



SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA

"Dar prioridad a la lactancia materna: crear sistemas de apoyo sostenibles"
01 al 07 de agosto de 2025

La **Semana Mundial de la Lactancia Materna** conmemora la firma de la **Declaración Innocenti**, suscrita en agosto de 1990 por gobiernos, la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, **UNICEF** y otras entidades. Este acuerdo representó un hito fundamental en el compromiso global con la **protección, promoción y apoyo a la lactancia materna**, reconociéndola como una práctica esencial para la salud y el bienestar de madres e hijos..(1)

¡Celebremos la Semana de la Lactancia Materna!

📍 La lactancia materna, es el mejor comienzo para la vida: fortalece el vínculo con tu bebé, protege su salud y favorece su desarrollo.

📍 Recuerda, que, en los Establecimientos de Sanidad Militar, contamos con consulta de lactancia materna para niños y niñas de 0 a 6 meses.

📍 ¡Un espacio para acompañarte, orientarte y apoyarte en esta etapa tan especial!



¡Amamantar es un acto de amor y protección!

1, World Breastfeeding Week 2025: Prioritise Breastfeeding [Internet]. La Leche League International. 2025 [citado el 23 de julio de 2025]. Disponible en: <https://lli.org/es/wbw-2025/>





Lema 2025 "Dar prioridad a la lactancia materna: crear sistemas de apoyo sostenibles"

📅 ¡Celebremos la Semana de la Lactancia Materna! (Del 1 al 7 de agosto)

(1) ATENCIÓN EN SALUD PARA LA VALORACIÓN, PROMOCIÓN Y APOYO DE LA LACTANCIA MATERNA

💖 La leche materna es el mejor alimento para tu bebé durante los primeros 6 meses de vida. Brinda protección, nutrición y fortalece el vínculo mamá-bebé.

👤 ¿Tienes dudas o dificultades con la lactancia?



¡No estás sola en esta etapa! Agenda tu consulta en los Establecimientos de Sanidad Militar y recibe apoyo especializado en lactancia materna.

📍 El programa está dirigido a mujeres embarazadas en su último trimestre y madres de bebés de 0 a 6 meses.

Cuidar de ti y de tu bebé es lo más importante. ¡Estamos para apoyarte!



(2) LA LACTANCIA MATERNA ES EL PRIMER LAZO DE AMOR ENTRE MADRE E HIJO

Beneficios para el bebé



Nutrición óptima y equilibrada para el bebé



Fortalece el sistema inmune del lactante



Reduce el riesgo de enfermedades en la primera infancia



Desarrollo de la mandíbula



Previene alergias

(3) EL PECHO NO SOLO ALIMENTA, TAMBIÉN ABRAZA

Beneficios para la Madre



Recuperación rápida del post parto



Fortalece el vínculo de la madre y el bebé.



Reduce el riesgo de presentar cáncer de mama y ovario.



5 DATOS INTERESANTES SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

1. Tu cuerpo está preparado para alimentar a tu bebé desde que nace. El calostro, la primera leche, es amarillo y espeso. A pesar de que solo hay una pequeña cantidad, es todo cuanto tu bebé necesita durante los primeros días.
2. Durante la lactancia, la madre y el niño producen oxitocina, una hormona que reduce el estrés y la ansiedad y les hace sentir conectados entre sí.
3. La lactancia materna favorece el crecimiento de las bacterias intestinales del bebé, lo que le proporciona un sistema inmunitario sano para toda la vida.
4. La leche materna contiene anticuerpos que ayudan a tu hijo a combatir los patógenos infecciosos presentes en el entorno.
5. En general, los niños lactan con frecuencia durante los primeros días. Cuanto más a menudo se alimente tu hijo en los primeros días, más rápido empezará tu cuerpo a producir más leche.





GUÍA PARA MADRES: CÓMO SABER SI TU BEBÉ ESTÁ LACTANDO BIEN

- **Frecuencia y duración:** El bebé debe lactar a demanda, entre 8 y 12 veces al día. La duración varía, pero se recomienda no limitar el tiempo; la toma debe terminar cuando el bebé suelte el pecho espontáneamente (5 a 20 minutos por pecho es común) y se cambia de seno según sensación de vacío.
- **Postura y técnica:** La madre puede estar sentada o acostada, siempre cómoda. Ambos deben estar “ombligo con ombligo” con la madre, el bebé debe estar con la boca bien abierta, el labio inferior hacia afuera, y la nariz y el mentón tocando el pecho. El agarre debe incluir gran parte de la areola.
- **Agarre y succión:** La succión debe ser rítmica y profunda. Las mejillas del bebé deben verse redondeadas, no hundidas.
- **Señales de hambre:** Movimientos de búsqueda, llevarse las manos a la boca, inquietud. No esperar al llanto.
- **Señales de saciedad:** El bebé suelta el pecho, se muestra relajado y satisfecho.
- **Orina y deposiciones:** Entre 6 y 8 pañales mojados al día y varias deposiciones amarillentas indican buena alimentación.
- **Otros alimentos:** No se deben ofrecer otros alimentos ni líquidos antes de los 6 meses, salvo indicación médica.





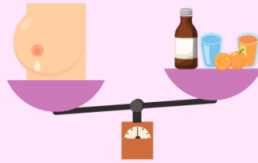
Extracción de la leche materna

- **Métodos:** Puede hacerse de forma manual o con extractor (manual o eléctrico).
- **Preparación:** Lávate bien las manos antes de realizar la lactancia y asegúrate de que los recipientes estén limpios y esterilizados.
- **Técnica manual:** Masajea suavemente el pecho y presiona con los dedos desde la base del pezón hacia la areola hasta lograr la extracción de la leche materna.
- **Ambiente:** Busca un lugar tranquilo, limpio, cómodo y privado.

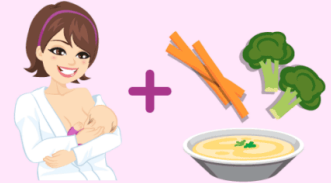




Exclusiva



Predominante



Complementaria



Directa



Diferida

Conservación de la leche materna

- **Recipientes:** Usa frascos de vidrio o plástico duro con tapa hermética, previamente esterilizados.
- **Etiquetado:** Anota la fecha y hora de extracción.
- **Duración:**
 - ✓ A temperatura ambiente (hasta 25 °C): 4 horas.
 - ✓ En refrigerador (4 °C): hasta 4 días.
 - ✓ En congelador (-18 °C o menos): hasta 6 meses.



Transporte de la leche materna

- **Condiciones:** Usa una nevera portátil con acumuladores de frío o hielo.
- **Tiempo máximo:** Hasta 24 horas si se mantiene refrigerada adecuadamente.
- **Evita:** Romper la cadena de frío. No vuelvas a congelar leche ya descongelada.



Leche de transición

- Dura 15 días



- 600-700 mL día



- Alto contenido en nutrientes

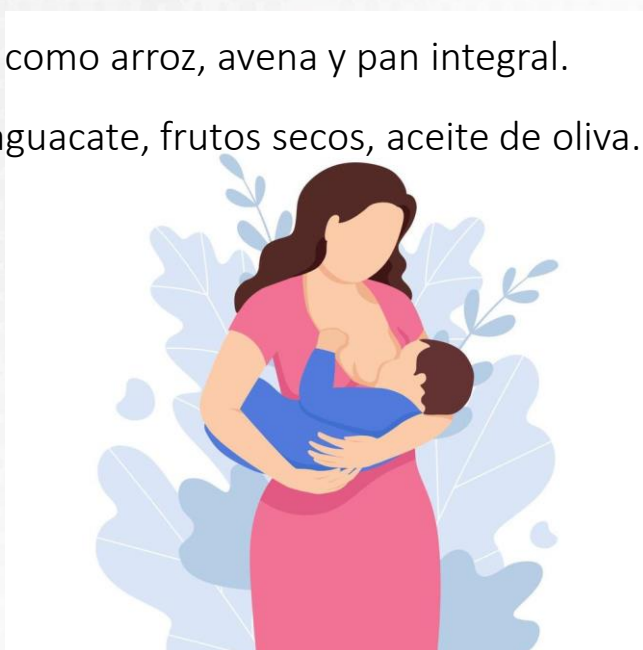




ALIMENTACIÓN DE LA MADRE LACTANTE

Durante la lactancia, la madre debe mantener una dieta equilibrada y variada, rica en:

- **Proteínas:** carnes rojas, blancas y pescado, huevos, legumbres, lácteos.
- **Frutas y verduras:** para vitaminas y fibra.
- **Cereales integrales:** como arroz, avena y pan integral.
- **Grasas saludables:** aguacate, frutos secos, aceite de oliva.



Se recomienda un consumo adicional de 340 a 400 calorías diarias para apoyar la producción de leche. Es decir, comer porciones adicionales de comida.

Líquidos: Beber agua potable a menudo, especialmente durante y después de cada toma. Se sugiere entre 6 y 8 vasos al día. Evitar bebidas azucaradas como gaseosas y limitar la cafeína a 1–2 tazas diarias.

Medicamentos: Deben ser prescritos o aprobados por un profesional de salud, ya que algunos pueden pasar a la leche materna. Siempre consultar antes de automedicarse.