

AGOSTO 2020

SALUD EN EQUILIBRIO

Más allá de la consulta...

14
RAZONES PARA
CREEN EN LA
LECHE MATERNA

IMPORTANCIA DE
LA LACTANCIA EN
EL DESARROLLO
CRANEO-FACIAL

HISTORIAS
DE
LACTANCIA

**SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA
MATERNA**

POR UN PLANETA SALUDABLE



PRIMERA EDICIÓN AGOSTO 2020

PRESENTACIÓN

En el marco de la celebración de la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2020, el Departamento de Salud de la Universidad Nacional lanza su primera revista informativa en formato digital.

La publicación es fruto de una iniciativa conjunta del Area de Atención de la Salud cuyo objetivo es contribuir en aspectos relacionados más allá de una consulta médica.

INDICE

6

Organizaciones Pro -Lactancia

10

Lactancia materna,
Compromiso de todos

12

14 Razones para creer en la leche materna

13

Importancia de la lactancia
en el desarrollo craneofacial



15

Aspectos Generales de lactancia

21

Auxilio! No me sale leche

23

Derribando Mitos

24

Historias de lactancia



INTRODUCCIÓN

La Lactancia Materna es más que un proceso natural que no debemos excluir como parte importante y necesaria del embarazo y el parto, es un acto de amor, un acto que permite la sobrevivencia de la raza humana, por los beneficios que ofrece en salud, así como los sociales, culturales, económicos, medioambientales que la tornan única e insustituible

La Alianza Mundial Pro Lactancia Materna, WABA por sus siglas en inglés, dentro del marco de la celebración de la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2020 nos manifiesta que;“Apoyar la lactancia materna contribuye a un planeta más saludable”;se hace énfasis que el primer y exclusivo alimento para cualquier bebé, es la leche materna necesaria para su buen neurodesarrollo, que también beneficia a las madres favoreciendo su rápida recuperación, que contribuye a la familia, sociedad y al planeta entero, considerando que la lactancia no produce desperdicios reduce el problema de contaminación, al no utilizar tierra, agua, metales, combustibles, y otros componentes que puedan afectar la economía y principalmente nuestro medio ambiente

Desde el Departamento de Salud de la Universidad Nacional, nos unimos a esta celebración Mundial, y nos proponemos trabajar junto a ustedes, en equipo, para fomentar la Lactancia Materna a nivel Institucional y Nacional en búsqueda de una “cultura de lactancia materna” que permita reconocer sus beneficios para los niños y niñas, la familia, la madre y la sociedad.

Nunca ha sido tan fácil y económico aportar este granito de arena y lograr que nuestras futuras generaciones sean más sanas y que el mundo que les heredemos sea mejor y apto para vivir.

ORGANIZACIONES PRO LACTANCIA MATERNA



WABA | SEMANA MUNDIAL DE
LACTANCIA MATERNA (WBW) 2020

ALIANZA MUNDIAL PRO LACTANCIA MATERNA

La Alianza Mundial Pro lactancia Materna (WABA) es una red global de individuos y de organizaciones que están relacionadas con la protección, promoción y apoyo de la Lactancia Materna basados en la Declaración de Innocenti, los Diez enlaces para Nutrir el Futuro, y la Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y el Niño pequeño de OMS / UNICEF. Sus principales asociados son: Red de Grupos Pro alimentación Infantil (IBFAN), Liga de la Leche Internacional (LLLI), Asociación de Consultores de Lactancia (ILCA), Wellstart Internacional y la Academia de Medicina de Lactancia Materna (ABM). WABA tiene categoría de consultor ante el Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF), y como ONG, tiene categoría de consultor especial ante el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas (ECOSOC)

LIGA DE LA LECHE INTERNACIONAL

La Liga de La Leche es una organización internacional no gubernamental sin ánimo de lucro, que ofrece información y apoyo a las madres que desean amamantar a sus hijos. La Liga de la Leche se fundó en 1956 y, en la actualidad, atiende cada mes a más de 300.000 madres en 63 países.

La Liga de LaLeche se fundo para proporcionar información, apoyo y estímulo, a través de ayuda personal, a todas las madres que quieran amamantar a sus hijos tomando en cuenta que es de vital importancia la ayuda que una madre puede prestar a otra madre, creyendo firmemente que amamantar, es lo mejor para el bebé y la madre, constituyendo la forma ideal de iniciar la relación del hijo o hija con sus padres, que la ayuda cariñosa y el apoyo del padre permiten a la madre concentrarse en el cuidado del pequeño, desarrollando juntos una estrecha relación fortaleciendo la familia y sociedad, que a través de la lactancia, las madres comprenden y aceptan con mayor claridad las responsabilidades y recompensas que les trae su especial papel dentro de la familia y que el crecimiento que experimenta una mujer como madre se refleja en un crecimiento como persona, y enriquece con entendimiento y humanidad los demás papeles que desempeña a lo largo de su vida. (Liga de La Leche, 2020)



laligadelalechecr



La Liga de la Leche Costa Rica

COMISIÓN NACIONAL DE LACTANCIA MATERNA

Comisión Nacional de Lactancia Materna La Comisión Nacional de Lactancia Materna, es un órgano adscrito al Ministerio de Salud que se encarga de recomendar las políticas y normas que sobre lactancia materna deban promulgarse.

Entre sus fines se destacan las prácticas asistenciales de apoyo a la lactancia materna, la promoción de la lactancia materna en actividades educativas, el desarrollar acciones relacionadas con legislación que proteja la madre trabajadora y proyectos de investigación que lleven a la práctica actividades de fomento y protección de la lactancia materna.



ASOCIACIÓN DE FOMENTO DE LACTANCIA MATERNA COSTA RICA (APROLAMA CR)

Es una Asociación sin fines de lucro que tiene como fin promocionar y defender la Lactancia Materna. Promueve una adecuada formación y capacitación del personal de salud en aspectos relacionados con la lactancia y tiene como finalidad garantizar que las maternidades del país y las áreas de salud cumplan con la totalidad de los 10 pasos hacia una feliz lactancia natural en la declaración conjunta OMS/UNICEF.



RED INTERNACIONAL DE GRUPOS DE PRO ALIMENTACIÓN INFANTIL IBFAN

IBFAN es una red mundial de acción de grupos populares que trabajan para mejorar la salud infantil mediante la promoción y la protección de la lactancia materna, así como la eliminación de las prácticas irresponsables de comercialización de alimentos infantiles, biberones y tetinas.

Fue fundada en 1979 por grupos de consumidores, trabajadores sociales dedicados a cuestiones de desarrollo, miembros de la profesión médica interesados y activistas, con el fin de contrarrestar la presión comercial que los productores de alimentos infantiles imponen a las madres y los trabajadores de salud.

IBFAN cuenta hoy en día con más de 160 grupos distribuidos en más de 80 países alrededor del mundo. Ha actuado eficazmente en la Asamblea Mundial de la Salud y a nivel nacional para lograr la protección jurídica de la lactancia materna.



IBFAN

defending breastfeeding

International Baby Food Action Network

LACTANCIA MATERNA

COMPROMISO DE TODOS

El engranaje perfecto de la naturaleza se hace evidente en el momento de la fecundación, esa unión de dos células con toda la información genética de sus progenitores da vida e identidad a un nuevo y extraordinario ser, cuyas características y necesidades alimenticias serán satisfechas a través de un proceso de estrictas normas de calidad, con componentes, cantidades y especificaciones de fabricación inmejorables e insustituibles como es la lactancia materna.

La leche materna es el alimento óptimo para todos los niños, en ella reciben los nutrientes que necesitan para un adecuado desarrollo físico y cognitivo, además del afecto de sus madres. No existe un suplemento que equipare sus valores nutricionales, aquí la importancia de fomentar y apoyar la lactancia materna como un hecho invaluable y acto de amor. La lactancia ha demostrado ser un factor protector contra distintas enfermedades infectocontagiosas, cardiovasculares, digestivas, entre otras.

Así mismo tiene un impacto positivo en el neurodesarrollo, previene cerca de un 13% de la mortalidad infantil en el mundo, y disminuye el riesgo de muerte súbita del lactante en un 36%. Lactancia implica un ahorro directo en el uso de fórmulas lácteas y chupones, e indirecto por atención en salud, muertes prematuras, años de vida ajustados por calidad, cero trazas de huella de carbono en su producción y consumo, entre otros. (Brahm et al, 2017).

La perspectiva casi mundial de la lactancia materna, la ubica en una labor mayormente de mujeres, olvidando los aportes que ofrece a la familia, los beneficios sociales y culturales, y pasando por alto el papel que debe jugar la sociedad con respecto a su apoyo y protección, sin embargo diferentes publicaciones como la primera serie de lactancia materna presentada



por The Lancet en 2016, afirma que la lactancia materna mejora la supervivencia, la salud, y el desarrollo de todos los niños, salva vidas de mujeres y contribuye al desarrollo social, al capital humano y al medio ambiente en una sociedad cada más influyente.

Sus beneficios han sido aprovechados por aquellos cuyo trabajo en equipo, han logrado alcanzar poblaciones de países de ingresos altos, medianos y bajos, que fomentan una responsabilidad social colectiva, promocionando la salud y lactancia materna a través de un trabajo inter – multidisciplinario y social, qué contribuye a un mundo más sano, mejor educado, más equitativo y con una mejor sostenibilidad del medio ambiente.

Bien lo recalca la Organización Mundial de la Salud “La leche materna hace que el mundo sea más sano, más inteligente y tenga más igualdad” (OPS, 2016). Por eso es necesario que nos unamos en equipo y trabajemos en la búsqueda de una sociedad con una “cultura de lactancia materna” que reconozca los beneficios que ofrece al niño y la niña, a la familia, a la madre, a la sociedad y de su contribución a la lucha por un medio ambiente mejor.



14 RAZONES PARA CREER EN LA LECHE MATERNA

1. Es elaborada con estándares de calidad exclusivos para cubrir las necesidades de cada bebé.
2. La receta es exclusiva de mamá ninguna fábrica la tiene.
3. Siempre está en su punto como por las manos del mejor chef
4. Es gratis y tiene refill 24/7
5. Puede almacenarse y utilizarse cuando sea necesario siguiendo instrucciones sencillas y no complicadas.
6. Es una vacuna, rico en anticuerpos que se concentran en la mucosa de su intestino y sistema respiratorio, lo protege de enfermedades que la madre ya vivió
7. Es de uso preventivo (disminuye probabilidad de diarreas y enfermedades respiratorias)
8. El niño la digiere y asimila fácilmente disminuyendo estreñimiento y cólico
9. La variación en la alimentación de la mamá lo preparan para que acepte más fácilmente la variedad de alimentos que se le ofrezcan
10. Favorece el correcto desarrollo de la mandíbula
11. Disminuye el riesgo de desarrollar obesidad
12. Crea un fuerte vínculo entre madre-hijo
13. Disminuye el riesgo de desarrollar diabetes, obesidad y sobrepeso
14. Disminuye la huella de carbono al no dejar desperdicios que contaminen.

IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA EN EL DESARROLLO CRANEOFACIAL

La lactancia es uno de los factores que regulan el crecimiento y desarrollo craneofacial

Muchas de las características anatómicas del bebe están diseñadas para que la lactancia se desarrolle de forma correcta y naturalmente.

La mecánica de la succión requiere el mayor contacto posible entre la mandíbula y lengua del bebe con el pecho de la madre. Para maximizar el contacto la lengua del infante es proporcionalmente más larga que el tamaño la cavidad oral y las mejillas del bebe tiene mucha más grasa para favorecer la correcta posición de la lengua durante la succión, y promover que las mejillas no colapsen ya que se reduce el espacio dentro de la boca y la presión negativa, de esta manera se facilita que salga la leche del pezón a la boca.

La vía área del bebe también esta diseñada para favorecer la lactancia ya que es muy corta y la epiglotis (órgano impide que el alimento se vaya para la tráquea) toca el borde del paladar suave y la úvula, coordinando los procesos de reparación y deglución.



Un adecuado desarrollo craneofacial dependerá de una lactancia optima. Esto repercutirá no solo en desarrollo óseo si no en aspectos de fonación

De hecho, la lactancia permite que se maduren los procesos de control de la ventilación ya que, a nivel de desarrollo neurológico, el registro del patrón de la respiración se desarrolla en conjunto con la deglución y la funcionalidad de los músculos implicados en la masticación, respiración y fonación como: como la lengua, músculos de la cara y músculos del cuello, desde el nacimiento hasta el primer año de vida. Esta combinación entre las características físicas de la respiración-succión y deglución, son las que favorecen que la leche materna llegue al estómago, evitando que se vaya hacia la tráquea y además promueve la extensión del cuello lo que hace que la mandíbula avance hacia adelante maximizando el contacto con el pecho de la madre.

Toda esta interacción mecánica favorece el desarrollo del tercio medio del cráneo inducido por el amamantamiento de los 5 a los 8 meses, gracias al estímulo que reciben los huesos a través de la tracción de los músculos durante el movimiento.

La mayoría de los infantes que no tuvieron una buena lactancia tiene altas posibilidades de terminar con disfunciones como: respirar por la boca, chupar dedo, no poder cerrar los labios en una posición de reposo, tragar inadecuadamente empujando la lengua hacia adelante y no hacia arriba, un frenillo lingual corto acortando los movimientos de la lengua, y todo esto terminara en problemas de mordida y apiñamiento cuando el niño madure.

Vale destacar también que la lactancia proporciona al bebe durante los primeros meses de su vida todos los nutrientes, evita alergias y problemas de respiración, proporciona las defensas inmunológicas y ayuda al desarrollo psicológico ya que permite crear vínculo entre la madre y el niño.



<https://www.uss.cl/odontologia/necesitan-cuidados-las-encias-de-los-bebes/>

Recuerda realizar el movimiento suavemente, sin provocar el vómito



HIGIENE ORAL DEL LACTANTE

Técnica de aseo bucal en lactantes

- Después de cada comida limpie la encía, lengua y dientes presentes.
- Corte bien sus uñas y lávese bien las manos antes del procedimiento.
- Envuelva su dedo índice con una gasa húmeda con agua potable o hervida.
- Deslice el dedo adentro de la boca del niño suavemente repasando todas las superficies de las encías, mejillas, lengua y dientes presentes si hubieran.
- Frote y masajee la encía de alrededor de los dientes presentes o que estén erupcionando.
- Repita las veces que sea necesario hasta la que la gasa salga limpia
- Evite introducir el dedo al punto que le provoque sensación de vómito al bebe

ASPECTOS GENERALES DE LACTANCIA MATERNA

El cuerpo materno es tan impresionante que es capaz de variar la composición de la leche materna durante la toma, si leíste bien ¡la misma toma! y en función de la hora.

Al iniciar la mamada la composición es más líquida para satisfacer la sed del bebé, a medida que va progresando prepara el estomago del bebé y va aportando mayor contenido calórico y graso, este aporte le da la sensación de saciedad.

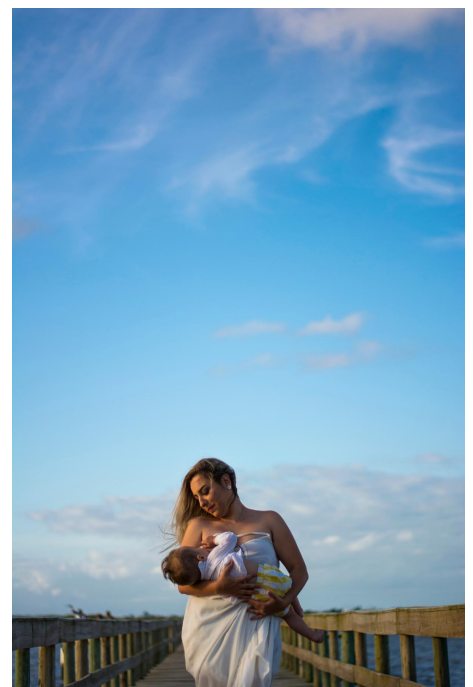
Por eso es importante dar al bebé el espacio suficiente para que quede satisfecho.

Los principales componentes de la leche materna son agua, grasa, carbohidratos y proteínas.

Esta composición como se menciona anteriormente varía de acuerdo al tiempo de la toma



Es importante desde el ámbito social incentivar una lactancia prolongada y disminuir las inseguridades y los miedos maternos respecto a la lactancia. Dar el pecho no siempre es fácil pero con ayuda y asesoría profesional podemos lograr grandes cosas



<https://www.pinterest.com/pin/448741550353915980/>

Todos los bebés son diferentes y así como cada madre tiene un perfil diferente de eyección de leche cada bebé tiene distintos ritmos de alimentación.

Es importante ofrecer de ambos pechos, y se debe iniciar por el último que se haya ofrecido, si lo rechaza será un indicador que está satisfecho sin embargo si aún el pecho se percibe inflamado y congestionado se debe ofrecer ese pecho a la toma siguiente.

CALOSTRO



Calostro: es la primera leche producida por el pecho, y su producción suele iniciar en la mitad del embarazo y continua los primeros días después del parto.

Consiste en una leche amarillenta, clara, espesa y tiene componentes muy ricos en inmunoglobulinas, proteínas, azúcares y grasas. Este le otorga al bebé inmunidad y ejerce una protección especial a las paredes intestinales, protege contra la inflamación y tiene propiedades laxantes por lo que ayuda al

neonato a expulsar el meconio que es la primera deposición del bebé. Ayuda a prevenir niveles bajos de azúcar. Dar el pecho durante la primera hora de vida le provee una gran cantidad de calostro, que protege y satisface a tu bebé. Recuerda que su estómago es muy pequeño al nacer, por lo que, aunque parezca una cantidad pequeña, para el bebé será suficiente.

Si por algún motivo tu bebé no puede ser amamantado durante las primeras horas, se puede extraer el calostro de manera manual para alimentarlo.

Generalmente, en las primeras horas del bebé, con la extracción manual se logra obtener mayor volumen de calostro que con un sacaleche



Extracción y conservación de la leche materna

En algunas situaciones puede resultar necesario que una madre extraiga leche materna por ejemplo:

- Bebe que no logre un buen agarre del pecho.
- Donar leche al banco de leche materna
- Facilitar estimulación y aumentar producción
- Procesos de mastitis
- Así como la reincerción laboral materna

La leche materna puede ser dada al bebe mediante vasito, biberón o ser utilizada para papillas.



SACA-LECHES ELECTRICO INDIVIDUAL

Son mas prácticos, económicos, se transportan fácilmente en el bolso.



SACA-LECHES ELECTRICO DOBLE

Tienen mas eficacia para vaciar el pecho, aunque tambien suelen ser un poco más incomodos por el tamaño, y pueden tener un precio mas elevado. El extraer leche de ambos pechos tiene una ventaja respecto a tiempo.

En la producción de leche materna participan distintas hormonas, sin embargo una de las más importante es la prolactina que estimula la producción, mientras que otra hormona llamada oxitocina favorece el proceso de eyección.

Es fundamental antes de iniciar la extracción lavarse muy bien las manos con agua y jabón. El estar relajadas, realizar un masaje previo en el pecho o inclusive darse un baño con agua caliente puede facilitar la eyección de la leche.

La extracción mecánica consiste en realizar la extracción mediante un sacaleches, este se recomienda lavarse muy bien antes de utilizarlo, de igual forma el envase recolector.

La extracción manual es sencilla, puede requerir un poco de practica, se recomienda masajear previamente el pecho..

La zona a presionar debe ser aproximadamente 3-4 centímetros de la base del pezón, puede variar de acuerdo al tamaño se la areola o pezón.

-Saca-leches, si se opta por esta opción

- No hace falta un recipiente especial, únicamente un recipiente de plástico duro sin pvc bien lavado (no conviene utilizar de vidrio, ya que las defensas de la leche se quedan adheridas a sus paredes y no se aprovechan) y boca ancha para recoger la leche -

-Nevera portátil con hielo

¿Cómo se transporta la leche materna?

La leche materna debe refrigerarse posterior a la extracción. Debe almacenarse ya sea en un recipiente especial de almacenamiento o en bolsas para este fin.

Si es necesario el transporte, debe realizarse en una hielera previamente enfriada.

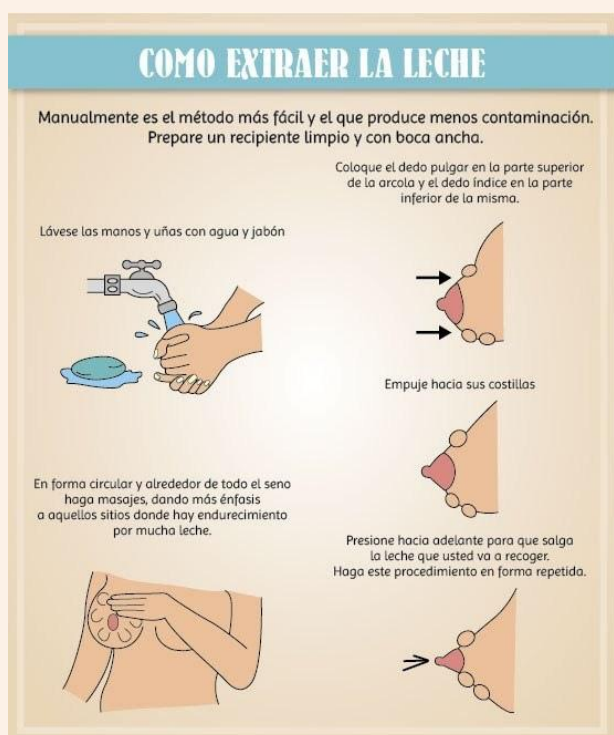
Es importante aclarar que la leche materna debe ser almacenada en recipientes o bolsas bien rotuladas, se recomienda colocar la fecha y hora, esto para que la leche sea dada en una hora similar de la que se extrajo.

La leche materna puede estar almacenada en refrigeración hasta 3 días, si la leche no se va a usar en este tiempo se recomienda congelar. La leche materna puede descongelarse mediante sumergiéndola en agua caliente, pero no debe calentarse en microondas ni hervirla. Una vez descongelada no se puede volver a congelar.

Lactancia a libre demanda: significa que el bebe debe ser alimentado cada vez que quiera (se deben olvidar horarios y duración de las tomas)

Todos los bebes tienen un ritmo y horario diferente. A mayor cantidad de amamantadas, mayor producción de leche. El inicio de la lactancia puede ser un poco difícil, pero siempre es necesario tener paciencia.

Una postura adecuada favorece la succión. La madre debe estar cómoda, con la espalda apoyada, así evitaremos futuros dolores o padecimientos asociados, al inicio puede ser mas fácil encontrar una posición sentada con buen apoyo y utilizar un descanso pies que favorezca una posición optima para sostener a bebe, que si decide dar de mamar sentada, debe poner al bebé idealmente barriga con barriga. La cabeza del bebé debe estar apoyada en este caso preferiblemente en el antebrazo, si es necesario puede usar un cojín. También puede ser necesario para estar mas cómoda el uso de un descanso pies



CONSEJOS PARA CONSERVAR O DESCONGELAR LECHE MATERNA

- Si se extraen pequeñas cantidades de leche materna varias veces al día, mezcla porciones de leche diferentes solo si todas las porciones se han refrigerado bien en el refrigerador. **No añadas nunca leche recién extraída a leche ya enfriada.**
- **No guardes la leche materna en la puerta del refrigerador**, sino en la parte más fría: la zona trasera del estante de encima del compartimiento de verduras.
- Para congelar leche materna, puedes usar frascos con tapa para leche materna o bolsas. **No llenes los frascos ni las bolsas más de tres cuartos** de su capacidad, ya que la leche se expandirá al congelarse.
- **Pon etiqueta con la fecha de la extracción**, (hora, si la dejas fuera) en los frascos o en las bolsas, así se puede fácilmente organizarlas. Nunca descongeles ni calientes la leche materna en el microondas, ni con agua hirviendo. De este modo evitas la pérdida de vitaminas y minerales, además de posibles quemaduras para el bebé.
- Para **conservar los componentes de la leche materna**, lo mejor es descongelar en el refrigerador durante la noche. También puedes poner el biberón o la bolsa bajo agua templada (37°C como máximo).
- **Mueve suavemente el frasco** o la bolsa para mezclar la grasa que se ha separado. No agites ni revuelvas la leche.

DATOS DE CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA RECIÉN EXTRAÍDA				
	Temperatura Ambiente de 16°C a 26°C	Refrigerador 4°C (39°F) o inferior	Congelador -18°C a -20°C (0 a 4°F)	Leche materna descongelada
Recién nacido Término sano	6 horas	5 días	6 meses	Descongelada a temperatura ambiente: usar en 4 horas máximo
Recién nacido Prematuro	Usar en 4 horas	Usar en 4 días	Óptima Usar en 3 meses	Descongelada a en el refrigerador: usar en 24 horas (NO VOLVER A CONGELAR)

TOMAR EN CUENTA

1. Las bolsas de almacenamiento de leche materna nos permiten almacenar, transportar y calentar la leche materna de forma práctica e higiénica. Está fabricada con materiales seguros para tu bebé.
2. Su forma por lo general permite ahorrar espacio y acelerar la descongelación.
3. El sistema de autocierre permite un almacenamiento seguro y limpio de la leche materna.

Crisis o brotes de lactancia

La producción de leche se regula conforme a la demanda del bebé, a mayor demanda, mayor producción, sin embargo existen períodos en los cuales la producción parece ser insuficiente. Este comportamiento afecta a la madre y suele ocasionar la suplementación con fórmula.

Estos brotes suelen aparecer en los picos de crecimiento del bebé, por lo que debe aumentar la producción por esta demanda y suelen aparecer en estos períodos: 15-20 días: Experimentan crisis de demanda, puede traducirse en demanda hasta cada hora y períodos de llanto si no se tiene el pecho en la boca, inclusive pueden presentar regurgitación de leche.

6-7 semanas de vida: Incrementa la demanda y el número de tomas, los bebés suelen estar más irritados. Acá se produce un cambio en la composición de la leche 3 meses: Afecta tanto a la madre como al bebé, en este período las tomas pueden volverse menos frecuentes. Pueden llorar al mamar y presentar episodios de desesperación. Las mamas pueden volverse un poco blandas y hacer creer a la madre que no está produciendo suficiente leche, esta es una combinación de factores que pueden provocar la inserción de la fórmula láctea.

9 Posiciones para Amamantar tu Bebé

Posición de Cuna



Posición de Cuna Acostada de Lado

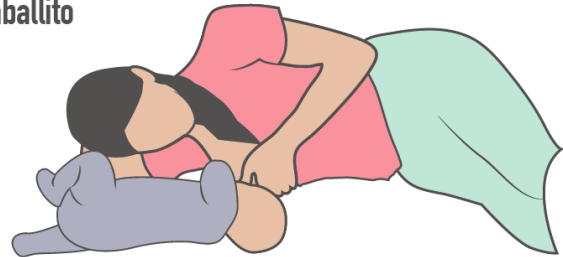


Posición de Cuna Cruzada



Posición Vertical y Móvil

Posición Sentada o Caballito



Posición Acostada con el Bebé a la Inversa



Posición Acostada de Lado



Posición de Fútbol Americano



Posición Reclinada

Signos de un Buen Agarre:

- La boca de tu bebé está bien abierta.
- Los labios de tu bebé están evertidos.
- El mentón y la nariz de tu bebé están cerca de tu pecho.
- Se ve más areola por encima de la boca de tu bebé que por debajo (agarre asimétrico).

Signos de una Buena Posición:

- La cara de tu bebé mira hacia tu pecho.
- La cabeza y el cuerpo de tu bebé están en línea recta.
- Mantienes el cuerpo de tu bebé cerca de ti.
- Si tu bebé es un recién nacido, envuélvelo en un abrazo. No lo sujetes de la nuca y los hombros mientras no pueda sostener bien la cabeza.



Visita www.primerospasosweb.com para más información y consejos sobre la lactancia

Auxilio...no me sale leche!

Cuántas mamás no han pasado por este momento en el que la desesperación las invade por que sienten que no producen suficiente leche para bebé. Vamos, respira y mantén la calma, aquí estamos para ayudarte.

Existen distintos factores que pueden influenciar en la producción de leche, sin embargo también es necesario tomar en cuenta el factor anatómico de bebé y recordar que su estomago es muy pequeño en los primeros días de nacido, por lo que solo una pequeña cantidad de leche será necesaria para satisfacer sus necesidades.

Lo más importante es iniciar la lactancia de forma temprana, preferiblemente en la primera hora de nacido bebé, ya que el reflejos de succión hará que tu cuerpo produzca mayor cantidad de leche



Se debe evitar el biberón en la medida de la posible, ya que esto cambia el patrón de succión, por lo que bebé podría llegar a rechazar el pecho y no habría estimulación que induzca una mayor producción de leche materna. Ánimo, tu puedes! No te desanimes si se presentan dificultades en el proceso, puedes buscar ayuda profesional para superar estas situaciones.

Recuerda que una buena alimentación constituye uno de los pilares para una adecuada lactancia! Toma suficiente agua, consume una dieta balanceada, rica en frutas y verduras, evita alimentos ultraprocesados y volvamos a nuestras raíces con alimentos naturales.

Una adecuada postura hará que tanto mamá y bebé disfruten de este momento, es necesario que ambos estén cómodos.

Si es necesario puedes utilizar el sacaleches para una mayor estimulación que aumente la producción.



SITUACIONES FRECUENTES EN LACTANCIA MATERNA

Grietas en el pezón: Los pezones no deben lavarse después de cada toma, deben evitarse las cremas o lociones al menos que sean indicadas por su médico.

Al inicio de la lactancia es posible que incremente la sensibilidad, sin embargo, una postura adecuada tanto de la madre como del bebé puede ayudar a prevenirlas.

Dolor al inicio de la succión: Al inicio del proceso de lactancia los pezones pueden estar un poco sensibles y puede haber dolor al inicio de la succión y esto se debe al vaciado de los conductos, a la congestión vascular de la zona.
Congestión mamaria: Se produce por la acumulación de la leche y el aumento en el flujo sanguíneo.

Mastitis: Es una inflamación del tejido mamario, que ocasionalmente conlleva infección se manifiesta con dolor, calor y enrojecimiento de la mama. Puede dar fiebre y malestar general con náuseas y vómitos.

Constituyen la principal causa de destete precoz. Pueden producirse en cualquier momento de la lactancia, aunque el 75-95% ocurren en las primeras 12 semanas. Para prevenir la mastitis es importante un asesoramiento adecuado, una técnica de extracción o apego adecuado.
Pezón invertido: No deberían significar un problema para la lactancia, la mayoría tienden a protruir durante la lactancia mediante la estimulación y la succión.

Los pezones verdaderamente invertidos constituyen un problema para la lactancia ya que en el momento de la succión puede provocar dolores y heridas importantes.

Medicamentos y lactancia materna: En general muchos de los medicamentos que puede requerir una madre que se encuentre en periodo de lactancia son inofensivos y no contraindican la lactancia materna, como por ejemplo un antibiótico o un analgésico.

Siempre que una madre requiera un medicamento debe ser prescrito por personal de salud o médico de cabecera.

DERRIBANDO MITOS



Mamá debe comer el doble cuando esta en periodo de lactancia

Falso, mamá solo necesita una alimentación balanceada, que incluya frutas y verduras, y abundante líquido, preferiblemente agua y bebidas sin azúcar.



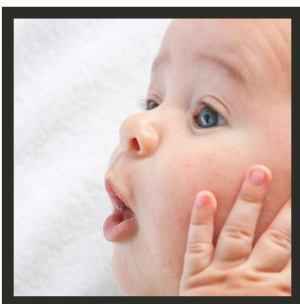
La madre con pechos pequeños no puede dar de mamar.

Falso, no importa el tamaño del pecho, ya sea grande o pequeño lo que importa es una adecuada estimulación.



Se debe suspender la lactancia si esta mamá está tomando algún medicamento

Falso, la mayor cantidad de medicamentos solo pasan a leche materna en una muy pequeña cantidad. Sin embargo siempre es necesario consultar al médico.



El bebé llora por que la leche materna es insuficiente

Frecuentemente el llanto se asocia con hambre, sin embargo también puede asociarse con cólicos, incomodidad. Si el bebé llora ofrece nuevamente el pecho.



La leche materna después de los 12 meses no aporta nutrientes al bebé.

A pesar que a esa edad es necesaria la alimentación complementaria, la leche materna va a aportar nutrientes necesarios para el desarrollo óptimo de bebé.

HISTORIAS DE LACTANCIA

*Historias que
pueden motivarte
aún más a
disfrutar de este
hermoso proceso*

Para mí el proceso de lactancia materna es un aprendizaje entre madre e hijo, que promueve vínculos afectivos que duran toda la vida. No es suficiente querer o saber que la lactancia es lo mejor para la salud de mi hijo o hija, es la perseverancia, la disciplina, la dedicación, el cariño y al final, la recompensa de un tiempo que solo nos pertenece a él y a mí, es un momento madre/hijo que nadie más que nosotros dos disfrutamos y que luego evoluciona en caricias, lecturas y conversaciones. Hoy mi hijo tiene 22 años y hasta hoy tenemos nuestro momento madre/hijo. La lactancia materna fue solo el principio.

Puedo describir el proceso de lactancia como el más hermoso que he pasado con mi hija; al principio fue bastante duro y muy doloroso, a pesar de que la información que busqué desde el embarazo decía lo contrario..., con mi hija me di cuenta que mi pezón era plano, lo que significaba mayor dificultad para el agarre en su boquita. Con el tiempo y con disciplina y perseverancia, logré que agarrara un poco más mi pezón, pero ya pronto acabaría la licencia por maternidad lo que implicaba que no iba a tomar su lechita de mi pecho tan constantemente, por lo que decidí sacarme la leche, así lo hacía durante la madrugada, en la mañana, en la noche... cualquier hora era buena para buscar un espacio y sacarme leche, para mí era muy significativo saber que aunque a mi hija la cuidaba otra persona, la lechita que tomaba era la de su mamá, mi meta inicialmente era darle leche durante los primeros 6 meses pero en realidad logramos tener lactancia durante un año y ocho meses.

@NS

@V.V

WABA | SEMANA MUNDIAL DE LACTANCIA MATERNA (WBW)

Del 1 al 7 de agosto 2020

INFORMAR

a las personas sobre la relación entre la lactancia materna y el medio ambiente/cambio climático



OBJETIVOS DE SMLM 2020

ANCLAR

la lactancia materna como una decisión climáticamente inteligente



La lactancia materna es un excelente ejemplo de la profunda conexión entre la salud humana y los ecosistemas de la naturaleza



La leche materna es natural, renovable y ambientalmente segura



Proteger, promover y apoyar la lactancia materna aborda las desigualdades que se interponen en el camino del desarrollo sostenible



#WBW2020 se centrará en el impacto de la alimentación infantil en el medio ambiente



COMPROMETERSE

con individuos y organizaciones para un mayor impacto

INCITAR

acciones para mejorar la salud del planeta y de las personas a través de la lactancia materna

WABA | SEMANA MUNDIAL DE LACTANCIA MATERNA (WBW) 1-7 de agosto de 2020

www.worldbreastfeedingweek.org

PATROCINIO: WABA no acepta fondos ni patrocinio de empresas que fabrican, distribuyen o comercializan sucedáneos de la leche materna, equipo conexo como biberones y tetinas, ni alimentos complementarios.

La Alianza Mundial pro Lactancia Materna (WABA) es una red global de individuos y organizaciones dedicadas a la protección, promoción y apoyo de la lactancia materna en todo el mundo, basada en la Declaración de Innocenti, los Diez Eslabones para Nutrir el Futuro y la Estrategia Mundial para la Alimentación de Lactantes y Niños (a) Pequeños de la OMS/UNICEF. WABA tiene estatus consultivo con UNICEF y es una ONG con estatus de Consultor Especial en el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas (ECSOC). WABA coordina la campaña anual de la Semana Mundial de Lactancia Materna.

WABA, PO Box 1289 Penang, Malaysia | Tel: 60-4-658-4816 | Fax: 60-4-657-2855 | Email: wbw@waba.org.my | Web: www.waba.org.my



Referencias utilizadas

Alba Lactancia Materna <https://albalactanciamaterna.org>

Alianza Mundial Pro Lactancia Materna. <https://www.waba.org.my/resources/otherlanguages/spanish/seguridad.htm>

Brahm, Paulina, & Valdés, Verónica. (2017). Beneficios de la lactancia materna y riesgos de no amamantar. *Revista chilena de pediatría*, 88(1), 07-14. <https://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062017000100001>

Rollins NC, Bhandari N, Hajeerhoy N, Horton S, Lutter CK, Martines JC, Piwoz EG, Richter LM, Victora CG, for The Lancet Breastfeeding Series Group. Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices? (Breastfeeding Series 2). *Lancet* 2016; 387: 491-504. Recuperado de : www.thelancet.com/series/breastfeeding

