



Lactancia Materna

Un regalo de vida

www.igssgt.org





Importancia de la lactancia materna

La leche materna es el alimento natural producido por las madres para alimentar a sus hijos.

Es la mejor fuente de nutrición para los niños, ya que contiene todos los nutrientes necesarios para su desarrollo, es limpia y fortalece el vínculo madre-hijo.



Duración de la lactancia materna

- La lactancia materna debe ser exclusiva durante los primeros seis meses de vida.
- La lactancia materna puede prolongarse hasta los dos años de vida, con la introducción de alimentación complementaria a partir de los seis meses de vida.

Beneficios

de la lactancia materna

Para el niño

- Contiene todos los nutrientes que el bebé necesita.
- Los nutrientes que la leche materna contiene se digieren y se absorben mejor que los de la leche de vaca.
- La leche materna es higiénica, segura, está siempre lista y a la temperatura adecuada.
- Los bebés alimentados con leche materna enferman menos.
- El agarre del bebé al pecho favorece el adecuado desarrollo de la mandíbula y los dientes, y contribuye a la prevención de caries.
- Los niños que lactan tienen un mayor crecimiento y desarrollo cerebral.
- Es gratis.



Para la madre

- Cuando el bebé succiona del pezón después del parto produce la liberación de oxitocina (estimulación de las glándulas mamarias) en la madre, lo cual favorece el desprendimiento de la placenta, que el útero vuelva a su tamaño natural y que haya una menor pérdida de sangre posterior al parto.
- Existe menor riesgo de padecer cáncer de mama, útero y ovario.
- La lactancia inhibe la ovulación durante varios meses y esta ausencia de menstruación contribuye a un importante ahorro de hierro.
- La lactancia materna contribuye a que la madre recupere más rápido su figura y regrese a su peso normal.
- Las mujeres que dan pecho tienen menor riesgo de padecer osteoporosis.

Lactancia Materna

tiene varias etapas y cada una varía en cuanto a volumen, duración y composición

Calostro

- Se presenta en los primeros cinco días después del parto.
- Se caracteriza por su color amarillento y por tener mayor cantidad de proteínas y menor contenido de grasas y lactosa, contiene vitaminas A, D y B12.
- Se considera la "primera vacuna", ya que una buena parte de las proteínas tienen como función proteger al niño contra las infecciones.
- Limpia su estómago y le protege de enfermedades.

Leche de transición

- Se produce entre el 4 y 15 días, después del parto.
- Presenta un aumento del contenido de lactosa, grasas, calorías (energía) y vitaminas hidrosolubles (vitamina C y vitaminas del complejo B).
- Tiene una composición intermedia entre el calostro y la leche madura.

Leche madura

Se produce a partir de los 15 días después del parto, sus principales componentes son:

- Agua
- Carbohidratos (lactosa), cubren el 40% de la energía
- Proteínas
- Lípidos (50% de la energía)
- Vitaminas
- Minerales
- Hierro
- Zinc
- Flúor
- Calcio/fósforo

Posiciones para el amamantamiento

El agarre

- La cabeza del niño debe estar alineada y frente a la madre.
- El cuerpo del niño debe estar cerca de la madre (panza-panza).
- La madre sostendrá todo el cuerpo del niño.
- El niño debe estar frente al pezón de la madre.
- La madre debe sostener el pecho con los dedos formando una "C". La madre debe colocar la cara del niño mirándole al pecho.
- La cabeza, la nuca y la espalda del bebé deben estar en línea recta, sostenidas por el brazo de la madre.

Posición acostada

Es la posición más cómoda después del parto y durante la siesta o por la noche.



Posición de sandía

Es una buena posición para después de una cesárea y para amamantar gemelos.



Posición sentada

Apoye la espalda sobre un buen respaldo para estar lo más cómoda posible. Lo importante es que la madre esté confortable. La buena posición ayuda a mantener una buena producción de leche, evita el cansancio y que no se le lastimen los pezones.







Subgerencia de Prestaciones en Salud
Departamento de Medicina Preventiva
Sección de Higiene Materno Infantil

PBX: 2412-1224
7. avenida 22-72, zona 1, Ciudad de Guatemala
www.igssgt.org

Elaborado por el Departamento de Comunicación
Social y Relaciones Públicas