

# Guía sobre lactancia **HUMANA**

**Lo que necesitas saber**  
de esta importante  
etapa como familia





# Contenido

<b>Preparándome para la lactancia</b>	<b>3</b>
<b>Rol de la pareja y/o de la familia en la lactancia</b>	<b>4</b>
<b>Beneficios de la lactancia humana</b>	<b>4</b>
→ Para los niños	
→ Para la madre	
→ Para la familia	
→ Para la sociedad	
<b>¿Cuándo es necesaria la alimentación artificial?</b>	<b>7</b>
→ Para el lactante	
→ Para la madre	
<b>Postura y agarre</b>	<b>8</b>
<b>Importancia de una adecuada postura y agarre</b>	<b>10</b>
<b>¿Cómo saber si el bebé está bien alimentado?</b>	<b>10</b>
<b>Cambios de la leche y capacidad gástrica del recién nacido</b>	<b>11</b>
<b>¿Cuándo iniciar el banco de leche?</b>	<b>12</b>
<b>Molestias mamarias durante la lactancia</b>	<b>13</b>
<b>Extracción de leche humana</b>	<b>15</b>
→ <b>Paso 1</b> Lavado de manos	
→ <b>Paso 2</b> Extracción de leche humana	
• Preparación para la extracción	
• Extracción manual	
• Extracción mecánica	
→ <b>Paso 3</b> Pautas para el almacenamiento	
→ <b>Paso 4</b> Pautas para la utilización de la leche humana	
→ <b>Paso 5</b> Cómo ofrecer la leche humana extraída	
• En una taza o pocillo de bordes redondeados	
• Técnica dedo – jeringa	
<b>Picos de crecimiento</b>	<b>19</b>
<b>Destete</b>	<b>20</b>



## Preparándome para la lactancia

- Es importante que realices las actividades para gestantes SURA con tu pareja o una persona adulta significativa. Allí encontrarás información específica sobre la lactancia y muchos temas más.
- Desde el embarazo debes informarte para elegir cómo vas a alimentar a tu hijo, teniendo presente que **la lactancia humana es la mejor opción**, que aporta beneficios incalculables para el bebé, la mamá, la familia y la sociedad.
- Según la Organización Mundial de la Salud, OMS, la alimentación ideal para el recién nacido es la **lactancia humana exclusiva** durante los primeros seis meses de vida y con alimentación complementaria hasta los dos años o más. **Lactancia humana exclusiva** quiere decir que, con ella, el bebé no necesita recibir otros alimentos complementarios, ni siquiera agua, porque la leche humana aporta todo lo que necesita durante sus primeros seis meses de vida.
- Tu cuerpo y tus pechos se preparan para la lactancia durante la gestación: aumentan su tamaño, la areola se oscurece y tienen una lubricación natural; por eso, no es necesario que te hagas masajes o estimulación del pezón.
- **No importa el tamaño de tus pechos. Todas las madres están en capacidad de producir leche. Lo más importante es que haya succión y estímulo frecuente para que produzcas la leche que tu hijo necesita.** Las prótesis mamarias no impiden la lactancia.



**TEN PRESENTE:**  
SI LAS CONDICIONES MÉDICAS DURANTE Y DESPUÉS DEL PARTO LO PERMITEN, ES IDEAL QUE TÚ Y TU BEBÉ ESTÉN EN CONTACTO PIEL A PIEL E INICIES LACTANCIA HUMANA DESDE LA PRIMERA HORA DE VIDA.



## Rol de la pareja y/o de la familia en la lactancia

- Para el desarrollo físico y emocional de los niños es necesario que los padres y la familia estén presentes y sigan de cerca su proceso de crianza.
- El apoyo de los padres y de la familia es un aporte indirecto hacia el niño, por la sensación de bienestar que transmiten a la madre. El acompañamiento de estos a la mamá gestante o lactante, hace que se sienta querida, cuidada y acompañada. El resultado de esto es su mejor disposición para la lactancia y el cuidado del hijo, que resultan tareas muy agotadoras.
- El rol de la pareja y de la familia en otras tareas propias del hogar, y el cuidado y acompañamiento a otros hijos, si es el caso, permitirán que la madre tenga espacios para descansar y reponerse.

“

La lactancia materna es mucho más que comida. Es una forma de relación física y afectiva, es contacto frente a la soledad, consuelo frente a la tristeza, seguridad para descubrir el mundo, anestesia para el dolor. Es también un complejo sistema de protección inmunitaria. Casi por casualidad resulta que, además, alimenta.”

CARLOS GONZÁLEZ | PEDIATRA



## Beneficios de la lactancia humana

### PARA LOS NIÑOS

- La leche humana aporta a los niños todos los nutrientes, en calidad y cantidad adecuados, para un óptimo crecimiento y desarrollo durante los primeros años de vida, adaptándose, de forma particular, a sus necesidades.
- Estimula el desarrollo cognitivo y emocional del niño, y **favorece el vínculo afectivo.**
- Reduce riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante.
- Favorece el óptimo desarrollo de las estructuras orofaciales, y así, previene alteraciones del lenguaje y mal oclusión.



“ La lactancia es el vínculo de amor que vuelve sanos, fuertes y felices a nuestros hijos.”

**MONTSERRAT CARACCIOLI**

- Posibilita la mejor aceptación de los diferentes sabores de la comida sólida cuando se dé inicio a la alimentación complementaria.
- Favorece el desarrollo cognitivo, ofrece beneficios a nivel visual y auditivo por acciones retribuidas al DHA (ácido docosahexaenoico) presente en la leche humana.
- Es rica en ácidos grasos que favorecen el desarrollo óptimo del sistema nervioso.
- Los bebés amamantados sufren menos estrés durante los procesos dolorosos.
- Contiene sustancias y células del sistema de defensa, que favorecen un adecuado desarrollo del sistema inmunológico.
- A corto plazo, ayuda a prevenir enfermedades como otitis media aguda, infecciones gastrointestinales e infecciones respiratorias.
- A largo plazo, disminuye el riesgo de enfermedades crónicas como sobrepeso, obesidad, diabetes y leucemia.

### **PARA LA MADRE**

- Las madres que amantan tienen beneficios a corto plazo: disminución de la hemorragia posparto y recuperación del peso previo a la gestación.
- Beneficios a largo plazo: disminución del riesgo de cáncer de mama, cáncer de ovario y diabetes tipo 2.
- Promueve un frecuente y estrecho contacto físico con el bebé y la creación del vínculo afectivo, y hace que la madre experimente un gran sentimiento de satisfacción y autoestima.

### **PARA LA FAMILIA**

- Favorece la economía del hogar.
- Favorece la salud del bebé y de la madre.
- Menor riesgo de contagio de enfermedades.
- Menos consultas, menos hospitalizaciones.
- Menos riesgo de maltrato infantil.
- Genera cultura de lactancia humana y mejora los vínculos afectivos en los miembros de la familia.

“

Favorecer el vínculo entre madre y bebé es la forma más económica (y menos dolorosa) para promover la salud mental y prevenir tratamientos en la edad adulta... es de una simplicidad asombrosa.”

**GERHARDT S. 2004**

### **PARA LA SOCIEDAD**

- Favorece los indicadores de salud a largo plazo.
- Disminuye gastos en salud para el país.
- Disminuye morbilidad infantil.
- Genera consciencia social.
- No afecta el medio ambiente.
- Es un recurso natural renovable.
- Los niños crecerán y serán adultos con mayores capacidades físicas e intelectuales.
- Privilegia aquello que es distintivo de nuestra especie, **el desarrollo de la inteligencia.**



## ¿Cuándo es necesaria la **alimentación artificial?**

**En ocasiones y por razones médicas, de la madre o del niño, es necesario suspender, de manera temporal o definitiva, o complementar la lactancia humana.**

En estos casos, es importante que la decisión sea acompañada por el personal médico para que entiendas las indicaciones de una fórmula y asesoría en lactancia para ayudarte a mejorar la técnica si es necesario.

Es importante que tengas presente que el uso de alimentación artificial puede tener unos riesgos, que solo se toman cuando sea necesario. Siempre que sea posible mantener la lactancia humana, esta será la mejor opción.

**Estos son algunos de estos riesgos:**

### **PARA EL LACTANTE**

- Menor desarrollo cognitivo.
- Mayor posibilidad de sufrir asma y alergias, infecciones respiratorias, gastrointestinales y del oído.
- Mayor riesgo de mal oclusión dental.
- Mayor riesgo de cáncer durante la infancia.
- Infección por leche artificial contaminada.
- Carencia de nutrientes.
- Mayor riesgo de enfermedades crónicas como: diabetes, enfermedad cardiovascular y obesidad.
- Aumento de mortalidad.
- Efectos secundarios de contaminaciones ambientales.

### **PARA LA MADRE**

- Más probabilidad de sufrir cáncer de mama, de ovario y de endometrio.
- Mayor riesgo de padecer osteoporosis, diabetes, artritis reumatoide y sobrepeso.
- Menor intervalo entre embarazos.
- Mayor nivel de estrés y de angustia.



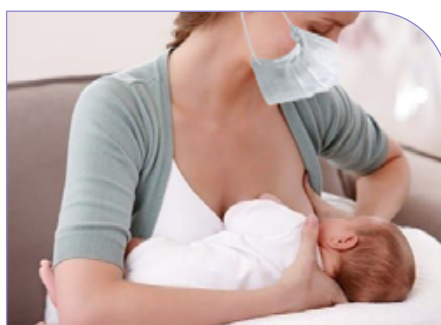
## Postura y agarre

Ten presente que puedes adoptar diferentes posturas a la hora de **amamantar**: sentada, acostada, entre otras. Lo más importante es que estés cómoda y que el bebé se encuentre alineado.

### ESTAS SON ALGUNAS POSTURAS:



→ En cuna



→ Cruzada



→ Acostada



→ Paralelo inverso



→ Rugby o sandía  
(muy apropiada para gemelos)



→ Rugby o sandía



→ Loba



→ Agarre espontáneo



→ Caballito

**Recuerda que los signos del buen agarre son:** labios evertidos, boca bien abierta, labios del bebé cubriendo la mayor parte de la areola, nariz y mentón del bebé cerca al pecho, succiones lentas, profundas y audibles, mejillas redondas durante la alimentación y percepción del sonido al tragar.





LA LACTANCIA ES A LIBRE DEMANDA Y SIN HORARIOS. DEBES PONER TU BEBÉ AL PECHO CUANDO MUESTRE **SEÑALES TEMPRANAS DE HAMBRE** (MUEVE LA CABEZA BUSCANDO EL PECHO, SE AGITA Y ABRE LA BOCA), NO ESPERES A QUE EMPIECE A LLORAR. **EL LLANTO ES UNA SEÑAL TARDÍA DE HAMBRE.**

**ESTAS SON LAS SEÑALES DEL HAMBRE:**

**Señales tempranas - "Tengo hambre"**

Se agita	Abre la boca	Mueve la cabeza Busca el pecho

**Señales intermedias - "Tengo mucha hambre"**

Se estira	Se mueve más	Mano a la boca

**Señales tardías: cálmame y luego dame de comer**

Llora	Agita todo el cuerpo	Se pone rojo

**Momento de calmar al bebé que llora**

- Coger en brazos
- Piel con piel
- Hablarle
- Mecerle



## Importancia de una adecuada **postura y agarre**

- Es posible que sientas tus pechos congestionados, sensibles, calientes y los veas un poco enrojecidos en las primeras semanas tras el nacimiento de tu bebé. Esto debes manejarlo con compresas frías (después de amamantar a tu bebé) acompañada de lactancia a libre demanda. Si tu estado no mejora, busca asesoría. En la mayoría de los casos esto se resuelve haciendo pequeños ajustes en la técnica de lactancia.
- Mientras te adaptas al proceso de lactancia, es probable que presentes dolor y grietas en la areola y los pezones. Lo ideal es aplicarte gotas de tu propia leche y dejar los pechos aireados por unos minutos después de amamantar a tu bebé. Debes realizar la higiene normal de tu baño diario, no tienes que hacerte lavados exhaustivos que pueden lastimar la piel de tus pechos, aún más. Consulta y asesórate para que el agarre y la postura sean óptimas y te permitan solucionar estas incomodidades.



## ¿Cómo saber si el bebé **está bien alimentado?**

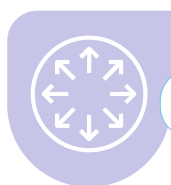


**DESPUÉS DE LA TOMA, EL BEBÉ QUEDA TRANQUILO Y SATISFECHO. LA SUCCIÓN CESA ESPONTÁNEAMENTE, EL BEBÉ SUELTA EL PECHO Y SE DUERME.**

- A partir del quinto día de vida, el popó del bebé es de color amarillo y puede hacer tres o cuatro deposiciones al día, y orina al menos cuatro veces en el día (el pañal se siente pesado).

→ Esta es una guía que te permitirá **reconocer que el bebé recibe la leche humana que necesita:**

Día de vida	Orina	Deposición
<b>Día 1</b>	1 vez	<b>1 vez.</b> Meconio negro
<b>Día 2</b>	2 veces	<b>2 veces.</b> Meconio verde
<b>Día 3</b>	3 veces	<b>3 veces.</b> Meconio mas claro (transición)
<b>Día 4</b>	3-4 veces	<b>Puede hacer o no.</b> Gris o amarillenta
<b>Día 5</b>	4-6 veces	<b>3-4 veces o por cada toma.</b> Mostaza
<b>Día 6</b>	4-6 veces	<b>3-4 veces o por cada toma.</b> Mostaza



## Cambios de la leche y capacidad gástrica del recién nacido

- Recuerda que tu bebé recibirá justo la cantidad que necesita, según su edad. Por eso, no te afanes en la cantidad de leche que produces.
- **Esta es la capacidad gástrica de tu bebé:**

Día 1	Día 3	Semana 1	Mes 1
<b>Tamaño de una cereza</b>	<b>Tamaño de una nuez</b>	<b>Tamaño de un durazno</b>	<b>Tamaño de un huevo</b>
5-7 ml	22-27 ml	45-60 ml	80-150 ml

→ **Las características de la leche cambian con el crecimiento de tu hijo:**



**Colostro**

Los primeros cinco días. Tiene alto contenido de anticuerpos, proteínas y carbohidratos, es de color amarillo intenso y se produce en poca cantidad.



**Leche de transición**

Hacia el final de la primera semana. Tiene un alto contenido de grasa y azúcar, es un poco más aguada.



**Leche madura**

Después de la segunda semana. Es de un color más claro, una mezcla perfecta de nutrientes, anticuerpos, enzimas y hormonas.



## ¿Cuándo iniciar el banco de leche?

- **¿Cuándo empezar a extraerse?** Luego de las primeras dos a tres semanas que se establece la producción de leche. La primera semana en que te extraigas, puedes hacerlo una vez al día. Te aconsejamos hacerlo bien temprano en la mañana (6:00 a. m.) que es el momento del pico máximo de producción de leche. Después de la segunda semana en que lo hagas, puedes extraer temprano en la mañana y al mediodía.
- Los primeros días va a salir en poca cantidad. Con el tiempo y la práctica esta irá aumentando y podrás hacerlo con mayor frecuencia.
- Por eso no te preocupes: así te extraigas mucho, tu bebé obtendrá justo la leche que necesita, ya que la producción de esta aumenta con el estímulo.
- Como lo ideal es almacenar de a dos onzas, puedes juntar la leche extraída en dos momentos diferentes del mismo día. Lo importante es que ambas extracciones estén a la misma temperatura.



**Recuerda que en mujeres con infección por el VIH está contraindicada la lactancia humana para evitar transmisión al bebé.** Cuando nazca el niño, el pediatra le ordenará la fórmula láctea que requiera y dará las instrucciones de cómo prepararla y administrarla. Esto no impide que madre y bebé estén en contacto piel a piel desde el nacimiento.

## Molestias mamarias durante la lactancia

### **GRIETAS**

Es una herida que se puede presentar en el pezón y puede causar dolor e incluso sangrado.

#### **Si esto sucede ten presente:**

- Realizar la higiene del baño diario normal (no exhaustivo), aplicarte gotas de tu propia leche y dejar las mamas aireadas por unos minutos después de cada toma para ayudar a sanar y evitar que se sobreinfecte.
- Buscar asesoría profesional para que tú y tu bebé sean evaluados durante la toma para mejorar técnica y evitar que se sigan presentando las grietas.

### **LA CONGESTIÓN MAMARIA**

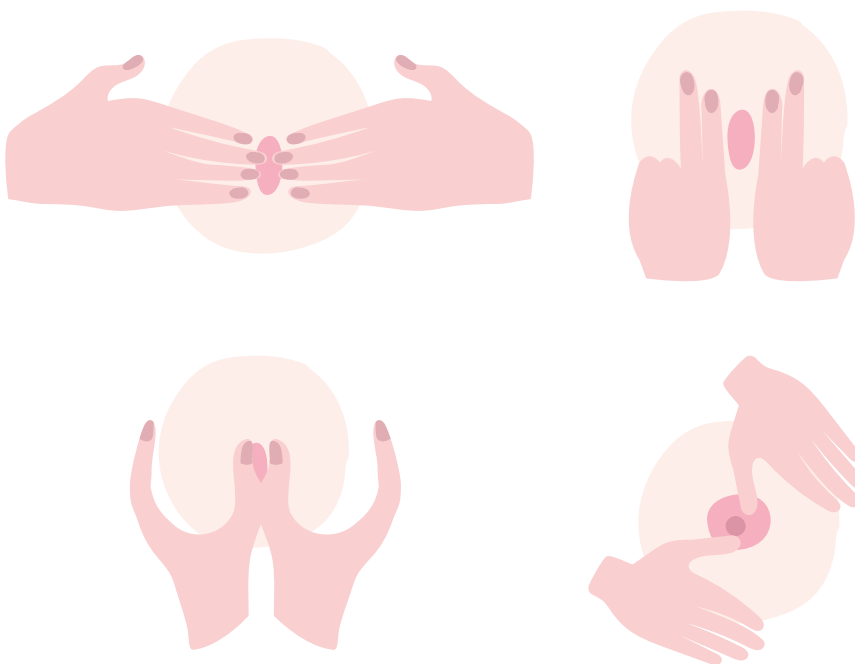
La congestión mamaria y el dolor al amamantar son dificultades habituales durante el proceso de instauración de la lactancia humana. Estas situaciones pueden resolverse con una adecuada asesoría anticipatoria o una asesoría en lactancia los primeros días luego del nacimiento del bebé.

Ha sido definida como “la inflamación y distensión de las mamas,” normalmente en los primeros días tras el inicio de la lactancia, causadas por una dilatación vascular, así como por la llegada de la primera leche.

La congestión mamaria dificulta el agarre del pecho porque se ponen muy tensos el pezón y la areola, y el bebé tendrá que hacer más esfuerzo en la succión porque la salida de la leche toma más tiempo.

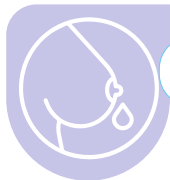
El manejo de la congestión es con compresas de agua fría (después de la toma) acompañada de lactancia a libre demanda y el uso de analgésicos antiinflamatorios compatibles con esta etapa.

Además, es importante hacerse masajes y extracción de leche para descongestionar las mamas, para que no estén tan tensas a la hora de la toma y el bebé pueda tener un buen agarre.



De forma suave pero firme, presionamos la areola, justo en la base del pezón hacia las costillas con los dedos (ver dibujos) que vamos cambiando de orientación. La presión no debería causar dolor. Si duele, aplica menos presión, pero durante intervalos más largos. Primero por encima y debajo de la areola, luego a los lados.

Hay que mantener la presión durante los minutos que sean necesarios, para que la zona de la areola quede más blanda. El tiempo que precise varía en función del estado de hinchazón del pecho. Cuando consigas que la zona de la mama donde ha mantenido la presión esté más blanda, trata de ponerte el niño o hacer extracción de leche (manual o mecánica).



## Extracción de leche humana

**Es importante que aprendas a hacer extracción de tu leche para que inicies tu banco,** independiente si trabajas fuera de casa o no. Esto permitirá que, si tienes que ausentarte por algún motivo, tu bebé pueda continuar con lactancia humana exclusiva, y cuando tu bebé tenga más de seis meses, puedes usar la leche de tu banco para hacer diferentes preparaciones.

### PASO 1 Lavado de manos



- Lávate las manos con agua y jabón antes de extraer o manipular la leche.
- Si no vas a utilizar la leche inmediatamente, déjala enfriar a temperatura ambiente.
- Si no vas a utilizar la leche en las próximas horas, congélala.

### PASO 2 Extracción de leche humana

Es importante que empieces a hacerte extracción de tu leche para iniciar el banco de leche. Ten presente que lo puedes empezar después de los 20 días de vida de tu bebé.

Puedes empezar a hacerte extracción una vez al día. Durante la primera semana se recomienda que sea a las 6:00 a. m. que es el pico máximo de producción de prolactina. Después de que lleves una semana extrayéndote, puedes hacerlo dos veces al día: 6:00 a. m. y a las 12:00 m. aproximadamente. Al principio notarás que sale poca cantidad, es normal, con el paso de los días vas a aumentar la producción de leche y vas a extraerte más ágilmente. Puedes juntar la leche extraída en dos momentos diferentes del mismo día.

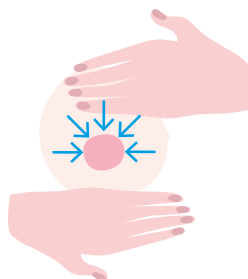
Ten presente, que después de extraerte puedes pegar al bebé al pecho e igual va a tener salida de leche para esa toma.

## PREPARACIÓN PARA LA EXTRACCIÓN

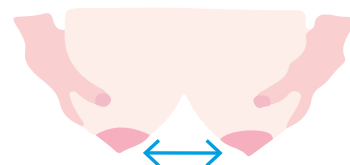
Se debe estimular la bajada de leche en 3 pasos:



**1. Masajear:** oprimiendo pecho, con movimientos circulares con las yemas de los dedos en todas las zonas de la mama.



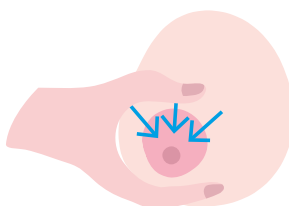
**2. Frotar:** la mama rodando las manos de atrás hacia delante, sin comprimir fuerte ni "aplastar".



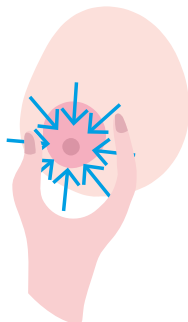
**3. Sacudir:** ambos pechos inclinándose hacia adelante.

## EXTRACCIÓN MANUAL

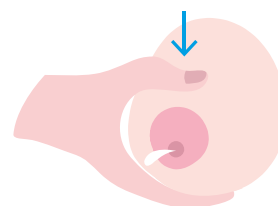
Para la extracción manual debes seguir las siguientes recomendaciones:



**1. Coloca los dedos** pulgar e índice en forma de "C" 2 cm por encima de la areola (pulgares en la parte de arriba y dedo índice en la parte de abajo). Presiona hacia las costillas y exprime sin comprimir el pezón, sin hacer pinza, ni estirarlo.



**2. Cambia la posición** de los dedos, rotándolos en diferentes áreas para exprimir diferentes zonas.



**3. Lo debes hacer** en la mama derecha hasta que se agote la salida de leche, luego en la mama izquierda y repites 2 o 3 veces en cada lado.

## EXTRACCIÓN MECÁNICA

En el mercado se consiguen diferentes tipos de **saca leche: manual o eléctrico, de una o dos bombas**. Lo importante a la hora de extraerte leche con un saca leche es hacer la preparación de las mamas de igual manera que se preparan para la extracción manual, tener esterilizados los implementos y seguir las recomendaciones del fabricante (leer el manual).



### PASO 3 Pautas para el almacenamiento

**Antes de empezar a extraerte debes tener listo el recipiente apropiado:**

- Puedes utilizar cualquier recipiente que sea apto para almacenar alimentos (envases de plástico duro, vidrio o bolsas especiales para el almacenamiento de leche humana).
- Toda la leche debe estar etiquetada, con la hora y fecha de recolección, y la cantidad de leche recolectada.
- Almacena tu leche en pequeñas cantidades (aproximadamente dos onzas) para descongelar solo la que el bebé va a tomar inmediatamente.
- Para juntar leche de distintas extracciones te recomendamos dejarla enfriar previamente.
- La leche fresca puede juntarse con la leche congelada, siempre y cuando la primera haya sido enfriada y sea en menor cantidad que la congelada, de modo que, al mezclarse, la leche fresca no derrita la capa superior de la leche congelada.
- Almacena la leche al centro de la parte trasera del congelador, donde la temperatura es más constante.



### TIEMPO DE CONSERVACIÓN DE LA LECHE HUMANA:

Leche humana	Temperatura	Tiempo
<b>Temperatura ambiente</b>	19-26 °C	4-8 horas
<b>Bolsa térmica</b>	15 °C	24 horas
<b>Nevera</b>	4 °C	3-8 días
<b>Congelador dentro de la nevera</b>	-15 °C	2 semanas
<b>Congelador con puerta separada de la nevera</b>	-18 °C	3-6 meses
<b>Congelador separado</b>	-20 °C	6-12 meses

**Nota:** no debes almacenar leche en los compartimentos de la puerta del refrigerador o del congelador.

#### **PASO 4 Pautas para la utilización de la leche humana previamente refrigerada o congelada**

- Utiliza leche fresca (no congelada) preferiblemente.
- No es necesario calentar la leche humana. Basta con llevarla a temperatura ambiente.
- Atempera la leche en agua tibia corriente o sumérgela en un recipiente con agua tibia. Nunca la calientes directamente al fuego, al baño maría o en el microondas, y nunca dejes hervir la leche.
- Mezcla la leche antes de probar la temperatura.
- Mezcla la leche (sin agitarla) antes de la toma, para redistribuir la nata.
- Una vez descongelada, la leche puede mantenerse refrigerada hasta un máximo de 24 horas, para usarse después. Evita congelarla de nuevo. Podrás guardar la leche descongelada, siempre y cuando no haya sido ofrecida al bebé. Por ello, es conveniente refrigerarla y dársela en pequeñas cantidades.

#### **PASO 5 ¿Cómo ofrecer la leche humana extraída?**

##### **Debes seguir las siguientes recomendaciones:**

- Lávate bien las manos con agua y jabón.
- Sostén al bebé, míralo y proporciónale el contacto que él necesita.
- Pon al bebé sobre las piernas en posición sentado o semisentado. Y le pones la cantidad de leche necesaria para tu bebé en el vaso.

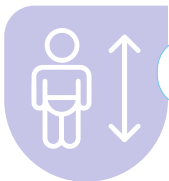
##### **En una taza o pocillo de bordes redondeados:**

- El bebé debe estar despierto.
- Mantén el vaso contra los labios del bebé. Inclina el vaso ligeramente para que la leche toque los labios del bebé.
- Apoya suavemente el vaso en el labio inferior del bebé. Ten cuidado que los bordes toquen la parte externa del labio superior.
- No vacíes la leche en la boca del bebé. Solo sostén el vaso en sus labios y deja que la tome por sí mismo. Cuando el bebé ha tomado suficiente leche, cierra la boca y no toma más.



### **TÉCNICA DEDO-JERINGA:**

- Pon un dedo limpio en el interior de la boca del bebé, en el tercio más externo del paladar (justo detrás de la encía superior).
- El bebé comenzará de forma instintiva a succionar.
- En ese momento, introduce la jeringa a través de la comisura bucal y, muy suavemente, le das la leche contenida en la jeringa.



## **Picos de crecimiento**

### **¿Sabes qué es un pico de crecimiento o crisis de lactancia?**

Es un periodo en el cual el bebé presenta aumento de las necesidades nutricionales debido a su crecimiento.

### **¿Cómo lo identificas?**

El bebé quiere mamar con más frecuencia, está más irritable y parece no quedar satisfecho.

### **¿En qué momentos se puede dar?**

Durante los primeros dos años de vida se pueden presentar entre cuatro y cinco picos de crecimiento, a unas edades identificadas: entre los 17 y 20 días; de seis a siete semanas; a los tres meses, y al año.

### **¿Por qué es importante reconocer esos momentos?**

Porque permite conocer que estos periodos forman parte del ciclo natural de la lactancia, es decir, es un proceso biológico y necesario para el desarrollo del bebé. Si tienes claridad sobre esto, no caerás en la tentación de iniciar la suplementación con fórmula o plantear el inicio del destete.

**Recuerda:** como el bebé mama con más frecuencia, tu producirás más leche para satisfacer sus necesidades.



## Destete

No hay una edad definida para el destete, esta es una decisión de madre e hijo. Te contamos algunos detalles importantes para tener elementos en el momento de proceder.

- La leche humana sigue aportando nutrientes, aun después del primer año de vida.
- Es útil que otras personas ofrezcan alimentos complementarios.
- No es necesario pasar al biberón. Puede pasar directamente al vaso o a la cuchara.
- Una premisa importante cuando ya se decide iniciar el destete es "No ofrecer, no negar".

“

Normalmente, lo más difícil de la lactancia son los primeros meses.

Es entonces cuando surgen las dudas y los problemas, y cuando muchas madres tienen que abandonar porque nadie las ayuda a superarlos. Pero luego viene la parte divertida, cuando sueltan el pecho y te sonríen, cuando cogen la costumbre de tocar el otro pezón o meterte el dedo en la boca mientras maman... Muchas madres que pensaban dar seis meses se encuentran de pronto en los nueve.

¿Y si le doy un poquito más?”.

CARLOS GONZÁLEZ. PEDIATRA.

