

Manual de

DESARROLLO

INFANTIL TEMPRANO



LACTANCIA
MATERNA

INTRODUCCIÓN

El cariño es la mejor manera de criar un hijo sano y feliz. Una forma de demostrar ese cariño es mediante la dedicación que brinda al niño o la niña en su alimentación.

Esta unidad explica los beneficios de la lactancia materna al prevenir enfermedades como infecciones respiratorias agudas, infecciones del oído y otras enfermedades infecciosas, y la muerte por diarrea, además de promover el desarrollo infantil, evitar enfermedades crónicas en la madre como cáncer de mama y cáncer de los ovarios.

El niño tiene derecho de recibir leche materna, lo que le asegura una buena alimentación, un excelente desarrollo físico y una mayor unión familiar.

INDICE

1. ¿Qué es Lactancia Materna Exclusiva?
 2. ¿Cuál es la Importancia de brindar la Leche Materna?
 3. ¿Cuándo iniciar la lactancia materna?
 4. ¿Cuáles son los problemas más comunes durante la Lactancia y como se pueden resolver cuando se presentan?
 5. ¿Qué debe comer una madre lactante?
 6. ¿Cómo debe ser la higiene de la madre durante el periodo de lactancia?
 7. ¿Cuáles son las prácticas ideales de cuidado y alimentación de los niños de 0-5 meses?
-

1. ¿Qué es Lactancia Materna Exclusiva?

La Lactancia Materna en forma exclusiva (LME) es cuando el niño(a) no ha recibido ningún alimento sólido ni líquido (agua, té y otros), ni otro tipo de leche que no fuera la materna durante los primeros seis meses de vida.



2. ¿Cuál es la Importancia de brindar la Leche Materna?

La LECHE MATERNA tiene múltiples ventajas tanto para el bebé, la madre, la familia y la sociedad (ambiente).

Para el Bebé:

- Es el mejor alimento porque tiene todo lo que él necesita, incluyendo el agua, y en las cantidades correctas.
- Es un estímulo para los sentidos del tacto, vista, oído y olfato, permitiendo un mejor desarrollo de las capacidades del bebé.
- Ayuda a que crezca sano, fuerte y seguro
- Lo protege de enfermedades (diarreas, resfriado, infecciones del oído y síndrome de muerte en la cuna).
- Ayuda a prevenir las alergias.
- Está siempre lista y en la temperatura adecuada.
- Permite una relación estrecha entre madre e hijo.
- Niños/as alimentados al seno materno de manera exclusiva tienen mayor coeficiente intelectual y mejor rendimiento escolar.
- Además tienen menos caries dentales y les ayuda al desarrollo de la musculatura de la cara, lo que facilita la expresión del lenguaje.

Para la Madre:

- Se ahorra tiempo, dinero y trabajo
- El útero vuelve más rápido a su tamaño normal.
- Satisfacción emocional.
- Hay menos hemorragias después del parto, reduciendo el riesgo de padecer anemia (falta de hierro en la sangre).
- Recuperación del peso.
- Ayuda a prevenir algunos tipos de cáncer (pechos y ovarios).
- Disminuye el síndrome de depresión postparto.

Para la Familia:

La LACTANCIA MATERNA ayuda a que la familia sea más feliz y unida porque:

- Mayor amor familiar.
- Menos gasto
- Hay menos llanto

Para la Sociedad:

- Menos enfermedades y muertes (en niños recién nacidos y pequeños)
- Protege al medio ambiente, al haber menos residuos (menos deforestación).
- La madre no interrumpirá la lactancia al realizar otras labores (buscar agua, leña y hervir el agua).
- Mayor ahorro en el país debido a menos gastos en salud y en medicamentos.
- Mejor desarrollo intelectual del niño lográndose a futuro aumento de la productividad del País.

3. ¿Cuándo iniciar la lactancia materna?

La lactancia materna debe iniciarse inmediatamente después del nacimiento, si es posible en el lugar donde se realizó el parto para establecer una relación estrecha entre la madre y el recién nacido. Otra de las razones es la importancia de brindar la primera leche, de color amarillo brillante conocida como calostro, la cual es vital por su función de protección al niño contra enfermedades, es de fácil digestión, tiene alto valor nutritivo y ayuda al niño a evacuar sus primeras heces.

Calostro

Es producido durante el séptimo mes del embarazo y segregado durante los 3 ó 4 días después del parto.

Leche Intermedia o de Transición:

Producida durante los 7 a 15 días después del parto es de color azulada y aumenta la frecuencia de las evacuaciones.

Leche Madura

Es producida durante la segunda semana después del parto, su apariencia se vuelve más espesa y clara.

El principal estímulo que induce la producción de la leche es la succión del niño por lo tanto, cuantas más veces la madre le brinda el pecho y cuanto mejor se vacía éste, más leche se produce. La cantidad se ajusta a lo que el niño necesita y a las veces que vacía el pecho durante todo el día. También varía con las necesidades del niño a lo largo del tiempo ya que durante los primeros días, la leche es más amarillenta (calostro) y contiene mayor cantidad de proteínas y sustancias anti infecciosas; posteriormente aparece la leche madura, cuyo aspecto puede parecer "aguado" sobre todo al principio ya que es hacia el final de la misma cuando va aumentando su contenido en grasa "espesa".

No existe la leche materna de baja calidad; ésta siempre es adecuada al bebé y es todo lo que necesita.

4. ¿Cuáles son los problemas más comunes durante la Lactancia y como se pueden resolver cuando se presentan?

Sale mucha leche y el bebe se ahoga

- Extraer un poco de leche manualmente antes que el bebé empiece a succionar, para disminuir la presión de leche en el seno.
- Amamantar al bebé en la cama recostada de lado o acostada con el niño arriba.
- Disminuir las distracciones durante el amamantamiento, ya que puede descuidar la atención en el bebé y no darse cuenta que está incómodo o que se encuentra en una mala posición.
- No sale leche o es insuficiente
- Si el bebé muestra aumento normal de peso y talla en sus controles, indica que está recibiendo la cantidad necesaria de nutrientes, además verifique las veces que el niño evacua y orina.
- Como el mejor estímulo para la producción de leche es la succión del bebé, colocarlo frecuentemente en el seno.
- Aumentar la ingesta de líquidos como agua, agua de arroz, sopas etc.
- Dedicar más tiempo a dar pecho y permanecer relajada cuando amamante al bebé.
- Tener presente que después del segundo o tercer mes disminuye la acumulación de leche en el seno y estará más blando, por lo que las mamás suelen pensar que se está "secando la leche" pero no es verdad, es sólo un proceso natural.

No sale leche o es insuficiente

- Si el bebé muestra aumento normal de peso y talla en sus controles, indica que está recibiendo la cantidad necesaria de nutrientes, además verifique las veces que el niño evacua y orina.
- Como el mejor **estímulo para la producción de leche es la succión del bebé**, colocarlo frecuentemente en el seno.
- Aumentar la ingesta de líquidos como agua, agua de arroz, sopas etc.
- Dedicar más tiempo a dar pecho y permanecer relajada cuando amamante al bebé.
- Tener presente que después del segundo o tercer mes disminuye la acumulación de leche en el seno y estará más blando, por lo que las mamás suelen pensar que se está "secando la leche" pero no es verdad, es sólo un proceso natural.



"El proceso de digestión de la lactancia materna es muy rápido, por lo que se debe ofrecer el pecho con mayor frecuencia y en periodos más largos"

Dolor en los pezones durante la lactancia

- Buscar la posición de succión y una vez que el niño ha abierto toda la boca introducir rápidamente todo el seno (pezón y areola).
- Tal vez el bebé no suelta completamente el pezón y sigue succionándolo cuando es retirado después de alimentarse. La mamá puede ayudarlo a soltar el pezón correctamente introduciendo un dedo en la comisura de la boca del bebé para interrumpir la succión.
- Si el dolor se da en solo uno de los pezones ofrecer al niño el pecho sano y ordéñese y guarde la leche del otro.
- Piel seca: Usar la propia leche sobre el pezón y dejar secar al aire.
- Recuerde que el dolor es normal durante la primera semana y generalmente desaparece después.

Fisuras en los pezones

- Ofrecer la lactancia por el pecho sano para que el bebé agarre el dañado con menos apetito.
- Variar la posición buscando la que sea menos dolorosa.
- Secar los pezones en un lugar donde haya luz y aire para que cicatricen, puede cortar la punta de un sostén que no utilice.
- Iniciar la salida de la leche con extracción manual (ver figura) para que ya esté húmedo cuando el bebé lo agarra.
- No aplicar cicatrizantes ni jabón o cremas a los pezones dañados. Tratar el dolor con analgésicos (consulte a su médico antes) o compresas de agua fría.

Pezón plano o retráctil

Se da cuando los pezones sobresalen poco o están hundidos, sin embargo esto no impide dar el pecho por lo que se recomienda los masajes antes de dar el pecho.

Infección por Hongos (sapitos)

- Puede ocurrir que en la boca del bebé se localice un hongo llamado candida albicans (moniliasis), que produce una infección ocasionando enrojecimiento, descamación y ardor en los pezones al lactar.
- Se comprueba si el bebé tiene manchas blancas en el interior de la boca, sobre todo en la lengua o las encías.
- Es imprescindible mantener los pezones secos y solicitar al médico que recete alguna crema antifúngica a la madre y a al niño.

Mastitis

- Es una infección de los senos y requiere la consulta con el médico para que recete un antibiótico.
- Esta infección provoca enrojecimiento, dolor e hipersensibilidad de la zona, también causa fiebre alta, dolores musculares e incluso náuseas y vómitos.
- Realizar masajes suaves y aplicar calor al seno (pañitos tibios), para ayudar a que la leche salga y el seno no se congestione ni se ponga duro.
- A menos que lo indicara el médico por alguna complicación, no es necesario interrumpir la lactancia porque el problema se localiza en el seno sin afectar a la leche.

Conductos obstruidos

- Este problema se produce cuando uno o varios conductos se bloquean y no permiten el paso de la leche.
- Puede aparecer un bulto duro y doloroso que se nota al tocarlo.
- Cuando pase un tiempo más largo del habitual entre tomas, puede extraer la leche hasta vaciar el seno.
- Es aconsejable aplicar calor húmedo y masajear suavemente el seno antes de comenzar la toma, se puede usar el lomo de una peinilla y pasarlo del seno hacia el pezón.

Si la mamá tiene dolor de cabeza o de espalda, si está resfriada y/o tiene diarrea, puede seguir dando de mamar, ella debe descansar y tomar más líquidos para reponerse pronto.

Cuando una mamá está enferma y necesita ver al médico, ella debe decirle que está dando de mamar. La mayoría de medicamentos no afectan la leche. Existen listas de medicamentos y su efecto en la lactancia. El médico podrá buscar el más adecuado. Siempre que deba tomar uno, es conveniente dar primero de mamar y luego ingerirlo. "La mayoría de las enfermedades que padezca la madre no contraindican continuar amamantando"



Puedes tener dudas o problemas, pero no renuncies a la lactación, pide ayuda. "La lactancia es la principal actividad que compartiremos con nuestro bebé en los primeros meses de vida"

5. ¿Qué debe comer una madre lactante?

La madre lactante debe comer de todos los alimentos disponibles en mayores cantidades que lo habitual. No existen alimentos prohibidos, en caso de presentar algún problema consultar con un Nutricionista o su médico.

Las Cantidades de alimentos que deben consumir son las siguientes:

- 3 Vasos de leche.
- 5 Onzas de carne, pollo, pescado o carne de monte.
- 1 Huevo diario.
- 1 ½ taza de arroz o macarrones o 3 papas.
- 1 taza de menestras (frijoles, lentejas, porotos, arvejas y otros).
- ½ taza de verduras (yuca, ñame, otoo) y plátano.
- 1 taza de vegetales (zapallo, chayote, tomate, pepino, zanahoria)
- 6 porciones de frutas (guineo, naranja, mango, marañón, sandía).
- 3 rebanadas de pan, 1 ½ tortilla o ½ bollo.



Recuerde que la madre debe comer diariamente:

- Alimentos ricos en proteínas: carnes, leches y menestras.
- Alimentos ricos en calcio: leche, quesos
- Aumentar el consumo de agua durante todo el día.



6. ¿Cómo debe ser la higiene de la madre durante el periodo de lactancia?

La higiene es muy importante durante el periodo de lactancia ya que de esta manera se puede evitar el contagio de algunas enfermedades; por lo que es necesario:

- Que se lave los pechos con agua pura y limpia (solo agua) cuando tome su baño diario y deje sus senos al aire unos minutos antes de vestirse.
- Frote el pezón con una toalla limpia o estropajo para fortalecer la piel.



Las glándulas de Montgomery: Son aquellas que producen la grasa que protegerá la piel del seno.

7. ¿Cuáles son las prácticas ideales de cuidado y alimentación de los niños de 0-5 meses?

Las prácticas ideales de alimentación para este grupo de edad son:

- Lactancia materna exclusiva; leche materna sin ningún otro líquido o comida
- A libre demanda y por lo menos 8 veces de día y noche.
- El niño vacía el pecho en cada mamada.

No existe la leche materna de baja calidad; ésta siempre es adecuada al bebé y es todo lo que necesita.





FIN DE LA TERCERA UNIDAD

continúa

ALIMENTACION COMPLEMENTARIA DEL NIÑO Y LA NIÑA



La presente Unidad ha sido preparada en el marco del proyecto "Desarrollo Infantil Temprano" con el objetivo de "Fortalecer el conocimiento en materia de salud preventiva y curativa, educación, organización comunitaria, producción de alimentos y generación de ingresos, mediante un programa de capacitación a los promotores sociales y de salud para que sirvan de agentes multiplicadores en las Comarcas con énfasis en los problemas de salud que más les afecta a los niños y niñas menores de 5 años"

TRAIDO A USTEDES POR:

CONSEJO ASesor DE LA
PRIMERA INFANCIA

