Importancia de la Lactancia Materna

La lactancia materna es una de las formas más eficaces de garantizar la salud y la supervivencia de los niños.

La leche materna es el alimento ideal para los lactantes. Es segura y limpia y contiene anticuerpos que protegen de muchas enfermedades. Además, suministra energía y nutrientes que el lactante necesita, contiene todos los elementos nutritivos que necesita para su crecimiento y desarrollo.

Los niños amamantados muestran un mejor desempeño en las pruebas de inteligencia, son menos propensos al sobrepeso o la obesidad y reducen el riesgo de padecer diabetes.

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

www.igssgt.org

Lactancia Materna

Un regalo de vida

#UnIGSSmásCercaDeTi

La leche 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 y fortalece el vínculo **madre-hijo.**

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

- Calostro
- Leche de transición
- Leche madura

Calostro

- Dura de 2-5 días después del nacimiento.
- Se caracteriza por su color amarillento y por tener mayor cantidad de proteínas y menor contenido de grasas y lactosa, contiene vitamina A, E y K.
- Se considera la "primera vacuna", ya que una buena parte de las proteínas tienen como función proteger contra las infecciones.
- Limpia su estómago y protege de enfermedades.

Leche de transición

- Se produce luego del calostro y hasta dos semanas postparto.
- 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

- La leche materna puede cambiar en cada toma. Cuando el bebé comienza a succionar, extrae una leche que es de composición más acuosa, por lo que calma la sed.

- Terminada la primera fase de la leche madura, se comienza a producir una leche más densa, que contiene una importante cantidad de proteínas, grasa (que al saturar las papilas gustativas brinda sensación de saciedad al bebé), carbohidratos y micronutrientes.

Posición adecuada para amamantar

- La cabeza y el cuerpo del niño deben estar en línea recta.
- El cuerpo del niño debe estar pegado al de la madre **(panza-panza).**
- La madre sostendrá la cabeza, los hombros y si es recién nacido todo el cuerpo de su bebé.
- El lactante debe estar frente al pecho de la madre, con la nariz frente al pezón.
- La madre debe sostener el pecho con los dedos formando una "C".
- La madre debe colocar la cara del niño o niña mirándole al pecho.

Signos de buen agarre

- Boca bien abierta.
- Mentón tocando el pecho.
- Labio inferior hacia fuera.
- Más areola visible por encima de la boca que por debajo.
- Cuando el lactante tiene un buen agarre, la madre se siente cómoda y sin dolor.

Signos de succión efectiva

- Mejillas llenas, no hundidas.
- Niño mama lenta y profundamente.
- Se escucha cuando el bebé está tragando.
- Cuando termina de mamar, suelta el pecho y se observa satisfecho.
- La madre no siente dolor.

Posiciones para el amamantamiento

La madre debe estar cómoda, con la espada y pies apoyados.

Posición acostada
Es la posición más cómoda después del parto o cesárea, durante la siesta o por la noche. **Tener cuidado** que la nariz del niño o niña esté a nivel del pezón, una toalla o almohada enrollada debajo de la cabeza de la madre, entre las rodillas, puede ayudar a estar más cómoda.

Posición de cuna
El brazo inferior del niño está rodeando el cuerpo de la madre. No está entre el pecho del niño y la madre. Cuide que la cabeza esté cerca del codo y frente al pecho.

Posición sentada
Apoye la espalda sobre un buen respaldo para estar cómoda.
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.

Posición de sandía
Es una buena posición para después de una cesárea y para amamantar gemelos. La madre debe estar sentada y puede apoyarse con una almohada o frazada a cada lado. Los brazos del bebé deben estar hacia atrás, debajo del brazo de la madre.

Posición caballito
Con el bebé apoyado sobre una pierna de la mamá: se aconseja cuando hay mucha producción de leche.

Beneficios de la lactancia materna

Para el bebé:

- 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 tiene un mayor crecimiento y desarrollo cerebral.

Para la madre:

- Cuando el bebé succiona del pezón después del parto, 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 y ovario.
- La lactancia inhibe la ovulación durante varios meses, y esta ausencia de menstruación contribuye a un importante ahorro en hierro.
- La lactancia materna contribuye a que la madre recupere su peso normal.
- Las mujeres que dan pecho tienen menor riesgo de padecer osteoporosis.