

Preparándose para ser **MADRE**

Protégete
transforma **vidas**



**Amamantar,
es el primer regalo de vida**

Pertenece a:





Control Prenatal

Al considerar que está embarazada, diríjase para control médico a la unidad del IGSS que le corresponda, con el propósito de:

- Tener controles, visitas o evaluaciones por lo menos cuatro veces durante el embarazo y llevar un control integral. Este control determinará la evolución del embarazo y permitirá realizar exámenes de laboratorio que ayuden a detectar, prevenir o confirmar enfermedades.
- Recibir orientación oportuna acerca de la lactancia materna y la alimentación infantil, así como la fecha aproximada del nacimiento de su hijo.

■ Administrarse

las siguientes
vacunas:



TDaP: protege contra difteria, tétanos y tosferina. Si esta vacuna no se administró durante el embarazo, debe administrarse en el postparto inmediato.

Influenza: protege contra la infección aguda grave y complicaciones por virus de influenza estacional (tipos A, H1N1 y B).

*Con estas medidas
podrá lograr salud y
bienestar durante y
después del embarazo,
mayor probabilidad
de que el niño nazca
saludable y tratar a
tiempo cualquier
complicación.*



CONTROL PRENATAL

ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

MOLESTIAS MÁS FRECUENTES DURANTE EL EMBARAZO

LACTANCIA MATERNA

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

POSICIONES PARA EL AMAMANTAMIENTO

EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE MATERNA

¿CÓMO ALMACENAR LA LECHE MATERNA EXTRAÍDA?

ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ DURANTE LOS DOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA

Alimentación

El cuerpo de la mujer está formando a un nuevo ser, por esta razón la alimentación de la futura madre es muy importante para lograr que este ser crezca y se desarrolle de manera adecuada.

Si la madre tiene un estado nutricional adecuado, se espera que aumente de 27 a 30 libras en promedio durante los 9 meses de embarazo.

La alimentación debe ser completa, saludable y variada, que incluya:



RECOMENDACIONES >>>

durante el embarazo

Carbohidratos, proporcionan energía al cuerpo, indispensables para el desarrollo de actividades diarias. Los encontramos en cereales, granos, pan, papa, plátano, fideos, maíz, yuca, etc.

Proteínas, su función es la formación de tejidos y son necesarias para el crecimiento adecuado. Las encontramos en todo tipo de carnes, leche, huevos, frijol, Incaparina, etc.

Grasas, fuente concentrada de energía, ayudan a la formación de hormonas y absorción de vitaminas. Las encontramos en aceites vegetales, margarina, mantequilla, crema, aguacate, etc.

Vitaminas y minerales, ayudan a regular diferentes funciones del cuerpo. Los encontramos en frutas, verduras y productos de origen animal.

En estado de embarazo por ninguna causa debe de consumir bebidas alcohólicas, drogas o fumar, estas actividades pueden causar efectos dañinos al feto y contraindicaciones para la lactancia materna. Tampoco debe tomar medicamentos sin orden o receta médica.

ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO
MOLESTIAS MÁS FRECUENTES DURANTE EL EMBARAZO

LACTANCIA MATERNA

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

POSICIONES PARA EL AMAMANTAMIENTO

EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE MATERNA

¿CÓMO ALMACENAR LA LECHE MATERNA EXTRAÍDA?

ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ DURANTE LOS DOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA

Molestias más frecuentes durante el embarazo

De orden natural:

Durante los primeros meses del embarazo puede tener náuseas, vómitos y pérdida del apetito.

Estas molestias son propias del embarazo, pero si se hacen más frecuentes debe de consultarse a un médico.

¿Cómo disminuir estas molestias?

- Consuma suficientes alimentos.
- Divida las comidas en pequeñas porciones, es seis tiempos al día, con lo que evitará la sensación de llenura.
- Tome suficiente líquidos o agua pura.



Signos de alarma:



Edema o hinchazón, principalmente en la cara, manos y pies.



Dolor de cabeza, esta señal puede ser manifestación de presión arterial alta; no debe tomar medicamentos si no se ha determinado la causa.



Vómitos, si se presentan en forma pasajera puede considerarse normal, pero si son persistentes puede ser peligroso.



Hemorragia o pérdida de líquido, las hemorragias y pérdida de líquido por vía vaginal son peligrosas en cualquier momento del embarazo.



Si presenta uno o más de estos signos, dirijase a un centro asistencial del IGSS o busque atención médica ¡INMEDIATAMENTE!

MOLESTIAS MÁS FRECUENTES DURANTE EL EMBARAZO

LACTANCIA MATERNA

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

POSICIONES PARA EL AMAMANTAMIENTO

EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE MATERNA

¿CÓMO ALMACENAR LA LECHE MATERNA EXTRAÍDA?

ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ DURANTE LOS DOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA



Lactancia Materna

La 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 cantidad de grasas y lactosa; además, contiene vitamina 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° día, 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.

La leche materna es el alimento natural producido por las madres para alimentar a sus hijos. Es la mejor fuente de nutrición, ya que contiene todos los nutrientes necesarios para su desarrollo, es limpia y fortalece el vínculo madre-hijo.



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

LACTANCIA MATERNA

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

POSICIONES PARA EL AMAMANTAMIENTO

EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE MATERNA

¿CÓMO ALMACENAR LA LECHE MATERNA EXTRAÍDA?

ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ DURANTE LOS DOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA

Beneficios de la

Para el niño



- Contiene todos los **nutrientes** que el niño necesita, los cuales 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 niños alimentados con leche materna **se enferman menos**.
- El agarre del niño 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.



lactancia materna

Para la madre



- Cuando el bebé succiona del pecho de la madre después del parto, se produce la liberación de una hormona llamada oxitocina, lo cual favorece el desprendimiento de la placenta, así como que el útero vuelva a su tamaño natural y que haya una menor pérdida de sangre posterior al parto.
- Menor riesgo de padecer cáncer de mama, útero y ovario.
- Inhibe la ovulación durante varios meses, provocando la ausencia de menstruación, lo cual contribuye a un importante ahorro en hierro.
- Contribuye a que la madre recupere más rápido su figura y regrese a su peso normal.
- Disminuye el riesgo de padecer osteoporosis.

Duración de la lactancia materna

Debe ser exclusiva durante los primeros seis meses de vida, puede prolongarse hasta los dos años, con la introducción de alimentación complementaria a partir de los seis meses.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

POSICIONES PARA EL AMAMANTAMIENTO

EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE MATERNA

¿CÓMO ALMACENAR LA LECHE MATERNA EXTRAÍDA?

ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ DURANTE LOS DOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA

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 niño deben estar en línea recta, sostenidas por el brazo de la madre.





Posición de sandía

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

Posición acostada

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



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.

POSICIONES PARA EL AMAMANTAMIENTO

EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE MATERNA

¿CÓMO ALMACENAR LA LECHE MATERNA EXTRAÍDA?

ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ DURANTE LOS DOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA

Extracción manual de leche materna

La extracción manual de leche materna es útil e importante para:

Mantener o aumentar la producción de leche cuando el niño no está siendo amamantado directamente del pecho.

Aliviar el dolor causado por congestión de los pechos, debido a conductos obstruidos y/o poca succión del niño, lo cual no permite el vaciamiento de los pechos.

Mantener la lactancia materna exclusiva, aún en ausencia de la madre por motivos de trabajo.

Realice masajes con los dedos en movimiento circular alrededor del pecho.



[Paso 3]

Frote el pecho con cuidado desde arriba hacia el pezón de forma que produzca cosquilleo.



[Paso 4]

Presionar el pecho hacia adentro, en dirección a las costillas.



[Paso 8]

Rodar el pulgar y los dedos hacia el pezón y deje de salir la leche.



[Paso 9]

PASOS PARA LA CORRECTA EXTRACCIÓN

Antes de iniciar la extracción manual, **asegúrese de contar con un envase de boca ancha** (plástico duro o vidrio), **lávalo bien con agua caliente y jabón**, escúrralo boca abajo en un trapo limpio.

2 **Lave sus manos** con agua y jabón.

3 **Realice masajes** con los dedos **en movimiento circular** alrededor del pecho.

4 **Frote el pecho** con cuidado **desde arriba hacia el pezón** de forma que produzca cosquilleo.

5 **Sacuda suavemente** los pechos, **inclinándose hacia adelante**. La fuerza de gravedad ayuda a la bajada de la leche.

7 Prepare su mano **en forma de "C"** y **sostenga el pecho** colocando el pulgar en la parte de arriba y otros dos o tres dedos abajo, aproximadamente a dos centímetros de distancia del pezón.

8 **Presionar el pecho hacia adentro**, en dirección a las costillas.

9 **Rodar el pulgar y los dedos que están sosteniendo el pecho hacia el pezón**, pero solo llegar hasta la parte oscura del pecho (aréola), como si se estuviera imprimiendo la huella digital.

10 Cuando deje de salir leche, cambiar a otra sección del pecho y **repetir los movimientos de los pasos 7 y 8 en ambos pechos**.

¿Cómo almacenar la leche materna?

La leche debe de extraerse y depositarse en envases exclusivos: **bolsas especiales, recipiente de vidrio o plástico duro con tapadera** de rosca plástica estéril o limpia, rotulados con la fecha de extracción.



Se recomienda el tiempo de almacenamiento siguiente:



2-4 horas
en temperatura
ambiente.



→ **2 semanas**
dentro del congelador.
→ **3-5 días**
en las parillas del refrigerador.



3 meses en congelador de 2 puertas.
6 meses en congelador comercial.

*Si la leche ha sido descongelada se puede refrigerar hasta 2 horas y usarse después. **No se debe volver a congelar.***

PREPARACIÓN DE LA LECHE MATERNA EXTRAÍDA

Para darle al niño la leche materna extraída de la madre es necesario seguir los siguientes pasos:

1



Si está congelada, se coloca en las parrillas del refrigerador para descongelarla

2



Si está en refrigeración, se saca una hora antes de entibiarla

3



Cuando la leche esté a temperatura ambiente, se entibia en baño María

4



Agítela suavemente antes de probar la temperatura de la leche

5



La madre o persona encargada puede darle la leche al niño con gotero, cuchara o vaso de plástico limpios



Nunca caliente la leche materna en horno de microondas.

¿CÓMO ALMACENAR LA LECHE MATERNA EXTRAÍDA?

ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ DURANTE LOS DOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA

Alimentación del bebé durante los dos primeros años de vida

**0 a 6
meses**

Desde el nacimiento el recién nacido debe tomar leche materna.

La primera leche o calostro estimula la digestión y función intestinal, protegiéndolo de enfermedades ya que se considera la primera vacuna.

Dele pecho cada vez que el recién nacido se lo pida, debido a que el estómago del lactante es pequeño y necesita comer seguido. Si es prematuro siga las indicaciones del médico.



**6 a 8
meses**

Además de la leche materna el niño podrá comer otros alimentos como tortilla de maíz, arroz, frijol, pollo, frutas verduras y hierbas.

Agregue gotas de aceite o leche materna a los alimentos machacados para darle energía.

Dele los alimentos en plato o taza y con cuchara, incorporándolo junto a la familia en los 3 tiempos de comida.

**9 a 11
meses**

Continúe con leche materna y los alimentos anteriores, agregue carne, hígado de pollo o res, pescado en trocitos, para continuar con su crecimiento.

**1 a 2
años**

Continúe con leche materna y todos los alimentos que consume la familia, tres veces al día.



Encuentra más consejos en



www.igssgt.org

#IGSS2019AñoPrevención

#LactanciaMaternalIGSS



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