



LACTANCIA MATERNA

Recomendaciones básicas



Importancia de la Lactancia Materna

1) ¿Por qué es importante la lactancia materna?

La leche materna, es el **mejor y único alimento** que una madre puede ofrecer a su hijo o hija tan pronto nace, porque proporciona los nutrientes necesarios para lograr un crecimiento y desarrollo adecuado, además, la leche materna contiene anticuerpos que protegen contra las infecciones.

La lactancia materna, establece el **vínculo madre-hijo**, el cual constituye una experiencia especial, singular e intensa; protege la salud de la madre, aporta a la **economía del hogar y a la protección del medio ambiente**. Además, se reducen los gastos en salud por hospitalización y compra de medicamentos porque los bebés se enferman menos.

2) ¿Cómo se produce la leche materna?

Cuando el bebé succiona del seno de la madre, el pezón envía mensajes al cerebro donde se encuentra la glándula pituitaria, responsable de estimular la secreción de dos hormonas: **Prolactina, encargada de la producción** y **Oxitocina, encargada de la eyección o salida de la leche**. La oxitocina es muy sensible y puede empezar a funcionar con sólo recordar, tocar o sentir al bebé, aún antes que succione, esto hace que la leche fluya abundantemente y la madre sienta su ropa mojada.





3) ¿Qué significa lactancia materna exclusiva?

La lactancia materna exclusiva significa **dar al bebé solamente leche materna** sin ningún otro líquido o sólido, ni siquiera agua. Se permite la administración de gotas, suero, jarabes o medicamentos, previamente formulados por personal médico.

4) ¿Por cuánto tiempo el bebé debe recibir sólo leche materna?

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna de **forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida**, esto garantiza un adecuado crecimiento y desarrollo de todos los niños y niñas. La lactancia materna en los primeros 6 meses provee todos los nutrientes y el agua, que el bebé necesita.

5) ¿Cuál es la duración total de la lactancia materna?

Dos años y más, recordando que, a partir de los seis meses, la leche materna no es suficiente por sí misma y debe complementarse con una alimentación adecuada y saludable, y continuar con el amamantamiento hasta los dos años y más, lo cual garantiza un adecuado crecimiento y desarrollo del cerebro.



meses



años o más

6) ¿Al cuánto tiempo de nacido el bebé debe colocarse al pecho?

En la primera hora de nacido, el bebé debe colocarse al pecho de la madre. Cuando los bebés sanos son colocados piel con piel con sus madres inmediatamente después del nacimiento, demuestran capacidades notables.

El contacto temprano piel a piel, facilita que bacterias de menor peligro que se encuentran en la piel de la madre, sean las que primero entren en contacto con la piel del bebé. Estas bacterias protegen al bebé de otras bacterias más peligrosas, que pueden estar presentes en el hospital y en el personal de salud.



7) ¿Para qué sirve el calostro?

El calostro es la primera leche que baja luego del parto hasta el día séptimo. Se produce en pequeños volúmenes por ejemplo el primer día, la madre produce entre 10 a 35 mililitros y va aumentando gradualmente, hasta 150 ml al tercer día. **Contiene más anticuerpos que la leche madura**, que se produce a partir del día 15° después del parto, por esto ayuda a prevenir infecciones bacterianas, que son peligrosas para los recién nacidos. Se le conoce como la primera vacuna, tiene un efecto laxante (purgante), que ayuda a limpiar las primeras deposiciones oscuras y evita la ictericia.

El calostro es rico en vitamina A y factores de defensa, que ayudan a reducir la gravedad de cualquier infección. De manera que es muy importante que los bebés reciban calostro, que está disponible en el pecho materno, en el momento del nacimiento

8) ¿Hay que poner horarios para amamantar?

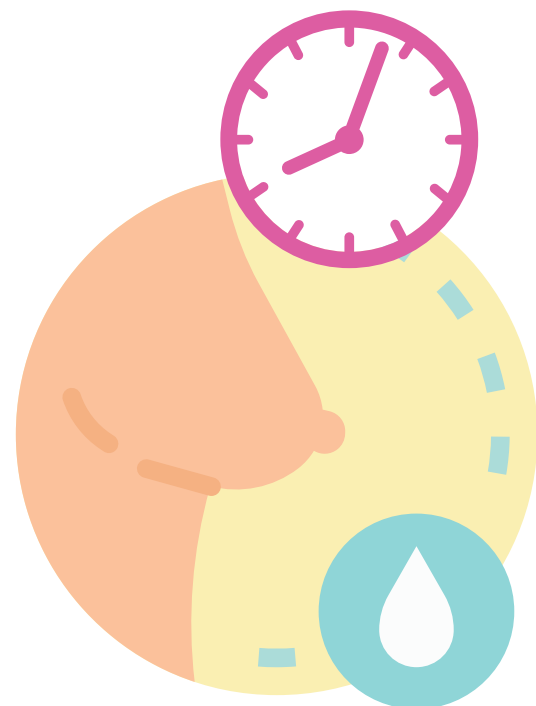
No es necesario establecer un horario para las mamadas. En los primeros 6 meses debe ser a libre demanda, es decir tanto de día como de noche, cada vez que el bebé o la mamá lo necesiten, porque el bebé tiene hambre o la madre siente sus senos llenos o gotean, o bien porque ambos desean el contacto físico y amoroso. Los patrones de alimentación, sueño y despertares del bebé, obedecen a las necesidades básicas y naturales de cualquier mamífero. Cada bebé es único y diferente, con el tiempo, unos antes y otros después, se van adaptando a los patrones de su nuevo ambiente.

9) ¿Los bebés amamantados necesitan tomar agua?

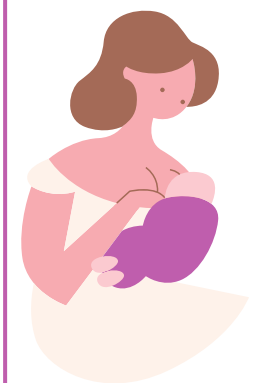
No es necesario, si el bebé es menor de 6 meses y está recibiendo leche materna en forma exclusiva, no necesita nada más, ni agua, ni jugos, ni caldos, ni infusiones. Si es mayor de 6 meses es recomendable ofrecer una alimentación nutritiva y saludable, calmar la sed a satisfacción ofreciendo agua hervida en vaso limpio en pequeñas cantidades, y continuar amamantando hasta los dos años y más.

10) ¿Se puede secar la leche materna?

Si, la leche materna contiene una sustancia que puede disminuir o secar la leche materna, esto ocurre cuando el seno no se vacía frecuentemente, ya sea por succión del bebé o por la extracción. Si el seno se desocupa el inhibidor desaparece y se restablece la lactancia materna. Ahora si el bebé succiona más de un pecho, ése pecho produce más leche y se torna más grande que el otro.



11)	<p>¿Cuáles son los beneficios de la lactancia materna?</p>
A	<p><i>Para el niño o niña:</i> proporciona todo lo que el bebé necesita para crecer y desarrollarse adecuadamente. Además, los protegen de infecciones y enfermedades como: gripas, asma, neumonía, otitis, alergia, diarrea, desnutrición, sobrepeso, obesidad y diabetes, así como de otras enfermedades que se pueden presentar en la edad adulta. El contacto estrecho iniciado inmediatamente después del nacimiento, ayuda a que el vínculo afectivo se desarrolle.</p>
B	<p><i>Para la madre:</i> Las mujeres que amamantan pierden rápidamente el peso ganado durante la gestación y es menos probable que padezcan de anemia después del parto. Tienen menos riesgo de hipertensión, depresión post parto, osteoporosis, cáncer de mama y de ovario, especialmente en lactancia materna prolongadas.</p>
C	<p><i>Para la familia:</i> la lactancia materna contribuye con la economía del hogar, dado que no necesitan comprar leches artificiales, biberones, chupos, elementos de aseo, combustible, e invertir tiempo para la preparación. Los niños amamantados se enferman menos, lo que disminuye el gasto de la familia en medicamentos y el ausentismo laboral de los padres.</p>
D	<p><i>Para el país:</i> la lactancia materna disminuye los gastos en salud y contribuye al desarrollo del país con ciudadanos más inteligentes y tolerantes.</p>



12) ¿Amamantar al bebé causa dolor?

En los primeros días suele haber ciertas molestias al inicio de la succión, debido a la sensibilidad del pezón, pero si el dolor persiste, es necesario revisar el agarre del bebé al seno para prevenir que se formen grietas que son muy dolorosas. Amamantar no debe ser un proceso doloroso, todo lo contrario, es un acto placentero para el bebé y la madre.

13) ¿Por qué me duelen los senos cuando amamanto a mi bebé?

Esto se debe a un mal agarre de la areola y pezón, puede ocurrir por falta de experiencia o por el uso del biberón. En un buen agarre, el pezón y la areola deben estar dentro de la boca del bebé, más areola en la parte inferior del seno.

Los signos de un buen agarre son:

Nariz toca el seno

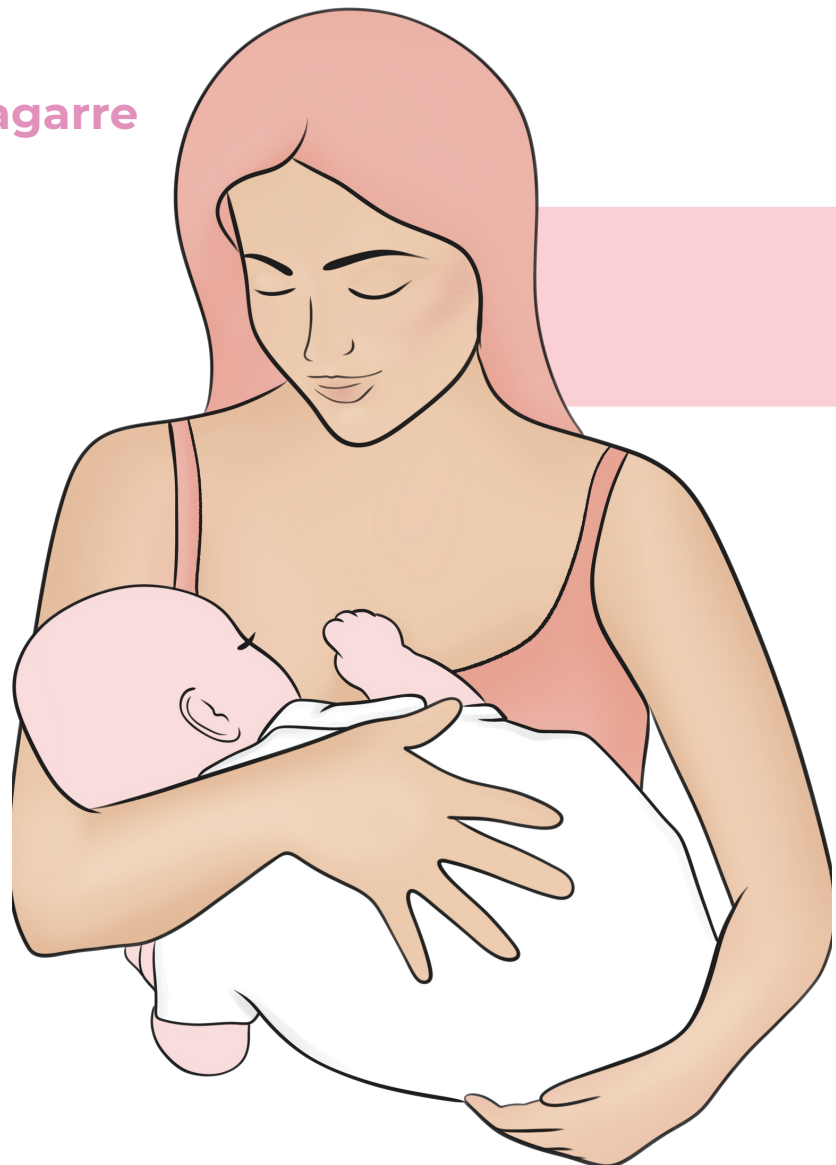
Boca bien abierta

Labios hacia afuera

Mentón toca el seno

Mejillas infladas

El bebé succiona el pecho, no el pezón



14) ¿Cuál es la mejor posición para amamantar?

Lo más importante es que mamá y bebé estén cómodos. Existen varias posiciones que la madre puede elegir, entre ellas: sentada, acostada, en posición de sandía o fútbol americano útil en gemelos.

Estos son los cuatro puntos claves:

1. La cabeza y el cuerpo del bebé están alineados, porque el bebé no puede succionar ni deglutir con facilidad si tiene la cabeza de lado, torcida o inclinada.
2. El bebé está en contacto con el cuerpo de la madre.
3. El cuerpo entero del bebé es sostenido por el brazo de la madre que se coloca a lo largo de su espalda, especialmente si es pequeño.
4. Acercamiento del bebé al pecho, nariz al pezón de la madre.



15) ¿Cómo sé que el bebé está succionando bien?

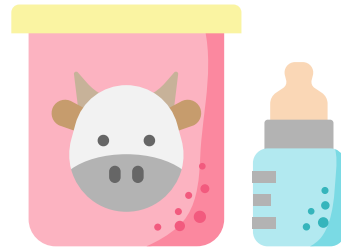
- Las succiones son lentas, profundas, con pausas mientras degluten la leche materna, esta es una succión efectiva.
- Las mejillas están redondeadas.
- Se retira del pecho cuando se ha saciado y no recibe más.
- La madre siente que la leche sale con la succión del bebé.

Desventajas de la alimentación artificial

1) ¿Cuál es la diferencia entre la leche humana y la leche artificial?

La leche materna es específica para la especie humana y cada especie produce la leche para sus propias crías. La calidad y la cantidad de la proteína presente en distintas leches, como la humana, la de vaca y otros mamíferos, es diferente. Por esto, aunque la industria logre modificar la cantidad de la proteína en la leche artificial infantil, jamás lograrán modificar la calidad.

La leche humana también es rica en minerales y vitaminas, especialmente Hierro y Vitamina A.



2) ¿Es lo mismo alimentar con leche materna que con leche artificial?

NO es lo mismo. La leche materna es específica para la especie humana, contiene todos los nutrientes y sustancias en las cantidades precisas que garantizan el normal crecimiento y desarrollo de todos los niños y niñas, protegiéndolos contra las infecciones, otitis, desnutrición, diabetes juvenil, sobre peso y obesidad en la edad adulta y además genera un vínculo afectivo entre la madre y el bebé que trasciende a la familia. En cambio, la leche de vaca es específica para el ternero y contiene mayor cantidad de nutrientes como proteínas, grasas y carbohidratos, necesarias para cubrir el rápido crecimiento del ternero. El organismo del bebé NO está preparado para recibir estas grandes cantidades de nutrientes, por esto se afecta el funcionamiento de su organismo.



3) ¿Qué contienen las fórmulas infantiles?

Las fórmulas infantiles, están elaboradas especialmente de leche de vaca y otra variedad de productos como soya, grasas (ácidos grasos) y nutrientes como vitaminas y minerales. Si bien han sido modificadas de manera que se parezcan a la leche humana, distan mucho de ser perfectas para los bebés.

Las fórmulas infantiles, son fabricadas solamente para aquellos casos en los que la lactancia materna no es posible, sin embargo, la publicidad ha hecho creer que es lo mismo alimentar con leche materna que con las fórmulas infantiles.



4) ¿Cuáles son las desventajas de la alimentación artificial?

La alimentación artificial interfiere con el vínculo afectivo madre e hijo.

Los bebés alimentados con fórmulas artificiales pueden desarrollar intolerancia a la proteína de la leche animal y presentar cólicos, alergias, asma, diabetes, sangrado intestinal, entre otros problemas. Un bebé alimentado artificialmente, tiene mayor probabilidad de presentar diarrea e infecciones respiratorias. Puede recibir muy poca leche y desnutrirse.

La alimentación artificial no ofrece beneficios a la salud de la madre y del bebé, ni contribuye con la economía del hogar y desarrollo del país, porque los bebés tienen mayor riesgo de contraer enfermedades infecciosas y asociadas a la alimentación artificial como malnutrición, diabetes, hipertensión y varios tipos de cáncer, entre otras. Las madres tienen mayor riesgo de hemorragia post parto, cáncer de mama y de ovario. Además, se elevan los gastos del hogar.



Portal Único del Estado Colombiano - GOV.CO. "Importancia de la lactancia materna". Ministerio de la lactancia Materna: Salud Pública.