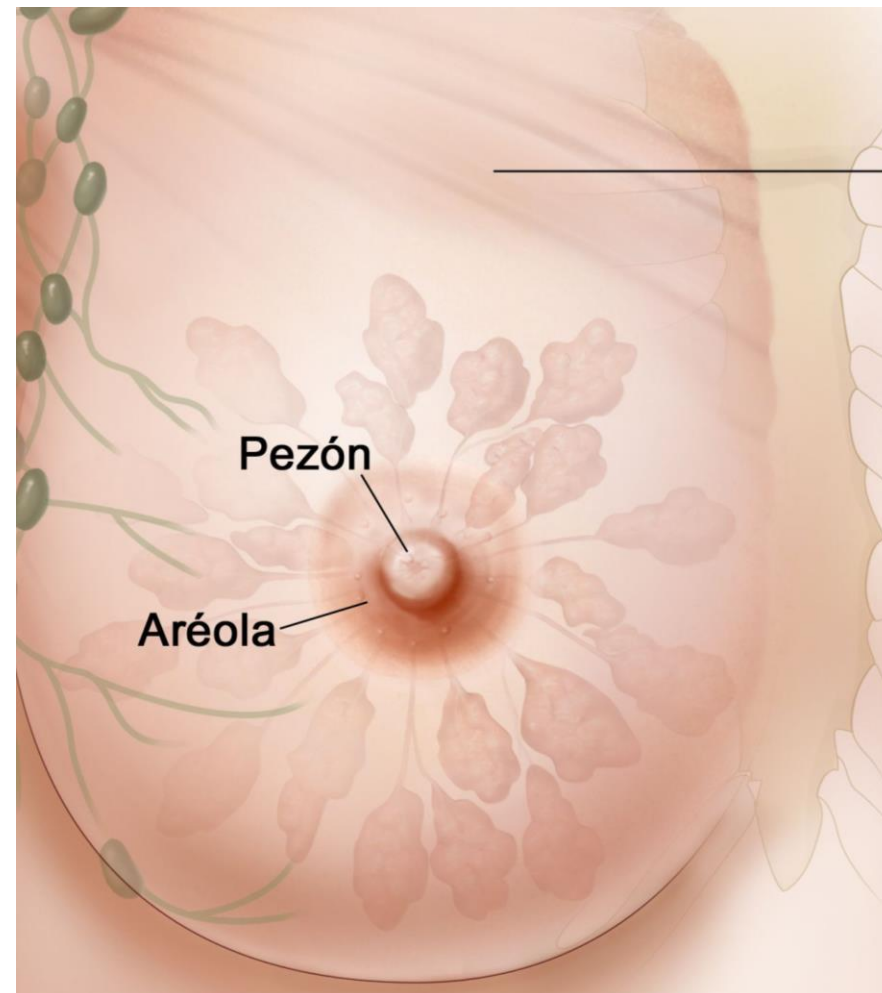
Anatomía y Fisiología Clave

El Pecho Materno

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

Hormonas Vitales

- Prolactina: producción de leche
- Oxitocina: eyección de leche



Producción y Regulación de la Leche

Ley de la Oferta y Demanda

Más succión = más producción. Un ciclo perfecto.



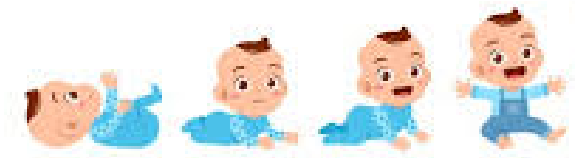
Bienestar Maternal

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



Leche Adaptativa

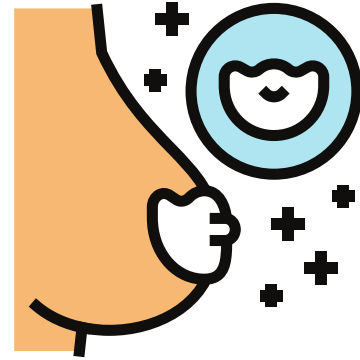
La composición se ajusta a las necesidades cambiantes del bebé.



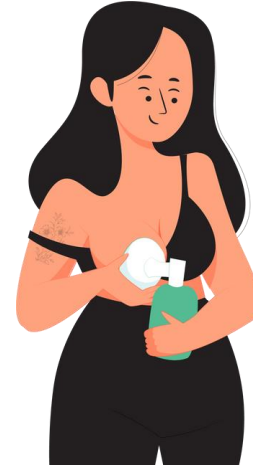
FACTORES DE ABANDONO



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!**

