méderi
Hospitalidad y Ciencia

Cuidamos
lo que más importa.

Lactancia Materna

Pequeños comienzos, grandes historias.



La leche materna es el alimento perfecto para tu bebé y es irremplazable.

¡Felicitaciones por la llegada de tu bebé!

¿Cómo lactar?

Posiciones para lactar

Elige la posición más cómoda. **Recuerda** que el bebé va al seno, **NO** el seno al bebé.



Posición de cuna

El bebé descansa sobre tu brazo, con su cuerpo frente a ti.



Cuna cruzada

Sosten la cabeza del bebé con la mano contraria al pecho que ofreces.



Posición fútbol o balón

El bebé se ubica a tu lado, con apoyo en una almohada.



Posición sentada inclinada

Tu espalda está apoyada y el bebé se coloca sobre tu pecho.



Posición vertical

El bebé se sienta frente a ti, con su pecho apoyado en el tuyo.



No lactar acostada

Esta posición puede causar atragantamiento y no se recomienda.

Un buen agarre hace la diferencia

Soporte en "C": Sostenga el seno colocando el pulgar por encima y los otros cuatro dedos por debajo del pezón, detrás de la areola.



1

ACERCA

A tu bebé al pecho. Su nariz debe quedar frente al pezón.



2

ESTIMULA

Acerque el pezón a la comisura labial.



3

VERIFICA

La boca debe estar completamente abierta, abarcando la mayor parte de la areola inferior.

Tips: MÁS SUCCIÓN = MAYOR PRODUCCIÓN.

- No **dar** agua, ni jugos durante los primeros 6 meses.
- **Amamantamiento Nocturno:** Aumenta significativamente la producción.
- **Libre Demanda:** Sin horarios rígidos. No dejes pasar más de 4 horas sin lactar.

Extracción y conservación

Aprende a **extraer, almacenar y transportar** tu leche de forma segura.



Tu kit de extracción



Lonchera térmica limpia.
Con pila o gel de frío.



Recipiente de vidrio
con tapa plástica. Esterilizado
(hervido durante 15 minutos).

Extrae tu leche paso a paso:



Lava tus manos antes de tocar el pecho o el recipiente.



Estimula el pecho: realiza un masaje suave y circular antes de iniciar la extracción.



Extrae la leche: recógela directamente en el recipiente



Tapa y marca: escribe la fecha y la hora de la extracción.

Conservación

Ambiente (<25 °C)
4 horas

Congelador(-18 °C)
6 - 12 meses

Refrigerador (2 - 4°C)
12 horas

Recuerda

- Usar recipientes limpios
- Conservar en cantidades pequeñas (60-120 ml).
- Transporta la leche en lonchera térmica con gel de frío.

Si regresas al trabajo

- La **Ley 1823 de 2017** garantiza descansos diarios remunerados de 1 hora para lactancia o extracción durante los primeros 6 meses.
- **Banco de Leche Casero:** Comienza a extraer y congelar tu leche en casa 2 semanas antes del retorno laboral para asegurar un stock seguro.

¿Qué hacer si tienes molestias?

Estamos contigo.

Es normal que durante la lactancia puedas presentarlas. Te orientamos sobre las más frecuentes.

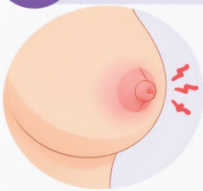
1 Congestión mamaria



- Lacta en la primera hora.
- Realiza masajes circulares suaves y aplica compresas tibias antes de vaciar el pecho.
- Evita espaciar las tomas.

2 Dolor o heridas en el pezón

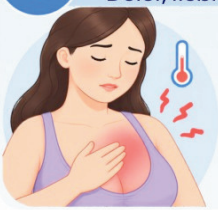
Pezones agrietados



- Corrige inmediatamente el agarre.
- Aplica tu propia leche sobre la grieta.
- Deja secar al aire.
- No es necesario lavar los pezones antes o después de cada toma.

3 Mastitis

Dolor, fiebre o escalofríos



- No suspendas la lactancia.
- Vaciar el pecho es seguro y necesario.
- Aplica compresas frías después de la extracción.
- Busca apoyo del personal de salud.

4 Sigue cuidándote

Después de salir del hospital:



Control del recién nacido
A las 72 horas después del egreso.



Control materno
A los 7 días.

¿Qué hacer si tienes molestias?

Estamos contigo.

Es normal que durante la lactancia puedas presentarlas. Te orientamos sobre las más frecuentes.

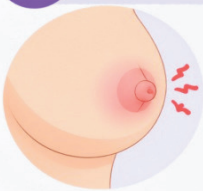
1 Congestión mamaria



- Lacta en la primera hora.
- Realiza masajes circulares suaves y aplica compresas tibias antes de vaciar el pecho.
- Evita espaciar las tomas.

2 Dolor o heridas en el pezón

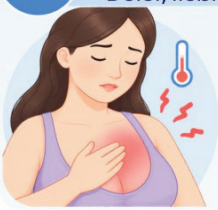
Pezones agrietados



- Corrige inmediatamente el agarre.
- Aplica tu propia leche sobre la grieta.
- Deja secar al aire.
- No es necesario lavar los pezones antes o después de cada toma.

3 Mastitis

Dolor, fiebre o escalofríos



- No suspendas la lactancia.
- Vaciar el pecho es seguro y necesario.
- Aplica compresas frías después de la extracción.
- Busca apoyo del personal de salud.

4 Sigue cuidándote

Después de salir del hospital:



Control del recién nacido
A las 72 horas después del egreso.



Control materno
A los 7 días.

méderi
Hospitalidad y Ciencia

Cuidamos lo que más importa.

No estás sola

Estamos para acompañarte

Durante la lactancia puedes contar nuestro con el acompañamiento.

Sala Amiga de la Familia Lactante

Un espacio cálido y seguro diseñado para acompañarte durante tu maternidad.

Ubicación

3.er piso, Ala Sur – HUM

Horarios de atención

Lunes a domingo

- 7:00 – 9:00 a. m.
- 11:00 a. m. – 1:00 p. m.
- 1:30 – 2:30 p. m.
- 4:00 – 5:00 p. m.
- 11:00 p. m. – 12:30 a. m.

¿Qué encontrarás alli?

- Orientación y acompañamiento para continuar con tu lactancia.
- Apoyo en la extracción y conservación de la leche materna.
- Resolución de dudas y consejería por personal de salud.



Consulta si presentas:

Fiebre (> 38 °C), enrojecimiento, **dolor** intenso o **malestar general,** consulta oportunamente.

La leche materna es amor que alimenta la vida