

Lactancia materna

Manual para Promotoras en Seguridad Alimentaria



Xilitla, San Luis Potosí, 2014

ecoparadigma
Centro Ambiental para la Sustentabilidad



LACTANCIA MATERNA

Si pudieras darle a tu recién nacido una vacuna natural que lo proteja contra miles de enfermedades

¿LO HARÍAS?

La leche materna es el "alimento ideal" porque tiene lo necesario para las diferentes etapas de desarrollo de tu bebé, además de beneficios en la salud a largo plazo, por ejemplo, prevención de la obesidad y mayor capacidad para aprender.

¿Sabías que darle leche materna también trae muchos beneficios a corto y largo plazo para la salud de la madre?

Prevención contra el cáncer , la depresión postparto, y ahorro de dinero al año.

VENTAJAS

LACTANCIA MATERNA

Favorece el vínculo emocional y el desarrollo del bebe.

Ayuda a evitar un nuevo embarazo.

Protege la salud de la madre.



LECHE MATERNA

Nutrientes perfectos.

Fácil digestión.

Protege contra las infecciones.

Cuesta menos que la leche de fórmula.

Está lista en el momento en que el bebé la necesita.

DIFERENCIAS ENTRE LAS DIVERSAS LECHE

PROPIEDADES	LECHE MATERNA	LECHE DE ORIGEN ANIMAL	LECHE DE FÓRMULA
VITAMINAS	Suficientes	Insuficientes en vitamina A y C.	Suficientes Se le añaden pero no son naturales
PROTEÍNAS (FORMADORES)	Cantidad correcta suficiente y fácil de digerir.	Demasiadas. Difíciles de digerir.	Parcialmente corregidas Sólo algunas
HIERRO	Pequeña cantidad, se puede absorber bien. Bien absorbida.	Pequeña cantidad. No se absorben bien.	Cantidad extra añadida. No se absorben bien.
GRASAS	Suficientes y de fácil digestión	Le faltan y no son sencillos de digerir.	Le faltan y no son sencillos de digerir.
FACTORES QUE AYUDAN AL CRECIMIENTO DEL BEBÉ	Presentes	No Tiene	No tiene
PROTECTORES CONTRA INFECCIONES	Presentes	No Tiene	No tiene
CONTAMINACIÓN POR BACTERIAS	No tiene	Probable	No tiene
AGUA	Suficiente	Se necesita añadir agua extra	Puede necesitar agua extra



PROPIEDADES DE LA LECHE MATERNA EN SUS DIFERENTES ETAPAS DESPUÉS DEL PARTO

Lee con atención lo siguiente y procura darle al bebé de tu leche todo el tiempo posible

El calostro: es la leche que las mujeres producen en los primeros días después del parto. Es amarillenta o de color claro y espesa.

PROPIEDADES	IMPORTANCIA
Rico en protectores	Protege contra infecciones y alergias
Evita infecciones	Protege contra infecciones estomacales y de piel
Buena digestión	Ayuda a la buena digestión evitando el estreñimiento.
Ayuda al crecimiento del bebé	Ayuda a madurar el intestino, previene alergias.
Tiene Vitamina A	Reduce la fuerza de las infecciones, previene enfermedades de la vista. Sirve para el desarrollo de los huesos, funcionamiento de todos los tejidos y previene el cáncer.

La leche madura: es la que se produce después de algunos días de haber nacido el bebé. La cantidad aumenta y los pechos de la madre se llenan, se ponen du-ros y pesados. Algunos llaman a esto “bajada de la leche”.

La leche del comienzo: es la leche que se produce al inicio que el bebé empieza a mamar. La leche del comienzo se ve más aguada que la leche del final. Se produce en mayor cantidad que la primera, esta leche proporciona al bebé gran cantidad de proteínas (formadores) y otros nutrientes.

Debido a que el bebé toma grandes cantidades de leche al comienzo, obtiene de ella toda el agua que necesita. Los bebés no necesitan otras bebidas ni agua antes de que tengan 6 meses de edad, ni siquiera en climas calientes. Es posible que disminuya el consumo de leche materna si se le da agua o té al bebé. _

La leche del final: es la que se produce después de un tiempo de estar dando pecho al bebé. Esta leche se ve más blanca que la leche del comienzo porque contiene más grasa, la cual proporciona gran parte de la energía que requiere su hijo o hija. Por esta razón no hay que precipitarse a retirar al bebé del pecho, sino que debe permitírsele que continúe hasta saciarse.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE LA LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna ayuda a la madre y a su bebé a establecer una relación emocional estrecha, la cual hace que las madres se sientan bien, tranquilas y contentas. El contacto estrecho inmediatamente después del parto ayuda a que esta relación se desarrolle mejor. Este proceso se llama vínculo afectivo.

Cuando permanecen cerca de sus madres y son amamantados inmediatamente después de nacer los bebés lloran menos y posiblemente se desarrollen más rápido..

Las madres que amamantan reaccionan ante las necesidades y mensajes de sus bebés de una manera más afectuosa.

Se quejan menos de amamantar en la noche y de la atención que el bebé requiere. Tienen menor riesgo de abandonar o maltratar a sus bebés.

Algunos estudios sugieren que la lactancia puede ayudar a un mejor desarrollo intelectual. Los bebés con bajo peso al nacer, si son alimentados con leche materna durante las primeras semanas de vida se recuperan y tiene alta probabilidad de desarrollarse adecuadamente, siempre y cuando se le den los cuidados necesarios de alimentación, limpieza, amor y revisiones para saber cómo está su salud.

RECOMENDACIONES

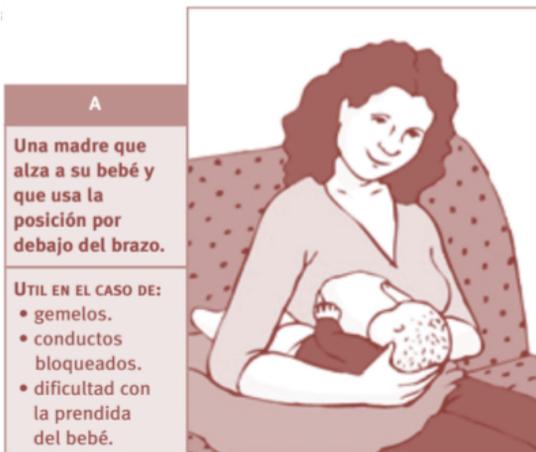
- Poner al bebe al pecho dentro de la primera hora del parto.
- Amamantar de manera exclusiva hasta los 6 meses de vida.
- Dar alimentación complementa, adecuada y oportuna a todos los niños a partir de los 6 meses.
- Continuar amamantando hasta los 2 años de edad o más.



PUNTOS CLAVE QUE ATENDER DURANTE EL AMAMANTAMIENTO

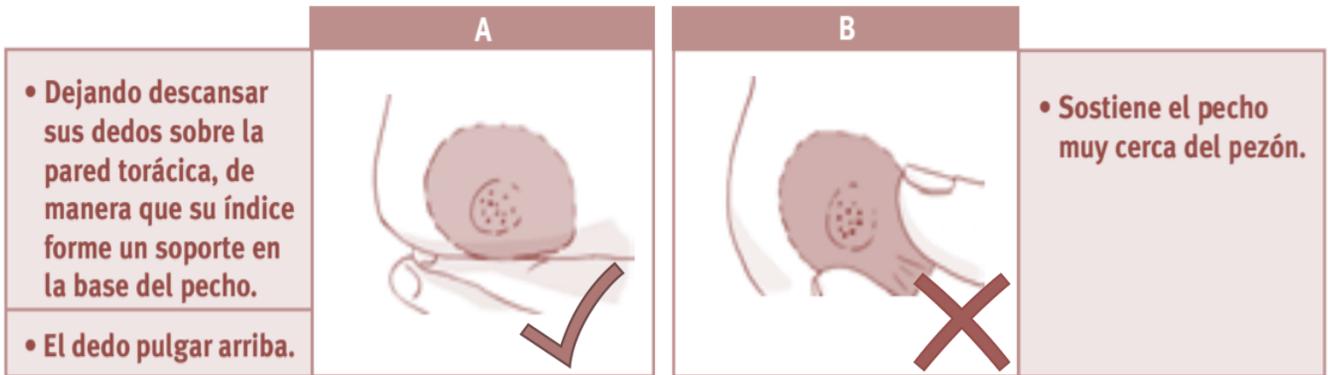
Como acomodar al bebe:

1. Con su cabeza y su cuerpo alineados.
2. Con su cara de frente al pecho y su nariz opuesta al pezón.
3. Con el cuerpo del bebé pegado del de la madre.
4. Apoyándole las nalgas (si se trata de un recién nacido).



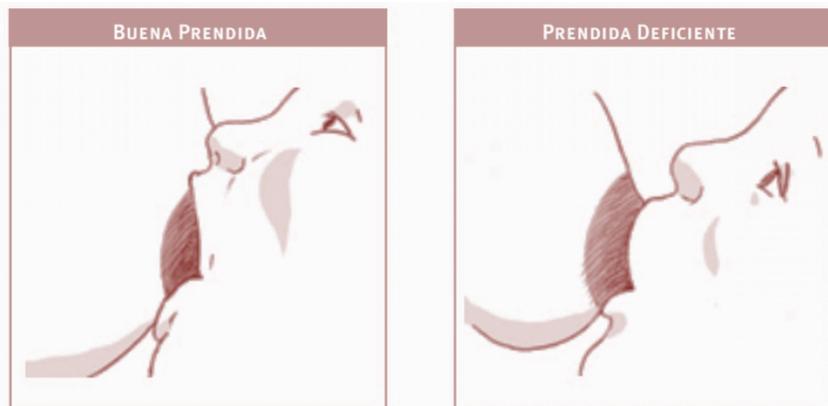
Cómo sostener su pecho:

1. Con sus dedos contra la pared de su tórax debajo de su pecho.
2. Con su dedo índice apoyando el pecho.
3. Con el pulgar arriba.
4. Sus dedos no deben quedar muy cerca del pezón.



Cómo ayudar al bebé a prenderse al pecho:

1. Toque los labios de su bebé con el pezón.
2. Espere hasta cuando la boca del bebé esté bien abierta.
3. Mueva al bebé rápidamente, en un solo movimiento, hacia el pecho, con el labio inferior apuntando hacia debajo del pezón.
4. Note cómo siente la succión de su bebé.
5. Busque los signos de buena prendida. Si la prendida no es buena, inténtelo de nuevo.
6. Cambiar de pecho a los 10 minutos.



Consejos útiles para evitar pezones inflamados y/o dolorosos:

- No lave los pechos más de una vez por día y no use jabón ni se frote demasiado fuerte con la toalla.
- No es necesario lavar los pechos antes o después de dar pecho. Un baño con la frecuencia habitual es todo lo que se necesita. (El lavado retira los aceites naturales de la piel y hace más probable que se produzcan grietas.)
- No use lociones, ni ungüentos medicados, porque estos pueden irritar la piel.
- Después de terminar de dar pecho, frote sobre el pezón y la areola un poco de leche materna extraída. Esto promueve la curación.
- Acudir a la clínica en caso de que los pezones estén muy lastimados.



Lo mas importante es que disfrutes con tu bebé esta importante y maravillosa etapa.

Trabajo e ilustraciones Citados:

Organización Mundial de la Salud. (1993). *Consejería en Lactancia Materna Curso de Capacitación Manual del Participante.*



Elaborado por:

Carla Janet Montejano Towns.

Febrero del 2014

Este material puede ser reproducido siempre y cuando se cite la fuente y se de aviso a
Ecoparadigma.

ecoparadigma@yahoo.com.mx

Copyright: Ecoparadigma A.C 2015

Xilitla, SLP, México

Xilitla, San Luis Potosí, 2014

ecoparadigma
Centro Ambiental para la Sustentabilidad

