

Encuentra más consejos en: www.igssgt.org

f X v @ in d #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



Cerrando la brecha: apoyo a la
Lactancia Materna
en todas las situaciones



Pertenece a:





Control Prenatal

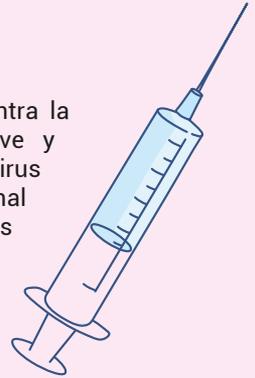
Al considerar que está embarazada, diríjase para control médico en la unidad del IGSS que le corresponda, con el propósito de:

Tener controles, visitas o evaluaciones por lo menos cuatro veces durante el embarazo y llevar un control prenatal. 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.

Solicite las siguientes vacunas:

- **TDaP:** protege contra Difteria, Tétanos y Tosferina. Dosis única a partir de las 20 semanas de embarazo, se administra en cada embarazo, si no se vacuno durante el embarazo, se administra en el parto o post parto inmediato
- **Influenza:** protege contra la infección aguda grave y complicaciones por virus de Influenza Estacional (tipos A, H1N1 y B), dosis única en cualquier trimestre, se aplica en cada embarazo.
- **Hepatitis B:** administrar a partir de las 12 semanas de embarazo, es una forma de prevenir la infección por hepatitis B en los lactantes.



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



Alimentación durante el embarazo

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 se forme convenientemente.

Si la madre tiene un estado nutricional adecuado, se espera que aumente 22 a 30 libras durante los 9 meses de gestación.

La alimentación debe ser completa y balanceada, comer alimentos ricos en vitaminas, proteínas y minerales, de preferencia frutas y verduras, o aquellos alimentos ricos en calcio, y tomar suficientes líquidos o agua pura.

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



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.

Recomendaciones



Durante el embarazo no debe 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.

Molestias comunes durante el embarazo

De orden natural:

Durante los primeros meses del embarazo pueden 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, en seis tiempos al día, con lo que evitará la sensación de llenura.
- Tome suficiente líquidos o agua pura.



Signos de alarma:

- **Edema o hinchazón** en la cara, manos y pies.



- **Dolor de cabeza**, 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 ser normal, pero si es persistente 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 diríjase a un centro asistencial del IGSS o busque atención médica ¡INMEDIATAMENTE!

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 día 4 y 15, 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

Una característica que tiene la leche materna es que 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.

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

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

Beneficios de la lactancia materna

Para el bebé



- 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**.
- Favorece el adecuado **desarrollo de la mandíbula** y los dientes, y contribuye a la prevención de caries.
- Los niños que lactan tienen un **mejor crecimiento** y desarrollo cerebral.

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 y ovario.
- Inhibe la ovulación durante varios meses, provocando la ausencia de menstruación, que 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.

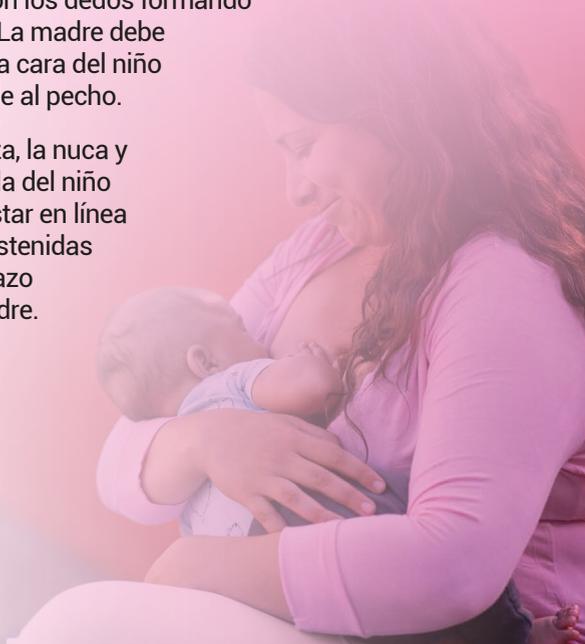
Duración de la lactancia materna

Se recomienda que sea exclusiva durante los primeros seis meses de vida, puede prolongarse hasta los dos años o más, con la introducción de alimentación complementaria a partir de los seis meses.

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.



Sandía

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



Acostada

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



Sentada

Apoye la espalda sobre un buen respaldo para estar lo más cómoda posible.



Lo importante es que la madre esté cómoda, la buena posición ayuda a mantener una buena producción de leche, evita el cansancio y que se le lastimen los pezones.

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.



Pasos para la correcta extracción

Con **ambas manos** se rodea la base del seno y se **presiona suavemente**. Se debe **repetir el masaje acercando las manos hacia el pezón**.



Empuje los **dedos hacia la caja torácica (costillas)**, **evite separar los dedos**. En caso de senos grandes; primero levántelos y luego empuje hacia adentro.



Gire o voltee los dedos y el pulgar como cuando imprime las huellas digitales en una hoja de papel. **El movimiento giratorio oprime y vacía los depósitos de leche sin maltratar los tejidos del pecho** que son muy sensibles.



- Evitar frotar o deslizar los dedos en la piel.
- Evitar apretar el pezón.
- La extracción adecuada de su leche toma entre 20 y 30 minutos.

*Este procedimiento le sirve también para extraerse un poco de leche cuando los pechos están demasiado llenos. La extracción manual de leche es muy fácil y práctica para alimentar a los lactantes cuando la madre no esté en casa.

¿Cómo almacenar la leche materna?

La leche debe 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:



→ **4-8 horas**
a temperatura ambiente.



→ **2 semanas**
dentro del congelador.
→ **8 días**
en las parillas del refrigerador.



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



IMPORTANTE

La leche descongelada, no utilizada, o sobrante de una alimentación, no se vuelve 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 cuchara o vaso de plástico limpio



IMPORTANTE
Nunca caliente la leche materna en horno de microondas.

Alimentación del bebé 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.

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

La leche materna es esencial para el desarrollo de los recién nacidos prematuros.

**6 a 8
meses**

Además de la leche materna el recién nacido podrá comer otros alimentos como tortilla de maíz, arroz, frijol, pollo, frutas, verduras y hierbas en forma de papilla para que aprenda a comer.

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 tres 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.

Introduzca el trigo y sus derivados a partir del primer año de vida.

Dele, por lo menos dos veces por semana, huevo o un pedazo de queso.

Dele de comer tres veces al día utilizando plato y cuchara.

Dele líquidos en vaso o taza.

Mitos y realidades sobre la lactancia materna

Es una práctica que cuenta con innumerables ventajas para la salud y el desarrollo del bebé. Sin embargo, a pesar de ser una práctica milenaria, existen muchas dudas sobre ella y mitos que nada tiene que ver con la realidad; en ocasiones se confunde o desalienta a la madre que desea amamantar.

A continuación se presenta una lista de algunas afirmaciones sobre la lactancia materna y se aclaran las dudas más habituales sobre esta práctica.



MITO

Lo normal es que dar el pecho duela.

REALIDAD

El dolor no es normal, muchas madres experimentan molestias en los primeros días después del nacimiento cuando están aprendiendo a amamantar. Posteriormente, si existe dolor, indica que hay algún problema (infección, mal agarre, etc.).

No tengo suficiente cantidad de leche para amamantar a mi bebé.

El pecho produce la cantidad de leche en función de las demandas del bebé, siempre y cuando el número de tomas sea adecuado y la postura de succión sea correcta.

Durante la lactancia tengo que beber mucha agua, mucha leche y comer más de lo habitual.

Es recomendable que la madre siga una dieta variada y equilibrada, que beba líquido según su sed. La producción de leche de la madre no depende de la leche que tome.

No debes amamantar si estás enferma.

Dependiendo del tipo de enfermedad generalmente, las madres pueden continuar amamantando cuando están enfermas. Deben asegurarse de recibir el tratamiento adecuado y descansar, comer e hidratarse. En muchos casos las madres pasarán a su bebé los anticuerpos, ayudándole a construir sus propias defensas.

Si tengo una mastitis debo suspender la lactancia.

La leche del pecho afectado no tiene ningún efecto perjudicial en el niño. La infección no se transmite al lactante y, además, al continuar con la lactancia materna se mejora la evolución de la mastitis.

MITO

No puedo tomar ningún medicamento dando el pecho.

REALIDAD

Algunos medicamentos no se deben consumir durante la lactancia, pero otros son seguros. Es recomendable consultar www.e-lactancia.org

Tengo los pezones planos o invertidos, no podré dar el pecho.

Si bien pueden presentar desafíos iniciales, la producción de leche materna está determinada por las glándulas mamarias, no por la forma del pezón. Un buen agarre durante la lactancia implica que el bebé se enganche a la areola, no solo al pezón, por lo que la forma de este no es un impedimento para la lactancia eficaz

La lactancia deforma el pecho.

El principal cambio del pecho se produce durante el embarazo, independientemente de que la madre dé el pecho o no, si bien el embarazo altera un poco la apariencia de sus pechos, los expertos dicen que la lactancia no causa ningún cambio más allá de eso.

Se debe dar siempre de los 2 pechos en cada toma.

El primer pecho se debe vaciar bien antes de ofrecer el otro, para que el bebé obtenga la leche más rica en grasas, que sale al final. Algunos bebés solo toman un pecho en cada toma.

Hay que organizar un horario para dar el pecho. Si no, le estoy malcriando.

Es preferible alimentar a demanda sin un horario fijo. De esta manera el bebé decide cuándo quiere comer.

Mi madre no me pudo dar el pecho, así que yo tampoco podré.

Lo que determina la cantidad de leche que se produce, a no ser que exista un problema médico, es la frecuencia con la que se alimenta al bebé. Cuanto más se le dé el pecho, más leche se producirá. No existe un factor hereditario.

MITO

Si tengo el pecho pequeño produciré poca leche.

Mi hijo quiere comer más frecuentemente, me estoy quedando sin leche.

Durante la lactancia no me puedo quedar embarazada.

Si me quedo embarazada de nuevo, debo suspender la lactancia.

Amamantar a gemelos o mellizos con lactancia materna exclusiva no es posible.

Tengo que lavarme el pecho antes y después de cada toma.

REALIDAD

Las mamas están compuestas de tejido glandular (donde se produce la leche), tejido graso y tejido conectivo de soporte. El tamaño de la mama depende más de la cantidad de grasa, que del tejido glandular. El tamaño de los pechos no está relacionado con la cantidad de leche producida.

Existen episodios de mayor demanda de leche por parte del bebé que se denominan "baches de lactancia". También en ocasiones el bebé hace más tomas por sed. La producción es un proceso que se adapta a las necesidades del bebé y la madre puede producir suficiente leche para sus bebés.

Para que lactancia materna pueda ser un método anticonceptivo es necesario que se cumpla que el bebé sea menor de 6 meses, solo tome pecho, con tomas frecuentes de día y de noche, y que no se haya reanudado la regla.

Es posible llevar a cabo la lactancia materna durante todo el embarazo y después amamantar a los dos lactantes (lactancia en tándem).

Es posible dar el pecho a gemelos, pero se necesita más ayuda. Cuando la lactancia está bien establecida se puede dar a los dos bebés a la vez. Las demandas de cada bebé pueden ser distintas.

Es suficiente la ducha diaria con agua y el jabón habitual y lavarse las manos en cada toma. El lavado excesivo del pezón elimina los aceites protectores naturales, favoreciendo la aparición de grietas y eccemas.

MITO

Si tomo alimentos que producen gases como repollo, brócoli, coliflor, etc, le pasaré los gases a mi bebé.

.....

No debo tomar alimentos con ajo, cebolla o picante mientras doy el pecho.

.....

Los sustos, disgustos o problemas te pueden cortar la leche.

.....

No tengo suficiente leche porque con el sacaleches sale muy poca.

.....

Durante la lactancia no debo realizar deporte.

REALIDAD

Los alimentos que consume la madre no producen ni gases ni cólicos en el bebé.

Los cambios en el sabor de la leche, según los alimentos ingeridos por la madre, favorecerán que el bebé acepte los nuevos sabores cuando se introduzca la alimentación complementaria.

.....

De forma transitoria, en situaciones de estrés elevado, se puede dificultar la salida de la leche. En estos casos hay que poner al bebé al pecho con frecuencia, para vaciar bien el pecho y evitar que la retención de leche termine disminuyendo la producción.

.....

La cantidad que sale con un sacaleches suele ser menor que la leche disponible para el bebé y que él puede sacar.

.....

El deporte y la lactancia son perfectamente compatibles y además es beneficioso para la salud de la madre. La práctica de ejercicio muy intenso de manera continuada solo es recomendable en deportistas profesionales. Se deben evitar deportes con riesgo de traumatismos en las mamas.

MITO

Me van a realizar una cirugía con anestesia. ¿Debo suspender la lactancia?

.....

Si vuelves a trabajar, tendrás que destetar a tu bebé.

REALIDAD

La mayoría de los anestésicos actuales son de eliminación muy rápida y permiten dar el pecho tan pronto como la madre esté despierta y se encuentre en condiciones.

.....

Muchas madres continúan amamantando después de volver al trabajo. Es importante que primero conozcas las políticas sobre lactancia materna de tu propio lugar de trabajo. Si tienes derecho a un horario y un lugar específico para amamantar durante las horas de trabajo, es posible que puedas ir a casa y amamantar, pedirle a un familiar o amigo que te traiga a tu bebé o puedes extraerte la leche y llevarla a casa. Si no tienes la opción de amamantar durante las horas de trabajo, busca momentos durante el día para extraerte la leche y luego alimenta a tu bebé directamente cuando estés en casa. En caso de que decidas darle a tu bebé un sucedáneo de leche materna en algunas tomas, sigue siendo muy bueno continuar amamantando cuando estés con tu bebé.

Recomendaciones

En estado de embarazo por ninguna causa debe de consumir bebidas alcohólicas, drogas o fumar; estas actividades pueden provocar efectos dañinos al feto.

La futura madre no debe de tomar medicamentos sin orden o receta médica.

Cómo iniciar la lactancia materna

- » El contacto piel a piel entre la madre y su recién nacido debe ocurrir inmediatamente después del parto durante la primera hora, y debe durar al menos 30 minutos para alentar a las madres a reconocer cuando sus bebés están listos para amamantar y estimular la lactancia.
- » Aunque el parto sea por cesárea idealmente se debe solicitar que se coloque el bebé piel con piel con su madre, puede permanecer en el pecho de la madre cuando se sutura una cesárea.
- » Idealmente la madre y su recién nacido deben permanecer en la misma cama o habitación de día y de noche.
- » No dar ningún líquido en pacha al recién nacido, ni utilizar pepe para entretenerlo.
- » Tener paciencia y seguridad que bajará leche y tomar suficientes líquidos.

Recuerde



No debe de tomar laxantes (purgantes), ni medicamentos sin consultar al médico.

Alimentarse adecuadamente durante la lactancia, comer suficientes alimentos con proteínas en especial carnes, leche y sus derivados, huevos, etc. Así como vitaminas y minerales, frutas, verduras y suficientes líquidos y agua pura.