



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, con la introducción de alimentación complementaria a partir de los seis meses de vida.



La leche materna es el mejor alimento para el niño o niña y no tiene sustituto.

SEMANA MUNDIAL DE LACTANCIA MATERNA 2016



LACTANCIA MATERNA
CLAVE PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE

Subgerencia de Prestaciones en Salud

Departamento de Medicina Preventiva
Sección de Higiene Materno Infantil

PBX: 2412-1224

7a. Avenida 22-72, zona 1, Ciudad de Guatemala

www.igssgt.org



Instituto Guatemalteco de Seguridad Social

LACTANCIA MATERNA



¡AMAMANTAR
ES DAR VIDA!



Instituto Guatemalteco de Seguridad Social

La lactancia materna tiene varias etapas y cada una varía en cuanto a volumen, duración y composición.

Calostro Leche de transición Leche madura

El 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.
- Estimula la digestión 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) cubre 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 deben 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 pezón entre los dedos índice y medio, haciendo una leve presión hacia dentro.
- 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 se le lastimen los pezones.



Beneficios de la lactancia materna

Para el niño o niña

- 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 se 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.

