

La leche materna es el mejor alimento para el niño durante los primeros cuatro (4) a seis (6) meses de vida, para lograr todos los beneficios nutricionales, afectivos e inmunológicos del lactante menor. Los efectos negativos que ejerce sobre la lactancia materna la introducción parcial del biberón o de otro tipo de alimentación antes del tiempo requerido. Si no se siguen estrictamente las indicaciones de preparación e higiene, el alimento promocionado es perjudicial para la salud del niño.

Material dirigido al Profesional de la Salud para instrucción a pacientes.

BIBLIOGRAFÍA:

Claudia L. Angarita G. Directora
Centro Colombiano de Nutrición Integral - Cecni
Nutricionista Dietista - Pontificia Universidad Javeriana



COD. 30006292



LACTANCIA MATERNA



LACTANCIA MATERNA EL ALIMENTO PERFECTO PARA SU BEBÉ



Amamantar al bebé en forma exclusiva hasta los 6 meses de vida y continuarla con otros alimentos complementarios hasta los dos años, contribuye para que su crecimiento, desarrollo físico, cognitivo y afectivo sea normal y saludable.

NUTRIENTES APORTA LA LECHE MATERNA

En los primeros 6 meses aporta todos los nutrientes necesarios, carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales en cantidades precisas para el adecuado crecimiento y desarrollo del niño, entre ellos existen unos nutrientes especiales como:

NUTRIENTE	FUNCIÓN	ÓRGANO
Ácido Docosahexaenoico DHA	Grasa importante que contribuye a la maduración de las células visuales y cerebrales.	
Ácido Araquidónico AA	Grasa importante que favorece la transmisión de los impulsos nerviosos.	
Taurina	Contribuye al adecuado desarrollo del cerebro, retina y oído, <u>indispensable</u> en recién nacidos prematuros.	
Colina	Optimiza procesos de aprendizaje	
Hierro	Ayuda a producir energía y transporte de oxígeno en la sangre a los órganos	Sangre 

Zinc	Contribuye al desarrollo del sistema nervioso central	
Ácido Fólico	Involucrado en el buen funcionamiento neurológico	
Nucleótidos	Mejora el sistema de defensa del niño y el desarrollo intestinal	Sistema inmune 
Prebióticos GOS	Optimiza el funcionamiento del sistema gastrointestinal	Sistema inmune

VENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA

Para el niño:

- Inicialmente actúa como laxante para permitir la expulsión del meconio.



- Garantiza el adecuado crecimiento y desarrollo y estimula el desarrollo cognitivo del niño.
- Fortalece el vínculo afectivo madre-hijo-familia.

Para la mujer:

- Disminuye la hemorragia postparto, anemia, mortalidad materna y ayuda a regresar al peso previo al embarazo.
- Disminuye el riesgo de cáncer de seno y ovarios.
- Fortalece el vínculo afectivo madre-hijo-familia.



Para la familia:

- Asegura un futuro sano y brillante para el hijo.
- La lactancia materna integra a la familia y promueve el amor.
- Ahorro económico.



La mujer necesita recibir estímulo y apoyo familiar, social, en el lugar de trabajo y en especial del esposo o compañero



El principal estímulo para la producción de leche es la succión del niño, entre más veces el bebé succione el seno, más leche se producirá. La cantidad de leche producida se va ajustando a la necesidad del niño.

Durante el embarazo, la mujer experimenta cambios en sus senos, las cuales se preparan para la futura lactancia.

CUIDADO DE LOS PEZONES

Durante el embarazo:

- Realice el baño diario y utilice sólo agua para la higiene de los pezones, ya que limpia la piel y preserva la grasa natural que la protege.
- Airee los pezones alrededor de 15 a 20 minutos al día.

- Si los pezones son planos, retráctiles o invertidos es necesario que realice los ejercicios recomendados por el médico.



pezón normal



pezón plano



pezón invertido

Durante la lactancia:

- Durante el baño realice palpación en los senos y verifique que estén blandos, sin nódulos o tumoraciones.
- Haga extracción de una pequeña cantidad de leche y aplique en el pezón antes y después de amamantar al niño. No utilice agua ni otros productos.
- La humedad favorece infecciones y fisuras, por lo tanto después de amamantar se debe airear los senos durante el mayor tiempo posible.
- Si durante los primeros días de lactancia presenta fisuras y dolor en los pezones, no la sus-



penda. Consulte a su médico y siga las recomendaciones de una adecuada técnica de amamantamiento.

El estímulo más importante para favorecer la producción de leche es la succión del bebé y puede ser inhibido por ansiedad, miedo o dolor.

Por eso es muy importante estar cómoda y relajada al lactar



TÉCNICAS DE AMAMANTAMIENTO

Asegúrese que los labios del bebé abarquen la mayor parte de la aréola. Esto permite una succión más eficaz y evita que se lastime el pezón.

- Es importante estar **CÓMODA y RELAJADA** durante la lactancia, por eso es necesario tener apoyada la espalda, brazos y pies. El bebé debe ir al seno, no el seno al bebé.
- Sostenga al bebé con un brazo y con la mano libre tomar el pecho con el pulgar por encima del seno, 3 ó 4 cm antes de la aréola y los otros dos dedos por debajo del seno formando una C y así ofrecerle el pecho al bebé.
- El tiempo de duración de cada amamantada debe ser flexible.
- Cuando baja la leche, los pechos pueden sentirse tensos, calientes y adoloridos. Es aconsejable que antes de lactar se ponga paños de agua tibia a caliente en los senos, masajeándolos de forma circular, ablandando la aréola. Luego de lactar, si continúan llenos, vaciarlos haciendo extracción manual.
- Es importante desocupar completamente un seno para luego pasar al otro, ya que la primera leche que baja es rica en azúcar y proteína por eso es más clara y al final baja la leche rica en grasa, dando el total de calorías y produciendo saciedad al niño.



TÉCNICA DE EXTRACCIÓN DE LECHE MANUAL

1. Elija un ambiente tranquilo y privado.
2. Lave bien sus manos antes de comenzar
3. Puede colocar compresas de agua tibia a caliente en los senos (opcional).
4. Coloque la yema de los dedos en la parte superior del seno y realice un movimiento circular con los dedos en un mismo punto. Después de unos segundos proceda a otra área del seno.
5. Forme un espiral alrededor del seno con el masaje hasta llegar a la aréola.
6. Coloque el pulgar por encima del seno, 3 ó 4 cm antes de la aréola y los otros dos dedos por debajo del seno formando una C.
7. Empuje los dedos hacia las costillas y apriételes hacia el pezón (si el seno es muy grande levántalo un poco antes de presionar hacia las costillas).
8. Deposite la leche extraída en un recipiente de plástico esterilizado y boca ancha.



9. Repita el procedimiento rítmicamente para vaciar completamente el seno.
10. Una vez que no salga más leche, cambie la posición de la mano girándola un poco y repita el mismo procedimiento.

No se debe apretar mucho el pecho porque puede lastimarse. Tampoco lo estire ni lo frote con las manos ya que podría ocasionar una irritación en la piel.

CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA

- Temperatura ambiente: 6 horas
- Refrigerador (al fondo de la primera bandeja, nunca en la puerta): 48 horas
- Congelador dentro de la nevera: hasta 12 días
- Congelador fuera de la nevera: 3 meses
- Descongelada en refrigerador: 4 horas a temperatura ambiente y 1 día en el refrigerador

Una vez haya sido descongelada la leche, nunca se debe volver a congelar.



- Utilice primero la leche con fecha más antigua, siempre respetando el tiempo de duración.
- Descongele la leche cambiándola del congelador al refrigerador.
- No tibia o descongele la leche materna en microondas, ni al baño maría. El calor excesivo destruye nutrientes.
- Tibie la leche con la temperatura corporal (poniéndola en el pecho o frotándola en las manos).
- Recuerde que es habitual que la grasa de la leche extraída se separe, dándole un aspecto de “leche cortada”. Al agitarla suavemente recuperará su apariencia normal.
- Lo que sobra de leche en cada comida puede ser reutilizado únicamente el mismo día si no ha estado en contacto con la saliva del bebe.
- La leche una vez descongelada debe ser usada dentro de las siguientes 24 horas.



Fuente:

- http://images.google.com/imgres?imgurl=http://www.sanatorio delosarcos.com.ar/imagenes/foto_lactancia6.jpg&imgrefurl=http://www.sanatoriodelosarcos.com.ar/frontend/lactancia.asp&usg=__4LvRX8IRNObpLRWE0pKigQGbXtQ=&h=215&w=450&sz=24&hl=es&start=3&tbid=6l
- http://www.encolombia.com/lactancia_tecnicas25.htm
- <http://www.unicef.cl/lactancia/docs/mod05/Mod%205%20extraccion%20leche.pdf>
- <http://www.unicef.cl/lactancia/docs/mod05/Lactancia%20y%20madre%20que%20trabaja.pdf>
- http://images.google.com/imgres?imgurl=http://www.saludtotal.com.co/images/dinamicas/Extraccion%2520Leche%2520materna%25207.png&imgrefurl=http://www.saludtotal.com.co/contenido/contenido.aspx%3FcatID%3D1%26conID%3D1103%26pagID%3D1009&usg=__nBzoVVr_7yfBllu7sNsDSHsfNcE=&h=119&w=160&sz=55&hl=es&start=38&tbid=da63kNaZLrg7HM:&tbnh=73&tbnw=98&prev=/images%3Fq%3Dextracci%25C3%25B3n%2Bmanual%2Bleche%2Bmaterna%26gbv%3D2%26ndsp%3D20%26hl%3Des%26sa%3DN%26start%3D20
- <http://www.unicef.org.co/Lactancia/tips.htm>
- <http://www.unicef.org.co/Lactancia/accion.htm>
- <http://www.who.int/features/qa/21/es/index.html>