



INSTITUTO  
NACIONAL DE  
SALUD

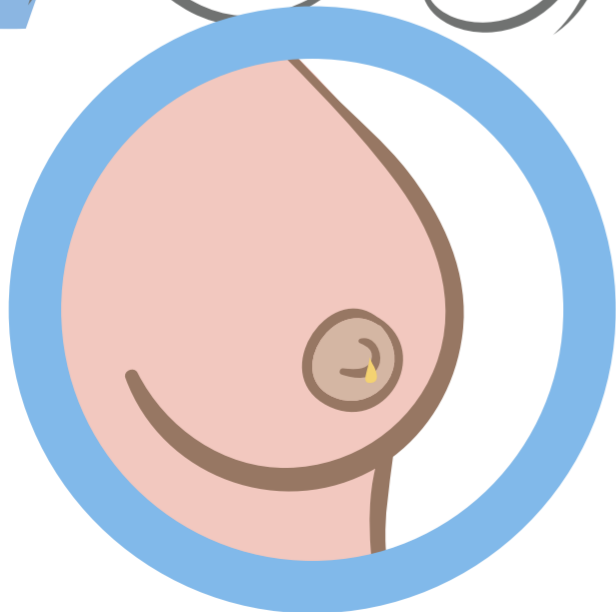
## ■ ¿Qué es la leche madura y que viene en esta etapa?

La Leche Humana es un fluido vivo que se adapta a los requerimientos nutricionales e inmunológicos del niño a medida que éste crece y se desarrolla.

- *Se produce a partir del 15° día postparto y se mantiene hasta terminar el periodo de lactancia.*
- *Tiene un poco más de agua, proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales y vitaminas, elementos traza como selenio y zinc, hormonas y enzimas y cubrirá las necesidades del lactante hasta que cumpla los 6 meses de vida.*
- *Para este momento ya los senos se encuentran mas blandos pero con mayor producción de leche que se libera mas fácilmente.*

**No olvides buscar ayuda si la necesitas para afrontar esta nueva etapa**

Para evitar incomodidades es necesario garantizar un buen agarre del pezón, realizar masajes en los senos y aplicarse leche materna en las zonas afectadas.



**SALA AMIGA DE LA  
FAMILIA LACTANTE  
EMPRESARIAL**

Para más información, contáctenos:

GRUPO DE NUTRICIÓN  
BLOQUE B OFICINA 245  
TEL 220 7700 EXT: 1222

Yibby Forero Torres - [aforero@ins.gov.co](mailto:aforero@ins.gov.co)  
Alexandra Hernandez - [jhernandez@ins.gov.co](mailto:jhernandez@ins.gov.co)