

LA LACTANCIA MATERNA COMO DERECHO.

MANUAL PARA GUIAR A LAS FAMILIAS DESDE EL EMBARAZO.



Trabajo Integrador Final de Producción

Idea y realización: **Molina, Maria Carolina**

Licenciatura en Comunicación Social

con orientación en Periodismo

Universidad Nacional La Plata

Año: 2023

AGRADECIMIENTOS:

AL AMOR POR SER EL CAMINO Y LA INSPIRACIÓN.

A LA PEQUEÑA ARIANNA, LUZ DE MIS OJOS Y A MI ABUELA TUCA POR NO RENDIRSE .
A MI DIRECTORA SILVINA SOUZA POR LA PACIENCIA, SU ORIENTACIÓN Y POR SER UNA
GUÍA PARA TERMINAR DE CONCRETAR ESTE TRABAJO. A MI CO-DIRECTOR
GUSTAVO SAGER POR SUS APORTES Y SABIDURÍA SOBRE LACTANCIA MATERNA.
A TODOS LOS QUE DE UNA U OTRA FORMA HAN COLABORADO CON INFORMACIÓN Y
TAMBIÉN CON PALABRAS CÁLIDAS QUE AYUDARON A SEGUIR TRANSITANDO
ÉSTE CAMINO.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

¿POR QUÉ LA LACTANCIA MATERNA
ES UN DERECHO DE LAS MUJERES
Y PERSONAS CON CAPACIDAD DE GESTAR?

1

¿QUÉ ES LA LACTANCIA MATERNA? LA IMPORTANCIA DEL ENTORNO CERCANO.

- 1A | Somos mamíferos. Cómo es un pecho mamario.
- 1B | El rol de las Hormonas
- 1C | Factores que influyen en el desarrollo de la lactancia materna:
Parto respetado y contacto piel con piel en el postparto.

2

COMPOSICIÓN DE LA LECHE MATERNA EN CADA ETAPA DEL CRECIMIENTO.

- 2A | Diferentes posiciones para dar la teta.
- 2B | Obstáculos y posibles soluciones.
- 2C | Ampliamos información en la web.

3

SUEÑO DEL BEBÉ

- 3A | Succión nutritiva y succión emocional.
- 3B | Colecho y lactancia
- 3C | Crisis de crecimiento.

4

VOLVER A TRABAJAR. ¿CÓMO HAGO SI DOY LA TETA?

- 4A | Armandando un banco de leche.
- 4B | Lactancia y alimentación complementaria.

5

DESTETE: NATURAL Y DESTETE RESPETUOSO.

6

SABER PARA COMPRENDER:

- 6A | Leche de fórmula
- 6B | El chupete
- 6C | La mamadera

7

RELATOS DE OTRAS EXPERIENCIAS SOBRE LACTANCIA MATERNA.

8

¡A JUGAR!

INTRODUCCIÓN: ¿POR QUÉ LA LACTANCIA MATERNA ES UN DERECHO DE LAS MUJERES Y PERSONAS CON CAPACIDAD DE GESTAR?



1

Uno de los principales propósitos que me guiaron al realizar éste manual fue acompañar a las personas que gestan y a sus familias en el proceso de reconocer el derecho a la lactancia materna.

El eje principal es que sea un espacio donde puedan encontrar información que dé inicio a nuevos saberes durante el embarazo y luego de éste. Siendo así un punto de partida para comprender mejor el funcionamiento del cuerpo humano a la hora de amamantar y la influencia del entorno social en esa etapa.

La publicidad comercial de la mano del tabú sexual, la mamadera, el chupete y la leche de fórmula, han colaborado a que la lactancia materna sea relegada al ámbito privado de las personas. Frente a estas estrategias de mercado y con el objeto de proteger la lactancia materna, la OMS en 1981 planteó el Código internacional de comercialización de sucedáneos de la leche materna.

El derecho a elegir la lactancia materna en Argentina está avalado por la Ley Nacional 26.873. Donde se resalta la importancia de la concientización pública, el apoyo a través de la información y la superioridad de la leche materna frente a cualquier otro alimento destinado a crías humanas menores de seis meses.

Siguiendo éste camino la Ley Nacional 25.929 de Parto Respetado, afirma el derecho a ser informado "desde el embarazo, sobre los beneficios de la lactancia materna y recibir apoyo para amamantar". Reconocer el derecho a la lactancia materna, es validar la autonomía de las personas y la importancia del rol de 66 gestar, de maternas. Es necesario conocer para ejercer y tener la posibilidad de decidir lo que se desea.



2



3

1 ¿QUÉ ES LA LACTANCIA MATERNA?



4

Cuando el bebé nace la naturaleza le brinda la posibilidad de nutrirse física y emocionalmente del mismo cuerpo que lo gestó. Dar la teta es brindar un alimento de calidad inigualable, mientras se abre paso a una vida en comunidad.

Dar de mamar es:

- Poner el cuerpo a disposición de otro ser
- Amor
- Contención
- Alimento
- Vínculo
- Naturaleza que nos recuerda que somos parte de ella
- Continuidad del ciclo sexual-reproductivo
- Un entorno que acompaña durante la crianza.
- Demanda de un otro
- Mujer o persona que gestó empoderada ante su propio derecho.

Particularidades

- No necesita empaquetado, viene en su envase natural.
- No corre riesgos de alteraciones o contaminación exterior.
- Está disponible en cualquier horario, a la temperatura ideal.
- Su cantidad la regula el lactante según su demanda.
- Puede cambiar su composición según la necesidad nutricional.
- Proporciona nutrientes para el desarrollo físico.
- Asegura el crecimiento emocional- psíquico

Actividades para la familia: Materiales hoja y lápiz

- Describir brevemente qué es para vos dar la teta y cómo crees que funcionan los pechos mamaros.
- Charlar con personas cercanas que hayan gestado décadas atrás y registrar sus experiencias. ¿Cómo fueron sus experiencias? ¿Amamantó? No o sí ¿Por qué? ¿Cuánto tiempo? ¿Cómo fue el destete? ¿Sabían cómo funcionan los pechos mamaros? ¿Utilizó mamadera, chupete? ¿Por qué y hasta cuándo? Cuando terminen el recorrido de este manual, vuelvan a leer estas experiencias y describan sus percepciones.

La importancia del entorno cercano



5

La lactancia materna para establecerse y mantenerse en el tiempo, necesita de un entorno presente emocional/ físicamente.

Acciones del entorno

- Informarse sobre lactancia materna.
- Apoyo y compañía.
- Preparar comida nutritiva que esté al alcance cuando se necesite.
- Ser parte del cuidado del bebé.
- Responsabilizarse del aseo y organización del hogar.

Las acciones de **familiares** y miembros de la **comunidad** son muy importantes para proteger la lactancia materna.



unicef  | para cada infancia

Si ésto no es posible:

- Buscar ayuda para reorganizar el hogar o establecer prioridades y hacer sólo lo necesario.
- Con teta o con mamadera la demanda de estos primeros años será igual.
- Dormir y descansar cuando el bebé duerme, ayuda a recuperar horas de sueño.



1A SOMOS MAMÍFEROS. CÓMO ES UN PECHO MAMARIO.

El ser humano es parte de los mamíferos que amamantaron a sus crías con leche de su misma especie durante millones de años, lo que les permitió su continuidad a lo largo del tiempo.



A primera vista se ven:

- El pezón tiene entre unos 0,5 a 2 cm. de largo con unos 10 o 20 poros galactóforos, posee una musculatura que ante estímulos provoca erección del mismo por acumulo de sangre.
- La areola mamaria, de 2 a 10 cm. de diámetro rodea el pezón. Se oscurece durante la lactancia, para facilitar a la cría el encuentro con el pezón.
- Los tubérculos o glándulas de Montgomery se encuentran al borde de la areola mamaria dispuestos en forma circular, son unos 10 o 15 puntos que segregan un producto graso y leche, que protege la piel de bacterias y también permite encontrar a través del olfato el pezón para mamar.

Recomendaciones:

- Su limpieza excesiva irrita la zona y la agrieta.
- No lavar después de cada toma o poner cremas, esto puede causar irritación o contaminación.
- Lavar sólo con agua al darse el baño diario.

1 BEL ROL DE LAS HORMONAS

MECANISMO DE PRODUCCION DE LA LECHE

Cuando el niño succiona se envía un mensaje al cerebro.



El mensaje estimula la liberación de dos tipos de sustancias químicas (hormonas).

Una de las hormonas estimula la producción de la leche.

La otra, favorece su salida.

La producción de la leche será adecuada siempre que el niño succione con frecuencia.

9

Las hormonas femeninas tienen un gran trabajo durante el embarazo y la lactancia aumentando su incidencia o disminuyendo su acción. Hacen que las glándulas de la mama aumenten de tamaño.

- La oxitocina permite que se contraigan las fibras musculares para que pueda salir la leche.
- La prolactina se eleva luego de la expulsión de la placenta y con la succión del pecho lo hace aún más, permitiendo que se produzca leche. Esta produce calostro, desde el final del primer trimestre de gestación (13 semanas). Por lo cual hasta un bebé prematuro va a obtenerlo.

10 FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LA LACTANCIA MATERNA: EL PARTO RESPETADO Y EL CONTACTO PIEL CON PIEL EN EL POSTPARTO.



10

En Argentina la Ley Nacional 25.929 de Parto Respetado ampara el derecho de la persona gestante y su bebé a que se respeten sus necesidades y tiempos fisiológicos/psicológicos, lo que favorece la lactancia natural.

Se tiene derecho a :

- Elegir un acompañante durante el trabajo de parto, parto y postparto. Y en qué posición dar a luz
- Que el recién nacido esté en una cuna pegada a la cama de la persona que lo gestó. Salvo que necesite cuidados intensivos.
- Recibir información clara sobre la salud de ambos, la evolución del parto y del bebé.
- Conocer los beneficios de amamantar y los cuidados que necesitan ambos en esta etapa.

Contacto piel con piel en el postparto



11

Si la salud lo permite en los minutos siguientes al nacimiento, es importante que el recién nacido y la persona que dió a luz tengan contacto piel con piel. Éste previene la mayoría de los problemas al comenzar la lactancia. Conviene planificarlo durante el embarazo con el equipo médico.

Primer encuentro fuera del útero, la hora sagrada

- Se reconocen, se huelen por primera vez, se miman, se hablan, se tocan, se tranquilizan.
- Se produce la primera toma del pecho.

Tener presente las necesidades psíquicas y físicas de la persona que dio a luz, ya que sus hormonas se están regularizando en el postparto.

Cesárea: Se puede dar la teta después de ésta operación. La anestesia epidural también repercute en el bebé, afecta sus sentidos y dificulta el camino al pecho mamario. Colocarlo rápidamente en él.

Los signos para mamar son:

- Estar despierto y hociquear
- Chupar
- Sacar la lengua
- Los signos tardíos son el llanto y enojo.

Tener en cuenta

- El bebé sabe cuándo y cuánto querrá succionar no hay un tiempo establecido. Esperar a que suelte y ofrecer el otro.
- No esperar a que lllore o se enoje para ofrecer.
- En el útero materno se alimentaba constantemente, fuera de éste seguirá así por un tiempo.

Puede ocurrir que luego del esfuerzo del parto el recién nacido no demande casi del pecho materno. Ayuda tenerlo sobre el pecho, ofrecerle al menor signo de despertar y que el pediatra lo evalúe.

- Se puede extraer leche del pecho e intentar suministrar con un cuentagotas o jeringa.
- La mayoría de los bebés al nacer maman con ganas y energía, pero siempre hay excepciones.

Factores a tener presentes:

El tamaño pequeño de su estómago, con muy poquito se completa y el gran gasto de energía de los primeros meses. Al crecer de manera veloz necesitan comer con mucha frecuencia.

Tardarán más de un año en poder hacer pausas programadas, como hacen los adultos a la hora de comer. Lo que se acentúa en bebés prematuros o con peso menor a tres kilos, pues tienen pocas reservas porque tienden a dormir más.

2 COMPOSICIÓN DE LA LECHE MATERNA EN CADA ETAPA DEL CRECIMIENTO



Nunca es "suerito" siempre es leche

Calostro: primeros 3 días post parto

Leche de Transición: se produce entre los 4 y 15 días post parto

Leche Madura: Desde el día 15 post parto en adelante

12

La leche materna va modificando su composición a lo largo de la toma y también durante el transcurso de los meses y años. Tiene la capacidad de adaptarse a las necesidades de cada etapa.

Calostro

Será el primer alimento fuera del útero comienza a salir luego del nacimiento, tiene nutrientes con alto contenido de proteínas y sustancias defensivas, que ayudan a evacuar el meconio.

- Rico en células vivas
- Inmunoglobulinas

- Favorece la maduración intestinal, la digestión, protege de infecciones actuales y de alergias futuras.
- Facilita la colonización intestinal por bacterias buenas.

Luego del calostro, que dura tres o cinco días, comienza la **leche de transición** que dará paso a la **leche madura**.

Durante la succión hay dos momentos.

- Al inicio de la toma, está compuesta en su gran mayoría por agua y lactosa para hidratar al bebé y brindarle energía.
- Al final de la toma tiene mayor contenido de grasas para brindar saciedad, reservas energéticas y un óptimo crecimiento.

La **leche materna a lo largo del crecimiento**, pasado el año tiene un aumento de lípidos aún más que la leche de vaca.

- Y hasta el final de la lactancia mantiene sus propiedades nutritivas y es una gran defensa inmunitaria frente a enfermedades e infecciones. Al enfermarse los bebés suelen rechazar otros alimentos, pero siguen prefiriendo el pecho materno.

2A DIFERENTES POSICIONES PARA DAR LA TETA



La mayoría de las veces el bebé se encuentra con el pecho y listo comenzó la lactancia. Cuando no sucede así, podés probar distintas posiciones.



Postura acostada de lado con el bebé en paralelo. Abdomen contra abdomen y dándole el pecho que queda más abajo.



Los primeros días puede utilizar postura natural, la persona tumbada boca arriba con la cabecera inclinada, semi sentada y el bebé encima.



Sentada tradicional no es fácil para los primeros días, implica sujetar bien al bebé, dirigir la boca contra el pezón, el cuerpo y el abdomen dirigidos contra el abdomen de la persona que amamanta. Sujetar la cabeza con el antebrazo para que no se separe la boca del pecho.



Sentada inversa o de sandía, la persona está sentada y se coloca al lactante en el costado, por debajo de la axila; con la mano del brazo con que se sujeta al bebé, se le sujeta la cabeza. Aconsejada en caso de gemelos, en problemas de congestión o estancamiento de leche y en donde los pechos son muy grandes.



Postura sentada o caballito, el bebé está sentado a horcajadas en las piernas de la persona que amamanta, dirigido contra ella y con la cabeza un poco hacia atrás. Indicada para bebés pequeños en relación con el pecho o con menos fuerza muscular, como prematuros y niños con problemas neurológicos y cuando se enganchan mal en otras posturas.



Postura sentada con cojín, la madre se ayuda de una almohada o un cojín en forma de C que le abraza el abdomen, mientras el bebé está tumbado horizontal encima del cojín o almohada. Sistema útil para prematuros, bebés pequeños y para que los gemelos puedan mamar al mismo tiempo en posición de balón de rugby.



Postura especial bebé tumbado boca arriba y la persona que amamanta se reclina sobre él dejándole el pecho encima de la boca.

2B OBSTÁCULOS Y POSIBLES SOLUCIONES.

Obstáculos

- **Agarre de succión incorrecto, ruido como de chasquido.**

- **Pechos que producen molestias al iniciar la lactancia.**

- **Pechos que se lastiman por mal agarre continuo, pueden producir grietas y dolor.**

- **Obstrucción de un conducto: bulto rojo, caliente y doloroso en un sector del pecho, no afecta a toda la glándula. Puede presentar fiebre y terminar en mastitis.**

- **Mastitis: Infección de la glándula mamaria, suele producir fiebre y malestar general en todo el cuerpo.**

- **La leche no baja, no siento que tenga leche. Luego de varios meses dejé de sentir los pechos hinchados.**

- **Establecer un tiempo para dar el pecho, lleva a la lactancia a su fin. No haber visto dar de mamar o en raras ocasiones.**

- **No haber visto dar de mamar o en raras ocasiones.**

Posibles soluciones

- **Asegurarse de que el bebé agarré gran parte de la areola con su boca, poner el pezón a la altura de la nariz así queda muy cerca del labio superior.**

- **La molestia sede con los días, el pezón se acostumbra a la succión y se endurece. Dar de mamar no produce dolor.**

- **Seguir la técnica del agarre correcto y corregir la posición hace que la grieta se cure.**

- **Masajear y exprimir la zona inflamada para intentar expulsar por el pezón un tapón similar a un cilindro blanquecino. Dar de mamar las veces que el bebé desee, descongestiona. Intentar la técnica de poner el bebé al pecho y sacarlo rápidamente. Esto al funcionar como sopapa, puede ayudar a destaparlo.**

- **Se puede seguir dando el pecho de ambos senos, si se recetan antibióticos estos son compatibles con la lactancia. (consultar www.e-lactancia.org) En la mayoría de los casos, se soluciona con la succión del bebé y sacando con saca leche. Concurrir al médico especialista en lactancia.**

- **La bajada de leche se produce dentro de los cuatro días que se suceden al parto. Primero el bebé tendrá calostro, luego se sentirá la bajada de la leche y pechos que se hinchan. La succión favorece el proceso.**

- **Con el tiempo se dejará de sentir los pechos cargados porque la leche fluye sin inconvenientes. Se observa en la cantidad de deposiciones que realiza el bebé. Dar a demanda del bebé. Establecida la lactancia, las tomas diarias son alrededor de 9-10 por día.**

- **Buscar grupos de apoyo durante el embarazo, charlar con personas que estén dando el pecho o hayan dado, ver videos en la web, leer libros, artículos, buscar asesores de lactancia etc.**

Obstáculos

- Utilización de chupete y mamadera
- No poner en contacto piel con piel al recién nacido cuando nace.
- Los prejuicios sociales
- Falta de información y/o información incorrecta
- No contar con apoyo
- Una mala postura o posición del bebé a la hora de succionar
- Posibles enfermedades de la persona que gestó o del recién nacido

Posibles soluciones

- Confunden al bebé, no lo dejan desarrollar la succión del pecho. No se recomienda su uso amamantando.
- Se sugiere charlar con el profesional médico durante el embarazo para hacerlo.
- Satisfacer las necesidades del bebé. Lo que ayudará a visibilizar la lactancia materna.
- Es necesario informarse bien antes del nacimiento para prever posibles situaciones.
- Charlar con la familia para que conozcan el tema y poder generar una red- sostén a la hora de amamantar.
- Corregir la postura ya que de ella depende un agarre correcto.
- Si se corrigió postura, agarre y otras posibles dificultades, recurrir a un médico especialista en lactancia, que evalúe otras causas.

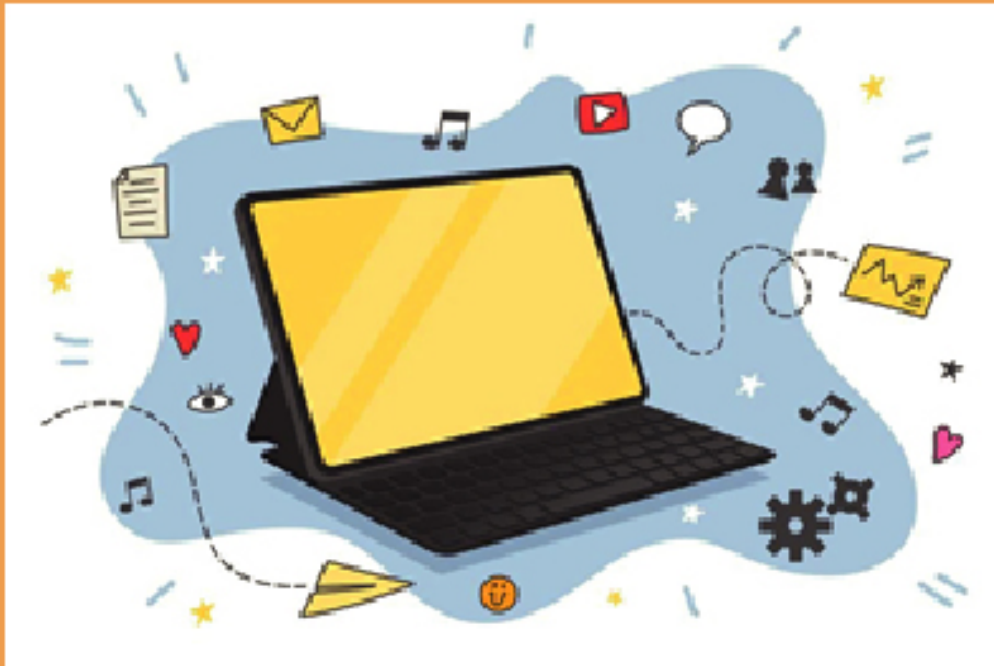
Tips para curar los pechos:

Tratar de airear los pechos, sin sostén y sin ropa varios momentos al día ayuda a secar y cicatrizar la zona.
 No usar cremas ni pezoneras, las cremas no previenen las grietas(no infectadas) ni ayudan a curarlas, si la posición es incorrecta seguirá lastimada la zona.
 Las pezoneras dificultan el agarre y la práctica del bebé a la hora de succionar, no ayudan a mamar bien.
 Si se las utiliza, descartarlas en pocos días.

Deglución en los recién nacidos:

La succión- deglución comienza desde la semana 32 de embarazo, llevar al bebé prematuro sobre el pecho con fular de tela favorece la lactancia materna.(Porteo ergonómico)

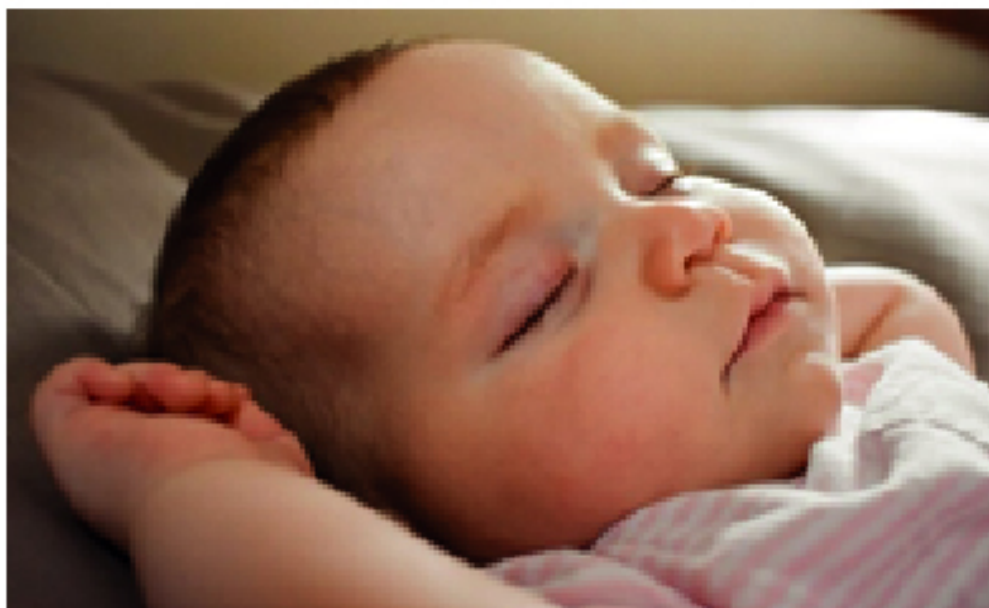
2 CAMBIAMOS INFORMACIÓN EN LA WEB:



15

- La Liga De La Leche Argentina [tps://ligadelaleche.org.ar/](https://ligadelaleche.org.ar/)
- Para saber si alguna medicación recetada es compatible con la lactancia materna: <https://www.e-lactancia.org/>
- Facebook: Crianza Respetuosa Argentina
- Instagram: @drarlaorsinipediatra / @soybrendapueri @sabrina.pediatraypuericultura @ligadelalechearg

3 SUEÑO DEL BEBÉ



16

El sueño es un proceso madurativo, no “se aprende” a dormir, el bebé ya sabe hacerlo desde el útero. Sí tiene que lograr dormir como lo hace el adulto y esto le puede llevar hasta cinco años. La teta, su succión, contiene frente a lo desconocido, da saciedad cuando se necesita, ayuda a reconciliar el sueño por su alto contenido de dopamina, calma ansiedades, dolores por cólicos y enfermedad. - No se despiertan a cada rato por culpa de la teta, por mala costumbre o porque quieren molestar. Lo hacen porque tienen otro ritmo madurativo, por alimento, sentir a sus progenitores, por enfermedad etc. Al intentar que lo hagan antes de tiempo, se puede retrasar el proceso.

El ritmo del sueño:

- Los primeros meses de vida duerme unas 20 hs diarias con despertares.
- Cerca de los cuatro o cinco meses se despertará más seguido, cada dos horas o hora y media.
- Puede pasar que algunos niños duerman de corrido, sólo se puede generalizar.
- A los dos años de edad la mayoría logra dormir algunas horas corridas y hacia los tres años, muchos alcanzan unas ocho horas diarias. Al menos los que no tuvieron experiencias traumáticas de dormir solos contra su voluntad.

3A SUCCIÓN NUTRITIVA Y SUCCIÓN EMOCIONAL



17

No te usa de chupete, te usa de teta

La necesidad de contacto físico y emocional del recién nacido, se satisface con el calor del cuerpo humano y muchas veces (aunque no siempre) sólo con la succión mamaria.

En la succión encuentra:

- Contención, afecto, compañía, en un mundo extraño menos el olor de la persona que lo gestó.
- Estimulación física de músculos y emocional.

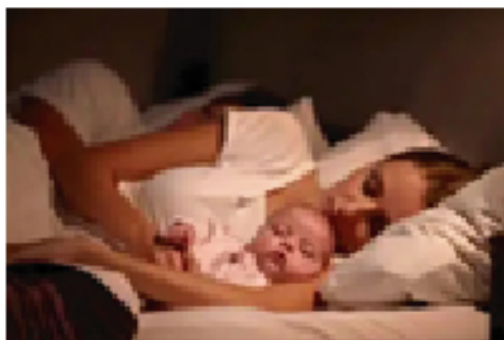


18

La succión nutritiva:

Brinda el alimento creado específicamente para él, para nutrirse y crecer. Hasta hoy ninguna industria comercial ha logrado superar cómo sistema biológico/ social complejo.

3B COLECHO SEGURO Y LACTANCIA MATERNA



19

Es una práctica ancestral que conociste en dormir junto al bebé en la misma cama. Facilita el acceso para amamantarlo, se puede volver a conciliar el sueño sin tener que levantarse, favorece el contacto y el calor humano. Se asocia a una mayor duración de la lactancia.

Se sugiere no practicar colecho:

- Con madre o ambos progenitores fumadores
- Con progenitores que han tomado alcohol, sedantes o drogas
- Lactante no amamantado desde el principio
- En sofá, cama blanda o de superficie deformable, con almohadas, cobertores o excesivo arropamiento
- Con padres cansados
- En condiciones de hacinamiento en la vivienda
- Con el bebé boca abajo (decúbito prono) o de lado
- Progenitores obesos

Otra opción es adjuntar una cuna colecho sin dejar huecos entre los colchones. Estas permiten ganar lugar y dormir a la misma altura.



20

3C CRISIS DE CRECIMIENTO



21

La aparición del llanto desmesurado, inquietud, irritabilidad, más demanda de teta parecen dar cuenta de su existencia.

El llanto y el aumento de "la succión" son señales que da el bebé para que la producción aumente.

- No es conveniente que se introduzca un biberón, porque perjudica la lactancia.
- Cada mamadera suplanta una toma del pecho. Al haber menos succión el cuerpo produce menos leche.
- Se recomienda practicar contacto piel con piel, mucha teta y aprovechar las tomas nocturnas para acrecentar el volumen de leche.
- Usar apoyo en familiares, tener paciencia hasta que pase.

Se pueden producir:

- La segunda o tercera semana, a las seis semanas y a los tres meses de vida
- O cada mes o mes y medio
- Otras a los cuatro, seis, nueve, doce y hasta veinticuatro meses.

4 VOLVER A TRABAJAR. ¿CÓMO HAGO SI DOY LA TETA?

Juntos podemos hacer que
la lactancia materna sea sostenible



22

Toda persona que amamanta según la Ley Nacional de contratos de trabajo nº 20.744 art. 195, dispone de descansos para amamantar.

- En el sector privado son dos periodos de media hora cada uno, que se pueden unir y sumar una hora al día.
- En el área estatal son dos horas repartidas en una o en dos horas según la conveniencia propia.

La continuidad de la lactancia se dificulta frente a licencias maternales cortas, ya que se vuelve al trabajo cuando el bebé se alimenta sólo de leche materna.

Por éste motivo conviene días previos extraerse leche, para poder contar con un banco de leche en el freezer.

Sugerencia:

La leche extraída se la debe dar otra persona, no la persona que amamanta, en vasito pequeño como los que se usan para remedios pediátricos u otro similar.



Vídeo técnica con vaso <https://fb.watch/gNbCq2pfW2/>

23

4A ARMANDO EL BANCO DE LECHE



24

Recomendaciones:

- Sacarse leche de manera manual o con saca leche. (Higienizar manos)
- Comenzar al menos una semana antes. La extracción saca menos cantidad de lo que saca el bebé, con la succión natural.
- Se sugiere reservar en vasos de vidrio, con tapa y esterilizados previamente. (Frascos de café o de yogurt)
- Sacar del freezer horas previas, luego descongelar a baño maría. Calentar agua sin llegar a hervir, apagar el fuego para luego introducir el frasco.
- Acercar el vasito al labio del bebé y dejar que con su lengua tome. No empujar demasiado, lentamente apoyar en el labio inferior.
- Para sacar y producir más leche.
 - Mientras el bebé toma de un pecho extraer del otro.
 - Cuando la persona está en su trabajo, extraerse cada dos horas. Colocarla en frasco de vidrio dentro de la heladera y en el hogar freezarla.
- Disponer de una conservadora con hielo para transportarla. En distancias cortas, son útiles las de helado.



Datos a tener en cuenta:

- Por ausencia de lactarios suele ser el baño el lugar para extraerse leche. Evitar que se contamine.
- Si la ausencia es de 4hs, el bebé hace pocas tomas o espera para amamantarse. El comienzo de la alimentación complementaria facilita la espera.
- Si la persona que amamanta trabaja por la noche es más complicado que el bebé reconcilie el sueño, pues el pecho permite que retome la vigilia.
- Ante la futura ausencia explicarle lo que va a suceder. Anticipar ayuda a generar tranquilidad y adaptarse al tono de voz.

4B LACTANCIA Y ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



26

Según recomendación de la OMS (Organización Mundial de la Salud) el lactante menor de seis meses sólo puede recibir leche materna para su alimentación, si no es posible se debe utilizar leche de fórmula diseñada para ser asimilada sin producir daño.

- Luego de los seis meses de vida ir introduciendo lentamente otros alimentos permitidos (previa charla con el pediatra).
- Esta alimentación "complementa" la leche materna no la reemplaza.
- El crecimiento con la leche artificial es distinto al de la leche materna. No comparar y asistir al pediatra.

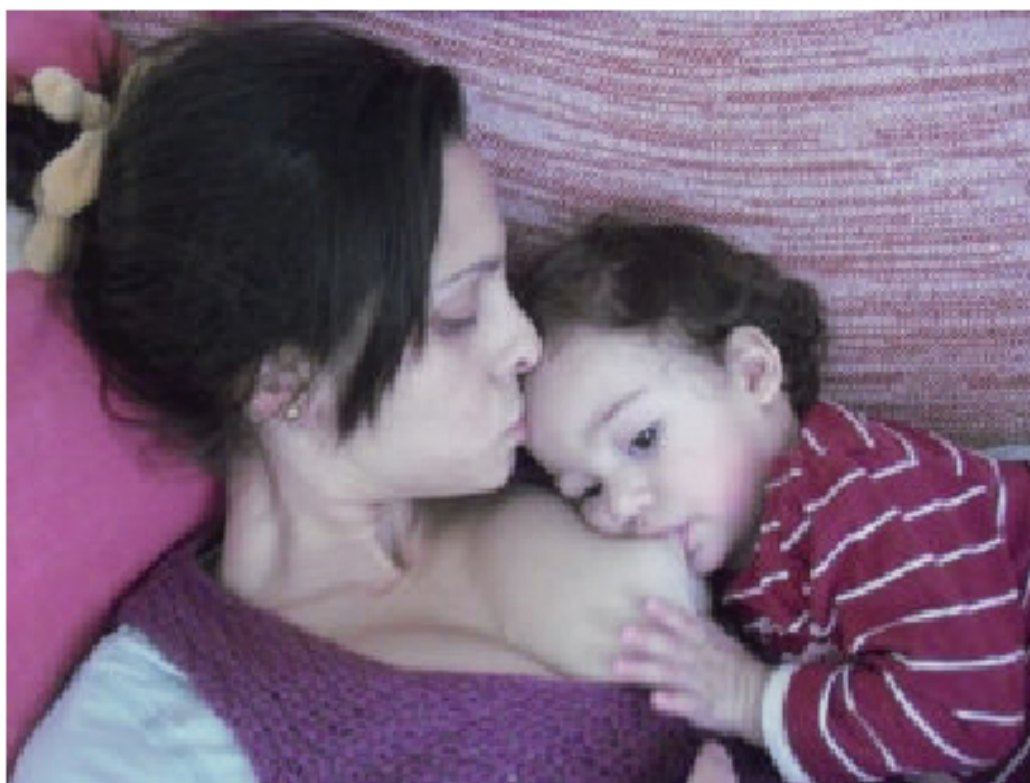
5 DESTETE



27

Todos los bebés/ niños y niñas se destetan en algún momento. El tema es cómo se produce ese proceso.

- Cuando sucede bruscamente, generará llanto y angustia
- Cuando, por falta de deseo de la persona que amamanta, se realiza de forma paulatina priorizando las necesidades del bebé.



28

El destete natural

Se produce según los tiempos que marca el lactante

- A medida que crece y con la introducción de otros alimentos a los seis meses, va a ir reduciendo las tomas diarias.
- Las 8-10 tomas que se hacían comenzarán a decaer, hasta la decisión final de su propio destete.
- Este proceso no es lineal, de repente puede volver a tomar más y luego menos.
- El destete natural progresivo comienza alrededor de los dos años.
- Es natural que la lactancia materna dure años. Hay pequeños de cinco, seis años que maman una o dos veces al día y esto biológicamente/ psicológicamente es normal.

El destete respetuoso

Se logra teniendo en cuenta el deseo de la persona que da el pecho y respetando las necesidades del lactante. Lo ideal es que suceda después de los dos años para asegurar los nutrientes suficientes.

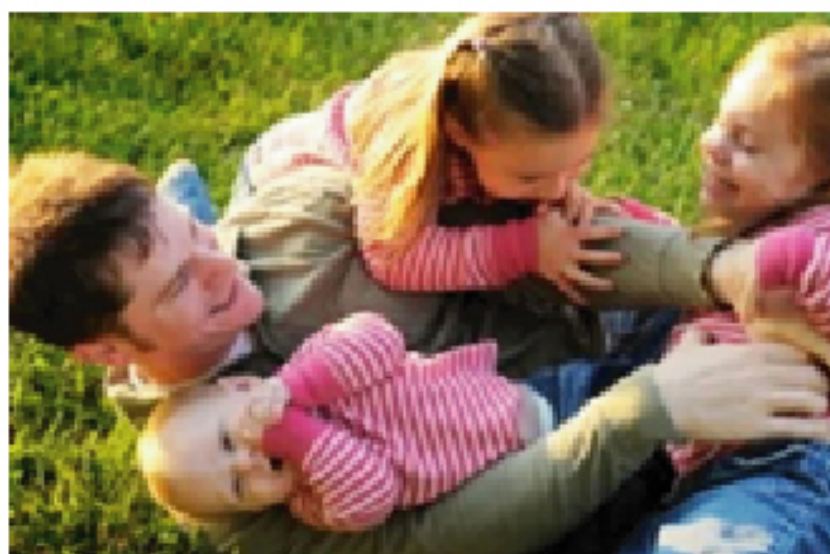
- Primero se sugiere reducir de manera progresiva las tomas. Comenzar por no ofrecer el pecho, pero tampoco negar y esperar a que lo pida el niño/a. Permite ir de manera escalonada hacia un destete respetuoso.
- Luego de unas semanas, se intenta reducir las tomas en el momento del pedido. Entretener con juegos, paseos, ofrecer otra cosa para hacer. Cuando no se puede posponer más, se da el pecho y se repite esta operación diariamente hasta lograr reducir la mayor cantidad de tomas diarias.

La edad del bebé sí es importante

- Menor de un año, su principal alimento se da a través del pecho. Debe ser reemplazado por leche de fórmula. En el caso de que tenga un año de nacido, puede comenzar a tomar leche entera.
- Mayor de dos, tres o más, sus tomas diarias han comenzado a reducirse naturalmente. A partir de esa edad, es una elección consumir leche de vaca dentro de una alimentación variada. (Consultar con el pediatra).

Es conveniente, charlar antes con el niño/a del deseo de no amamantar. Hay cuentos para leerles como "La teta cansada" de Montserrat Reverte entre otros.

El rol de la Familia en el destete respetuoso



29

Hay que tener presente que la teta al ser alimento, contención, seguridad y relación humana, su ausencia va a implicar estar presente desde otro lugar.

Si el bebé/ niño destetado ya se alimentó, pero aún sigue demandando presencia:

- contener, poner el cuerpo con abrazos, contacto físico, involucrarse en los juegos, acompañar



30

6 SABER PARA COMPRENDER:

Al circuito económico no le conviene una lactancia materna empoderada. Esta no genera dinero de manera directa, su beneficio se traduce en una mejor calidad de vida físico-emocional. A continuación, los tres referentes comerciales.

6A LA LECHE DE FÓRMULA



31

La leche de fórmula es un invento que intenta sustituir a la leche materna y suele producirse en base a leche de vaca modificada.

Un poco de historia

- Año 1835 William Newton patenta la leche evaporada azucarada (Pág 31 Libro de la lactancia).
- Año 1865 surge la pasteurización y el químico Justus Von Liebig desarrolla "La fórmula Liebig" la primera fórmula láctea infantil en su versión diluida y luego en polvo.
- Año 1867 un boticario Suizo, Henri Nestlé, fabrica su harina lacteada. Dando paso a la fabricación y comercialización a gran escala de distintas marcas de fórmulas infantiles.

Se recomienda su uso por motivos médicos, como prematuros que no pueden alimentarse a través de la succión mamaria o de la leche extraída del pecho humano, por fallecimiento de la persona que gestó, por ausencia de bancos de leche humana o por ausencia del deseo.

6.8 EL CHUPETE



32

En el año 1949 un odontólogo y un ortodoncista de apellido Balters y Müller inventaron el chupete frente a la llegada de pacientes lactantes con deformaciones maxilares por chuparse el dedo, ya que no habían sido amamantados naturalmente durante 2 o 3 años.

- Este dispositivo intenta cumplir la función del pecho humano a través de la succión no nutritiva o emocional.

No se recomienda el uso durante el inicio de la lactancia porque confunde al bebé. La succión con el chupete es distinta a la del pecho y con el tiempo puede interferir en la duración de la lactancia. Aumenta las posibilidades de otitis media, problemas dentales y riesgo de accidentes.

Frente a la decisión de no amamantar puede satisfacer la succión no nutritiva. Tener en cuenta beneficios/ inconvenientes. Al retirarlo, se procede como en el destete respetuoso.

6C LA MAMADERA

Se recomienda su uso por motivos médicos, como prematuros que no pueden alimentarse a través de la succión mamaria o de la leche extraída del pecho humano, por fallecimiento de la persona que gestó, por ausencia de bancos de leche humana o por ausencia del deseo.



33

La teta artificial es un invento que tuvo su primer registro en la prehistoria año 5.000 antes de Cristo. El humano le daba a la cría en un cazo la leche de otros animales

- Existieron de arcilla, de terracota con pico rígido, de cuero animal cerrado con tetina de cuero y ubre desecada de vaca.
- En 1840 y finales del siglo XIX se distribuyeron tetinas de caucho y botellas de vidrio con el consumo de la leche de fórmula. En el siglo XX, década del 60, surgen las primeras botellas de plástico resistentes al calor.



34

No es conveniente su uso durante la lactancia materna, ya que suele confundir al bebé a la hora de succionar.

- El flujo de leche sale más rápido y suelen usar menos esfuerzo para obtener el alimento. Por lo que no quieren el pecho o comienzan a mamar en mala posición produciendo grietas y dolor en los pezones.
- En caso de ausencia de la persona que amamanta usar un vasito pequeño.

7 RELATOS DE OTRAS EXPERIENCIAS AL INICIAR LA LACTANCIA. GRUPO “CRIANDO JUNTAS” BARRIO GIGANTE DEL OESTE. LISANDRO OLMOS, LA PLATA.



35

Male:

Yo tenía mucha leche. Tenía que sacarme sí o sí en cada toma con sacaleche, mi bebé tomaba y se agarraba bien pero a Grego le dio un hongo que me lo pasó al pezón, a los 18 días se me cortó la leche. Tomó 2 mamaderas por día, no materna por primera vez. Me dieron crema y gotas para él, en una semana nos curamos. Sostuvimos lactancia materna exclusiva hasta los dos años, no tomó lácteos ni nada derivado porque hasta el año y medio fue alérgico a la proteína de la leche de vaca. También doné al banco de leche un año.

Melisa:

Primer bebé de 34 semanas en neo 17 días. Muy poca info y ayuda. A los cinco días pude comprar un sacaleche. Me saqué mal, nadie me explicó en Neo. Salí y me decían pecho no porque baja de peso. Hace mucho desgaste, le daba mamadera, poco pecho y leche de cajita dada por el pediatra. Mi deseo era otro, así que al mes y medio fui con Sager (pediatra) me dio herramientas y confianza. En cuatro días durísimos de mucho llanto dejó mamadera y sacaleche. Tomó hasta los dos años el pecho. Segundo hijo de 30 semanas, 45 días internado. Ya con experiencia y con apoyo de este grupo logramos solo darle lactancia materna. También tomó hasta los dos años y cuatro meses. Todo fue aprendizaje por fuera y no había lactario en el hospital para mamás de neo.

Débora:

Tuve dos lactancias, ambas dolorosas al principio. La primera de ellas me sentí muy sola en el tema. Mi pediatra no me acompañó en nada. Lo primero que pensé fue: nos preparan tanto para el parto (terminé en cesárea) y en el curso de parto una sola charla. La segunda lactancia llamé a Florencia de la Liga de la Leche. Vino a la clínica y además de contenerme me enseñó un montón. Me acompañó, me dolió porque tengo los pezones pequeños y las mamas muy grandes. Cuando tenés mucho busto y piel sensible es normal que tengamos más sensible el pezón. Conocer me trajo calma, duró hasta que Emma y yo quisimos, fue a los tres años y medio. Un proceso de transición tranquilo y en tramos. Súper feliz de haber amamantado.

Silvia:

Mi primera lactancia fue muy difícil, se me lastimaron mucho los pezones, al darle la teta a Juana, lloraba. Con recomendaciones del pediatra y de amigas pudimos superar los obstáculos. Juana tomó hasta los dos años y ocho meses. El apoyo de mi compañero fue súper importante. Luli y Jena ya tenían el camino allanado, así fue como Luz tomó hasta los tres y medio. Jena con un año y tres meses sigue hasta que él decida o que yo me cansé, lo que ocurra primero.

Caro:

Tenía miedo que Ari se quedará con hambre. Creía que lloraba porque no tenía leche, decidí probar con mamadera. No la quiso, así que intenté con la teta nuevamente. Lo mismo pasó con el chupete.

Esos días los pezones dolían, se lastimaron un poco, se prendía bastante bien, con los días todo pasó. Tuve una lactancia muy linda. Pero sentí que nos falta mucha información y apoyo social para confiar en nuestros cuerpos, en nuestros peques. Aprendí de buscar información, leer todo lo que pude y de escuchar consejos de otras mujeres en esta tribu. Mi pequeña se destetó de manera natural a los 3 años y 9 meses.



- En estos relatos cuál es el punto común? ¿Qué es lo que más te llamó la atención sobre la lactancia materna?

8 ¡A JUGAR!

a) Unir con la frase correcta

La leche materna es

- de igual calidad que la leche de fórmula
- un tejido vivo
- sólo agua, no alimenta

b) Palabras locas ¡Colocarlas en su lugar!

- 1- Es normal que el bebé lllore mucho durante los períodos de — entre — y —
- 2- El — influye de forma pasajera en la bajada de leche. Para que vuelva a salir, hay que reencontrar la tranquilidad y colocar el bebé al pecho lo que él necesite.
- 3- Las — de crecimiento son demandas del bebé de — en el pecho.
- 4- La introducción de la — es un error, si se quiere seguir amamantando con leche materna.

Producción- regulación - más tiempo- succión - crisis- mamadera- estrés - demanda.

Respuestas.

a- un tejido vivo

b-

- 1-Regulación- demanda - producción
- 2- Estrés
- 3-Crisis- más tiempo
- 4-Mamadera

Recuerda: -Confía en tú cuerpo, éste es sabio y tú bebé sabe lo que necesita. Si no encuentras respuestas, busca ayuda con profesionales, mujeres o personas que hayan amamantado.
¡La lactancia materna es un derecho que debemos abrigar!

Para comunicarse y compartir sus experiencias al leer éste manual pueden hacerlo a carolgchu18@gmail.com

BIBLIOGRAFÍA

Argentina.gob.ar. (s.f). Qué es ley de los 1000 días.

<https://www.argentina.gob.ar/salud/1000dias/que-es-la-ley-de-1000-dias>

Carme Mayans, (27 de septiembre de 2019). Los bebés prehistóricos ya se alimentaban con biberón. Historia National Geographic.

https://historia.nationalgeographic.com.es/a/bebes-prehistoricos-ya-se-alimentaban-biberon_14752.

Charo, Taberno Garcia, (26 de noviembre de 2019). Los bebés prehistóricos también tomaban biberón. COFM Colegio Oficial Farmacéuticos de Madrid

<https://blog.cofm.es/bebes-prehistoricos-tambien-tomaban-biberon/>

Decreto 2035 de 2015[Con fuerza de ley]Parto Humanizado. Reglamentación. 24 de Septiembre de 2015.

Facultad de Ciencias Médicas, Secretarías de Redes en Salud y Dirección de Redes Intersectoriales de Salud, Secretaría de Salud. Universidad Nacional de La Plata et al. (2021) Amamantar en el barrio. Información y reflexiones para acompañar las lactancias y las crianzas desde una mirada comunitaria.

González, Carlos.(2015). Un regalo para toda la vida. Temas de hoy.

González, Carlos.(2015). Cómo suministrar la leche. Un regalo para toda la vida (pp. 189- 191). Temas de hoy.

Guerra de Almeida, Joao Aprigio y Novak Reis, Francisco (Noviembre 2004) Lactancia materna: un híbrido naturaleza - cultura. Scielo Biblioteca Científica Electrónica en línea.

https://www-scielo-br.translate.google.com/j/jped/a/cXxJ3Vd7vRpYjTB8DMNyxR/?lang=pt&x_tr_sl=pt&x_tr_tl=es&x_tr_hl=es-419&x_tr_pto=sc#

Hospital Universitario 12 de octubre Comunidad de Madrid y Comité de Lactancia materna del área 11 de Salud (s.f) Manual básico para la humanización de la asistencia al nacimiento y a la lactancia. Academia.

https://www.academia.edu/15086316/Manual_Basico_para_la_Humanizaci%C3%B3n_de_la_Asistencia_al_Nacimiento_y_la_Lactancia

La liga de la leche internacional Argentina, (sf) Cansancio o ganas de destetar.

<https://ligadelaleche.org.ar/cansancio-o-ganas-de-destetar/>

La leche League International, (19 de febrero de 2019). Chupete sí o no.

<https://laligadelaleche.org.mx/chupetes-si-o-no/#:~:text=El%20chupete%20puede%20suponer%20un,primeras%20tres%20o%20cuatro%20semanas.>

Ley 25929 de 2004. Parto Humanizado.17 de septiembre de 2004.

Paricio, José María.(2020).El libro de la lactancia. Editorial Vergara.

Sociedad Argentina de Pediatría, (11 de julio de 2022). Lactancia materna 2022. Una responsabilidad compartida.

https://www.sap.org.ar/uploads/documentos/documentos_lactancia-materna-2022--una-responsabilidad-compartida-305.pdf

Vallone, Fernando. (s.f.)Repositorio Digital institucional "José María Rosa". Universidad Nacional de Lanús. Pequeños grandes clientes. La publicidad de sucedáneos de la leche materna en dos revistas pediátricas de Argentina entre 1977 y 2006.

http://www.repositoriojmr.unla.edu.ar/descarga/Tesis/MaEGyPS/023174_Vallone.pdf

IMAGENES UTILIZADAS

Portada Reproducido de Eres mamá "Tree off Life las maravillosas fotografías que toda madre quiere hacerse", por Valeria Sabater, 2017 (<https://eresmama.com/tree-of-life-las-maravillosas-fotografias-toda-mama-quiere-hacerse/>). Obra de dominio público.

1 Imagen: Reproducido de ámbito "Madres coparon plazas para defender derecho a amamantar en lugares públicos", 2016, (<https://www.google.com/amp/s/www.ambito.com/informacion-general/madres-coparon-plazas-defender-derecho-amamantar-lugares-publicos-n3948221>). Obra de dominio público.

2 Imagen: Reproducido de Clarín.com, Entre mujeres. "Le dijeron que se cubriera para amamantar y la respuesta se hizo viral", 2018, (https://www.clarin.com/entremujeres/bienestar/dijeron-cubriera-amamantar-respuesta-hizo-viral_0_rJW6HNrQ.html). Obra de dominio público.

3 Imagen: Reproducido de Tornquist Distrital "Teteada masiva para desarmar prejuicios!!!", 2016 (<http://www.tornquistdistrital.com.ar/noticias-ugentes/noticia/teteada-masiva-para-desarmar-prejuicios/>.) Obra de dominio público.

4 Imagen: Reproducido por Healthy children.org en español "La lactancia materna favorece el sistema inmunitario del bebé". (s.f) (<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/breastfeeding/Paginas/breastfeeding-benefits-your-babys-immune-system.aspx>) Obra de dominio público.

5 Imagen: Reproducido por Mamás reales "Criar en tribu", 2016, (<https://mamasrealesblog.com/2016/05/12/criar-en-tribu/>) Obra de dominio público.

6 Imagen reproducida por Unicef República Dominicana, 2021, (<https://twitter.com/UNICEFRD/status/1424757860546879490>) Obra de dominio público

7 Grupo de apoyo a la crianza y a la lactancia "Criando Juntas" (2018) Barrio Gigante del Oeste. Lisandro Olmos, La Plata.

8 Imagen Reproducida por Cirugíasdelamamas.com "La mama sufre cambios al igual que el resto del cuerpo", 2017, (<https://www.cirugiasdelamama.com/cambios-en-el-embarazo>). Obra de dominio público.

9 Imagen Reproducida por Binass "Lactancia materna", 1995, (<https://www.binasss.sa.cr/poblacion/lactanciamaterna.htm>). Obra de dominio público.

10 Reproducido por Municipalidad de Necochea "Semana mundial del Parto respetado declarada de interés municipal", 2018, (<https://www.necochea.gop.ar/semana-mundial-del-parto-respetado-declarada-de-interes-municipal/>) Obra de dominio Público.

11 Reproducido por Universidad Nacional del Litoral "Parto Respetado y Humanizado", 2021, (https://www.unl.edu.ar/noticias/news/view/parto_respetado_y_humanizado#.Y3Iziew8EzQ). Obra de dominio público.

12 Reproducido por Espacio Cree Ser Chillán, , 2020, <https://m.facebook.com/fonolactanciacamipaz/photos/-ayudenme-a-difundir-esta-informaci%C3%B3n-etiqueta-a-una-futura-mam%C3%A1-la-leche-siempr/1396144800566072/>. Obra de dominio público.

13 Reproducido por Nohemi Carpio lactancia en apuros, 2019, (<https://es-la.facebook.com/lactanciaenapuros/photos/la-importante-de-un-buen-agarre-para-que-la-lactancia-se-pueda-establecer-m%C3%A1s-pr/2298761800339801/>). Obra de dominio público.

14 Imágenes Reproducidas por Alba Lactancia Materna, s.f. : (<http://albalactanciamaterna.org/lactancia/claves-para-amamantar-con-exito/posturas-y-posiciones-para-amamantar>) Obra de dominio público.

Reproducido por Webconsultas revista de bienestar y salud, "Cojín de lactancia", 2014, (<https://www.webconsultas.com/bebes-y-ninos/ajuar-del-bebe/usos-del-cojin-en-las-posturas-de-lactancia-recomendadas>) Obra de dominio público.

15 Reproducido por La tercera, "Instrucciones para limpiar tu sucio notebook, 2022, (<https://www.latercera.com/practico/noticia/instrucciones-para-limpiar-tu-sucio-notebook/7QGVDNI6N5DOPGK4A4QJ3PC52M/>) Obra de dominio público.

16 Reproducido por Bebés y más, "El sueño del bebé de los 0 a los seis meses: así duerme los primeros meses de vida", 2002,

IMAGENES UTILIZADAS

17 Fotografía de autoría propia

18 Fotografía de autoría propia

19 Reproducido por La mente es maravillosa "Beneficios psicológicos del colecho", 2022, (<https://lamenteesmaravillosa.com/beneficios-psicologicos-del-colecho/>). Obra de dominio público.

20 Reproducido por Muebles más chicos, "Cuna colecho emotiva", (s.f) (<https://www.mueblesmaschicos.com/productos/cuna-colecho-emotiva/>)

21 Reproducida por Lactapp, "Crisis de lactancia, ¿qué es eso? ",2020, (<https://blog.lactapp.es/crisis-de-lactancia-que-es-eso/>). Obra de dominio público.

22 Reproducido por Municipio de Olavarría, "Semana mundial de la lactancia materna 2017", 2017, (<https://www.olavarria.gov.ar/semana-mundial-de-la-lactancia-materna-2017/>). Obra de dominio público.

23 Reproducido por Alianza por una óptima nutrición materno infantil, "Optimizar las prácticas de alimentación del recién nacido", 2019, (<https://alianzapronutricion.org/optimizar-las-practicas-de-alimentacion-del-recien-nacido/>). Obra de dominio público.

24 Reproducido por Planeta mamá, " Extracción y conservación de la leche materna", 2021, (<https://www.planetamama.com.ar/nota/extraccion-y-conservacion-de-la-leche-materna>). Obra de dominio público.

25 Reproducido por Expok Comunicación de Sustentabilidad y RSE, "Lactancia materna en el trabajo, aún mucho por hacer", 2021, (<https://www.expoknews.com/lactancia-materna-en-el-trabajo-aun-mucho-por-hacer/>). Obra de dominio público.

26 <https://www.alestilomonic.com/categoria-monitips/la-gran-aventura-de-la-alimentacion-complementaria-el-baby-led-weanin-g-blw/>

27 Reproducido por Apilam "El misterio de la teta", 2014, (<https://apilam.org/lactancia/el-misterio-de-la-teta>) Obra de dominio público.

28 Reproducido por Porteo natural, "La teta mágica", 2015, (<https://porteonatural.com/la-teta-magica/>). Obra de dominio público.

29 <https://www.elbebe.com/ninos-3-5-anos/desarrollo-cognitivo-en-ninos-de-3-a-5-anos-como-es-su-pensamiento>

30 Reproducido por Juana Macedo, frases, reflexiones y algo más, "adultos jugando como niños", 2016, (<http://jumapa90.blogspot.com/2016/11/adultos-jugando-como-ninos.html>). Obra de dominio público,

31 Reproducido por Humana para mamá y para mí, "Cuidamos de los bebés", (s.f) (<https://www.humana-baby.es/acerca-de-nosotros/calidad>). Obra de dominio público.

32 Reproducido por Clínica Angular, "Chupete, ventajas y desventajas", (s.f) (<https://clinicaangular.com/chupete-ventajas-desventajas/>). Obra de dominio público.

33 Reproducido por COFM Colegio Oficial Farmacéuticos de Madrid, "los bebés prehistóricos también tomaban biberón", 2019, (<https://blog.cofm.es/bebes-prehistoricos-tambien-tomaban-biberon/>) obra de dominio público.

34 Reproducido por Plastics Technology México, "Evenflo: procesos avanzado para procesamiento de plásticos", 2019, (<https://www.google.com/amp/s/www.pt-mexico.com/amp/articulos/evenflo-procesos-avanzados-para-productos-lideres>). Obra de dominio público

35 Grupo de apoyo a la crianza y a la lactancia (2019) "Criando Juntas". Barrio Gigante del Oeste, Lisandro Olmos. La Plata.

36 Grupo de apoyo a la crianza y a la lactancia (2021) "Criando Juntas". Barrio Gigante del Oeste, Lisandro Olmos. La Plata.

37 Reproducido por Facebook, "Teta y trato", 2020, (<https://www.facebook.com/tetaytrato/photos/a.1598019147119526/2609880112600086/?type=3>). Obra de dominio público.

ODA A LA TETA

¡Que viva la teta!
Sea grande o pequeña.
Me llena de amor,
me nutre de néctar.

Redonda y blandita,
cálida y segura.
No solo alimenta:
consuela y refugia.

Si me ves llorar
es que algo me inquieta:
pégame a la teta
y no tendrás queja.

A la luz del día
o en la noche oscura:
en cuanto me enchufo
se va la amargura.

Y, puestos a pedir,
yo quiero mi teta
a libre demanda
y sin lista de espera.

tetaytrato.blogspot.com