



Unidad de Género  
y Diversidad

# Beneficios de la Lactancia Materna



## PARA LA MADRE

- **Retracción de Útero**

La hormona oxitocina, además de eyectar la leche, actúa en el útero y lo contrae, devolviéndolo a su tamaño previo al parto.

- **Recuperación de las Mamas**

La lactancia evita la congestión en las mamas y reduce los depósitos de grasa, manteniendo la elasticidad y firmeza.

- **Autoestima**

La unión producida por la lactancia, genera un sentimiento de valoración, un equilibrio emocional y promueve el desarrollo integral de la mujer.

- **Disminuye el riesgo de enfermedades**

Reduce el riesgo de enfermedades, como por ejemplo el cáncer de mama y cáncer de ovarios.

- **Apego**

Posibilita construir una relación sana y de apego entre la madre y el bebé.



## PARA EL/LA NIÑO/A

- **Disminuye el riesgo de enfermedades**

La leche materna otorga inmunoglobulina A y fortalece el sistema inmune del bebé, otorgando protección frente a enfermedades digestivas, respiratorias, alergias, entre otras.

- **Alimento Completo**

Proporciona los nutrientes necesarios en calidad y cantidad para el correcto desarrollo del lactante.

- **Mejor desarrollo**

Los/as niños/as que se alimentaron de leche materna presentan, en general, un mejor desarrollo psicomotor, menos trastornos del habla y del lenguaje, y una mejor capacidad de aprendizaje.

- **Contacto Físico**

El contacto con la madre organiza sus patrones sensoriales, ritmos basales y estado de alerta disminuyendo así el riesgo de apneas prolongadas, asfixia por aspiración y otras.

- **Apego**

La lactancia produce un reconocimiento entre madre e hijo/a, produciendo un apego.



## PARA LA SOCIEDAD

- **Ventajas Ecológicas**

No necesita procesos industriales para producirse, es un recurso natural y renovable.

- **Menos Contaminación**

No genera residuos como tarros de leche ni plástico de mamaderas.

- **Disminución de Morbimortalidad**

Al amamantar a los/las bebés durante los 6 meses correspondientes, disminuye la tasa de muertes infantiles.

- **Ahorro de Energía**

Su producción no requiere fuentes energéticas ni accesorios extras que generan desperdicios.

- **Ahorro Económico**

Disminuye costos, ya que no requiere del acceso a ventas comerciales de leches formuladas y, a su vez, reduce los costos en la salud debido a que se producen menos enfermedades.



## DURACIÓN DE LA LECHE MATERNA

### • Conservación

Si la leche será utilizada durante los próximos días, se deberá mantener en la primera bandeja al fondo del refrigerador. Nunca conservar en la puerta, ya que es el lugar con mayor variación de temperatura.

Si la leche no será utilizada próximamente, congelar lo que no será utilizado, almacenándolo en pequeñas cantidades (50 – 100 cc) para poder descongelar solo lo que sea necesario. Los recipientes almacenados deben ser etiquetados con la fecha de extracción y guardados en orden para así descongelar la leche más antigua. No se recomienda volver a congelarla (aumenta el riesgo de crecimiento bacteriano).

### • Dónde Almacenar

**Contenedores de vidrio:** Se caracterizan por ser más higiénicos y mantener mejor las propiedades de la leche materna. En caso de que desee congelar la leche procure dejar un espacio en el recipiente, ya que al congelarse el contenido se expande pudiendo provocar que el contenedor estalle.

**Contenedores de plástico libres de BPA.**

**Bolsas de almacenamiento diseñadas para almacenar leche materna (no bolsas de uso doméstico con cierre hermético):** Si se utilizan, se deben mantener en un contenedor rígido dentro del congelador, pues se pueden perforar y se podrían contaminar con otros elementos almacenados.



## ¿CÓMO SE ALMACENA Y CUÁNTO DURA?

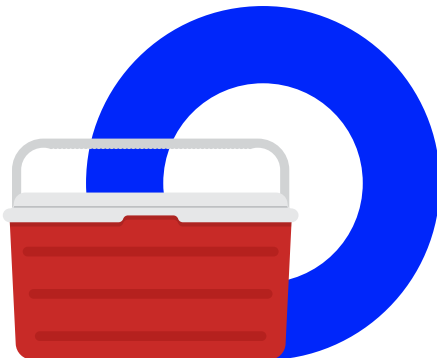
Lugar	Temperatura	Duración	Observaciones
Mesón u otra superficie	Ambiente (hasta 25° C)	6 - 8 horas	Contenedor debe encontrarse cubierto y mantenerse lo más frío posible.
Nevera cooler	De -15 a 4° C	24 horas	Mantener unidades refrigerantes en contacto con contenedor de leche y limpiar apertura del cooler.
Refrigerador	4° C	5 días	Almacenar en la primera bandeja del refrigerador, al fondo.
Freezer			
Congelador (refrigerador 1 puerta)	-15° C	2 semanas	Guardar la leche al fondo del congelador, donde la temperatura es más estable.
Congelador (refrigerador 2 puertas)	-18° C	3 - 6 meses	
Congelador vertical u horizontal	-20° C	6 - 12 meses	

## TRANSPORTE

- **Debe mantener la cadena de frío durante el mayor tiempo posible, para ello considere:**

No congelar en el lugar donde se realiza la extracción, ya que podría descongelarse en el camino.

Se recomienda tener un bolso térmico con una bolsa con hielo o unidades refrigerantes.





Unidad de Género  
y Diversidad

# Iniciativa de la Mesa de Lactancia

Correo:

[generoydiversidad@ucentral.cl](mailto:generoydiversidad@ucentral.cl)

Ubicación:

Lord Cochrane 417, segundo piso, Torre C,  
Campus Gonzalo Hernández Uribe

