

TODO LO QUE NECESITAS SABER SOBRE LACTANCIA MATERNA: **UNA GUíA INTEGRAL**

Realizado por
Rocio Sumba y Juliana Chimbo

Tabla de contenido

1. ¿Qué es la lactancia materna?
2. Por cuanto tiempo debe dar la leche materna exclusiva
3. Qué es el calostro y su importancia
4. Cómo puedo determinar si mi bebé está amamantando correctamente?
5. Rompiendo los mitos sobre de la lactancia materna
6. ¿Por qué es importante colocar al bebé al pecho de la madre tan pronto como nace?
7. Forma adecuada de colocar al bebé al pecho
8. Posiciones adecuada para dar de amamantar
9. ¿Cómo producir suficiente leche materna?
10. Bebidas Naturales que Favorecen la Producción de Leche Materna
11. ¿Qué hacer si la madre tiene dificultades con el descenso de la leche?
12. ¿Qué medidas tomar si el bebé tiene cólicos?
13. Comparación entre la lactancia materna y la alimentación con fórmula.

1. ¿Qué es la lactancia materna?

La lactancia materna es alimentar a un bebé con leche del pecho de la madre, proporcionando nutrición óptima y beneficios inmunológicos al bebé y salud a la madre.





2. Por cuanto tiempo debe dar la leche materna exclusiva

La lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida. A partir de los seis meses, se deben introducir alimentos complementarios adecuados, continuando la lactancia materna hasta los 2 años o más, según desee la madre y el niño.

3. Qué es el calostro y su importancia

El calostro es la primera leche que la madre produce tras el parto; tiene una consistencia espesa y puede ser transparente o de color amarillo y pegajoso.

El calostro es una leche de gran valor porque brinda todos los nutrientes esenciales que necesita el bebé desde el nacimiento, protege contra infecciones, proporciona vitamina A y micronutrientes, y limpia el estómago del recién nacido.



4. Cómo puedo determinar si mi bebé está amamantando correctamente?



Debe abarcar parte de la areola.

La barbilla del bebé queda tocando el pecho de la madre; la nariz queda libre para respirar.

La lengua colocada debajo del pezón ayuda a extraer la leche de los conductos mamarios.

La areola y el pezón se extienden dentro de la boca del bebé hasta que llegue a tocar el paladar.

El bebé puede extraer la leche adecuadamente sin causar daño al pezón de la madre.

5. Rompiendo los mitos sobre de la lactancia materna

- Mito: "La lactancia materna es dolorosa y siempre lo será."

Realidad: La lactancia puede causar molestias al principio, pero no debería ser dolorosa. Un buen agarre y técnica pueden prevenir el dolor.

- Mito: "La lactancia materna no es adecuada después de los seis meses."

» Realidad: La lactancia materna sigue siendo beneficiosa más allá de los seis meses y puede continuar junto con alimentos complementarios hasta los dos años o más.

- Mito: "Debes darle fórmula al bebé si no sube de peso rápidamente."

» Realidad: El crecimiento del bebé debe monitorearse en conjunto con un pediatra, y en muchos casos, el ajuste en la técnica de lactancia puede resolver problemas de aumento de peso.



- Mito: "Amamantar hace que los senos se caigan."

» Realidad: La forma y la firmeza de los senos pueden cambiar por factores como la genética y el envejecimiento. La lactancia no es la principal causa de estos cambios.

6. ¿Por qué es importante colocar al bebé al pecho de la madre tan pronto como nace?



Es crucial porque estimula el reflejo de succión, facilita el establecimiento de la lactancia y promueve la producción de calostro. Además, el contacto piel con piel fortalece el vínculo emocional entre madre e hijo y ayuda a regular la temperatura y la salud del bebé.

7. Forma adecuada de colocar al bebé al pecho

- La madre sostiene el pecho con los dedos en forma de "C" y coloca la cara del bebé frente al pecho. Si el bebé no abre la boca, la madre puede acariciar sus labios con el pezón para estimular la apertura.



- Cuando el bebé abre la boca, la madre lo acerca al pecho de manera que el bebé debe abarcar una buena parte de la areola con su boca.

- El abdomen del bebé debe estar alineado con el abdomen de la madre, mientras que la cabeza, la nuca y la espalda del bebé deben estar rectas y apoyadas por el brazo de la madre.

8. Posiciones adecuada para dar de amamantar



•Posición de Cuna: El bebé se acomoda en el brazo de la madre, con el cuerpo alineado frente al pecho. Su cabeza descansa en el antebrazo y su cuerpo está paralelo al de la madre.

•



Posición de Rugby: El bebé está acostado sobre una almohadilla o cojín a lo largo del lado del cuerpo de la madre, con los pies hacia atrás y la cabeza al nivel del pezón. La madre sostiene al bebé por la espalda y el cuello.

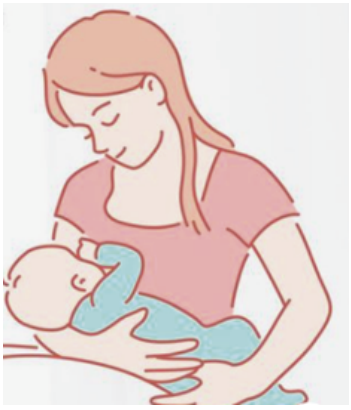
•Posición Acostada: La madre y el bebé están acostados de lado, frente a frente. Esta posición es útil para las tomas nocturnas o para relajarse mientras se amamanta.



•Posición de Cuna Cruzada: Similar a la posición de cuna, la madre sostiene al bebé con el brazo contrario al lado del pecho donde está amamantando. Esta técnica ofrece un mejor control del bebé y facilita el agarre, especialmente si hay dificultades.

9. ¿Cómo producir suficiente leche materna?

- Amamantar con regularidad: La frecuencia en la succión del bebé estimula la producción de leche, así que procura amamantar cada 2-3 horas, incluso por la noche.



- Agarre eficiente: Asegúrar de que el bebé tenga un buen agarre para extraer la leche de manera efectiva, lo que contribuye a la producción de leche.



- Vacía los senos: Deja que el bebé vacíe completamente un pecho antes de ofrecer el otro, lo que ayuda a estimular la producción de leche.





- Hidratación y alimentación: Mantén una dieta equilibrada y consume suficiente agua para apoyar la producción de leche.

10. Bebidas Naturales que Favorecen la Producción de Leche Materna

- Agua: Es esencial para la hidratación y para la adecuada producción de leche. Mantenerse adecuadamente hidratada es clave para una lactancia efectiva.

- Té de Fenogreco: Este té es famoso por sus propiedades galactogogas, que pueden ayudar a incrementar la producción de leche.

- Té de Hinojo: Tradicionalmente usado para favorecer la lactancia, el hinojo puede contribuir al aumento en la producción de leche.

- Té de Anís: Con propiedades similares al hinojo, el anís también es conocido por su capacidad para estimular la producción de leche.

- Leche de Avena: La avena es conocida por sus beneficios para la lactancia y puede proporcionar nutrientes útiles para mejorar la producción de leche.



11. ¿Qué hacer si la madre tiene dificultades con el descenso de la leche?



Si el bebé se alimenta correctamente del pecho pero la leche no fluye, la madre puede intentar las siguientes técnicas para promover el descenso de la leche:



- Masajear el pecho en las áreas de alvéolos y conductos lactíferos con movimientos circulares, comenzando en la parte superior y desplazándose alrededor del pecho hasta llegar al pezón.



- Frotar suavemente el pecho desde la parte superior hasta el pezón para inducir una sensación de cosquilleo. Repetir el proceso varias veces hasta que se produzca el descenso de la leche.

- Sacudir suavemente ambos senos mientras se inclina hacia adelante.



- Aplicando compresas calientes y consumir líquidos.

12. ¿Qué medidas tomar si el bebé tiene cólicos?



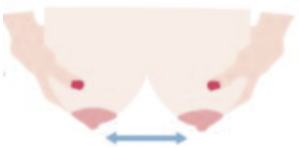
Cuando un bebé tiene cólicos, está enfermo o tiene diarrea, es importante amamantarlo con mayor frecuencia.

Las medidas que se tiene que tomar si el bebé tiene cólicos:

- Caminar mientras sostienes al bebé en posición horizontal sobre tu brazo.



- Colocar el abdomen del bebé contra el cuerpo y darle masajes en la espalda para ayudar a expulsar los gases.
- Colocar compresas de agua tibia sobre el abdomen del bebé.



13. Comparación entre la lactancia materna y la alimentación con fórmula.



- Lactancia Materna: La leche materna proporciona una mezcla ideal de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales. Además, está diseñada para cambiar en composición según las necesidades del bebé a medida que crece.

- Fórmula: Las fórmulas están formuladas para proporcionar una nutrición completa, pero la composición no varía en respuesta a las necesidades cambiantes del bebé. Algunas fórmulas están fortificadas con nutrientes adicionales para imitar la leche materna. Por otro lado, la de fórmula es una alternativa accesible





