

LACTANCIA



Servicio Médico Integral

LACTANCIA MATERNA-OMS

- ▶ La leche de la madre es el alimento más adecuado y natural para el bebé durante los primeros meses de vida y se adapta en cada momento a sus necesidades.
- ▶ Proporciona los nutrientes que necesita para su adecuado crecimiento y desarrollo adaptándose perfectamente a su función digestiva.
- ▶ La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomiendan alimentación exclusiva con leche materna hasta los 6 meses y después complementarla progresivamente con otros alimentos hasta los 2 años o más

LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

- ▶ Reduce la mortalidad infantil por enfermedades de la infancia, como la diarrea o la neumonía, y favorece un pronto restablecimiento en caso de enfermedad.
- ▶ Contribuye a la salud y el bienestar de la madre, ayuda a espaciar los embarazos, disminuye el riesgo de cáncer ovárico y mamario, incrementa los recursos de la familia y el país, es una forma segura de alimentación y resulta inocua para el medio ambiente.
- ▶ La lactancia materna es a la vez un acto natural y un comportamiento que **se aprende**.

¿Cuántos días después del parto empieza a salir la leche?

- ▶ La leche empieza a salir desde el momento mismo del parto. De hecho, durante el embarazo ya es posible sacar un poco de leche.
- ▶ La leche de los primeros días está especialmente adaptada a las necesidades del recién nacido. Tiene la mitad de lactosa (azúcar) y el doble de proteínas que la leche “normal”. Como es distinta, se le ha dado el nombre de calostro. Pero no se deje engañar por la diferencia de nombre; es leche también, y es lo que su hijo necesita.
- ▶ En la primera mamada, ya salen unos centímetros cúbicos de leche. A partir de entonces, en cada mamada sale un poco más, de forma rápidamente progresiva.
- ▶ La bajada de la leche se da entre las 48-72 hs, cuanto más succión mayor producción y más rápida se da la bajada.

Capacidad gástrica

Tamaño del estómago de un bebé



DÍA 1
Como una cereza
5/7 ml.



DÍA 3
Como una nuez
22/27 ml.



PRIMERA SEMANA
Como un albaricoque
45/60 ml.

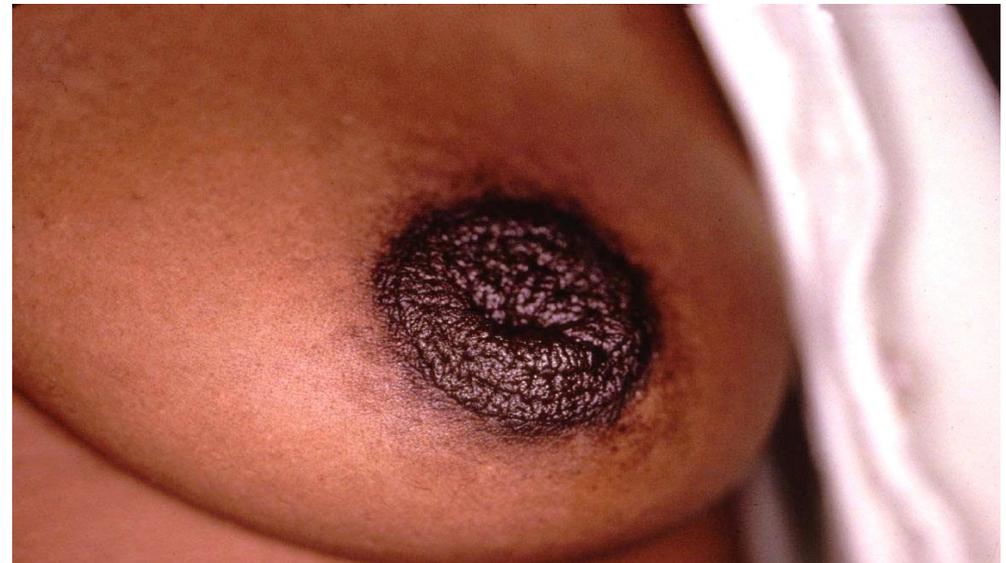


PRIMER MES
Como un huevo
80/150 ml.

¿Preparar la lactancia durante el embarazo?

- ▶ Amamantar requiere aprendizaje, información y sobre todo observación previa.
- ▶ No es necesario preparar los pezones durante el embarazo ni aplicando pomadas, ni frotando, ni extrayendo calostro. Además de inútil puede ser contraproducente.
- ▶ La mejor manera de prepararse para la lactancia materna es acudir a un grupo de apoyo a la lactancia materna durante el embarazo
- ▶ La decisión de amamantar se toma en el embarazo

Conociendo la herramienta



Hay diferentes tipos de pezones, planos, protráctiles, umbilicados...

¿Afecta la vía del parto a la lactancia?

- ▶ Es difícil dar de mamar en una posición correcta cuando no te puedes ni sentar debido a la molestia de los puntos de la episiotomía o el dolor de la cesárea, pero recuerda que podemos facilitarlos buscando diferentes posiciones para que sientas cómoda.
- ▶ Los bebés a menudo tienen un patrón de succión inmaduro e ineficaz, por lo cual tienen que aprender junto con la mamá.
- ▶ De ser posible, el parto vaginal siempre es más seguro para la madre y el bebé, incrementa el porcentaje de éxito en la lactancia materna y su duración, porque aumenta el bienestar psicológico de madre e hijo y reduce el trauma emocional de ambos.
- ▶ Es importante saber que fisiológicamente no hay ninguna causa por la cual el hecho de tener cesárea retarde la subida de la leche.
- ▶ Ya que cuando se produce el alumbramiento se da una baja de la progesterona y aumenta la oxitócica independientemente de la vía del parto.

MECANISMO DE PRODUCCION DE LA LECHE

Cuando el niño succiona se envía un mensaje al cerebro.



El mensaje estimula la liberación de dos tipos de sustancias químicas (hormonas).

prolactina

Una de las hormonas estimula la producción de la leche.

oxitocina

La otra, favorece su salida.

La producción de la leche será adecuada siempre que el niño succione con frecuencia.

Beneficios para el niño

- ▶ Tiene todo lo que el bebé precisa hasta los 6 meses.
- ▶ Aporta importantes nutrientes, junto con otros alimentos hasta los dos años.
- ▶ Aporta factores inmunológicos.
- ▶ Previene la obesidad, la diabetes, la hipertensión.
- ▶ Favorece el apego.

Beneficios para la madre

- ▶ Disminuye el sangrado post parto.
- ▶ Disminuye el riesgo de contraer cáncer de mama y ovario
- ▶ Previene la diabetes en la madre.
- ▶ Ayuda a que la mujer recupere su peso normal
- ▶ Es más cómodo.
- ▶ Favorece su autoestima.

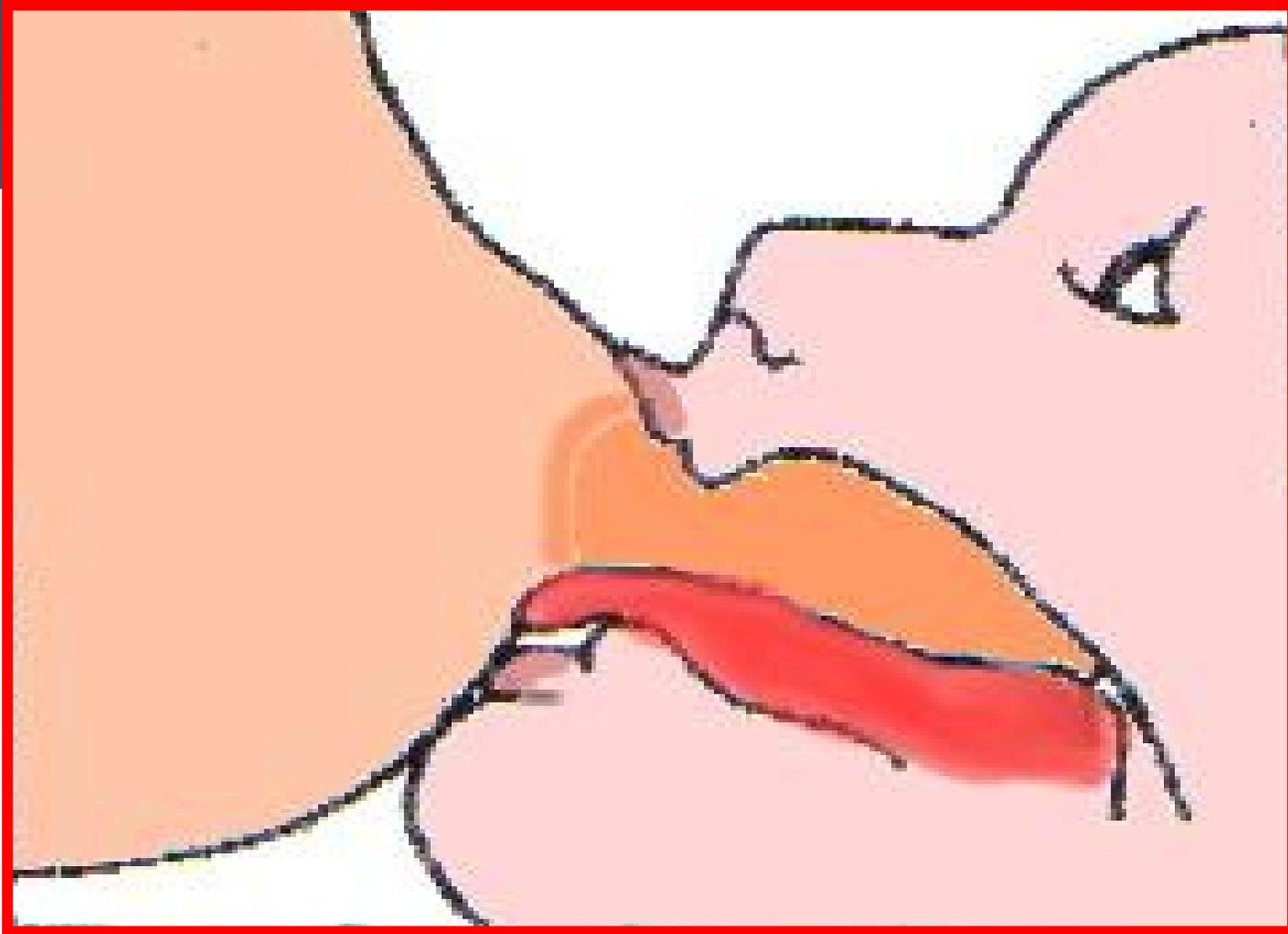
Técnica de lactancia

- ▶ La mamá y el bebé deben estar cómodos
- ▶ Niño bien sostenido y enfrentado a la madre
- ▶ El niño es llevado hacia la madre, no la madre hacia el niño.
- ▶ El cuerpo del bebe esta pegado al cuerpo de la madre frente a frente, la barbilla debe de estar pegada al pecho materno y la boca está completamente abierta y los labios se ven evertidos

Forma de sostener la mama

- ▶ *Mano en forma de C (pulgar por encima y los demás dedos por debajo), los dedos de “abajo” bien lejos del pezón*
- ▶ Se inicia el reflejo de búsqueda y de succión.
- ▶ El pezón apunta al paladar del bebé.
- ▶ El bebé está relajado
- ▶ La madre no siente dolor
- ▶ La mayor parte de la areola está dentro de la boca del bebé
- ▶ La succión del bebe es rítmica





Signos de una técnica incorrecta

- ▶ La boca del bebé no está ampliamente abierta.
- ▶ Los labios del bebé están metidos hacia adentro.
- ▶ Las mejillas colapsan cuando succiona
- ▶ El bebé se separa del pecho fácilmente
- ▶ A la madre la duele durante y después de la mamada.
- ▶ Se siente chasquido al succionar.
- ▶ El pezón aparece aplastado al finalizar.

Posturas y posiciones para amamantar

Postura:

- ▶ Es la forma en que se coloca la madre para amamantar.
- ▶ Hay diversas, todas sirven y la elección de una u otra dependerá del lugar, las circunstancias o las preferencias de cada madre.

Posición:

- ▶ Es la forma en que es colocado el bebé para que mame.
- ▶ Hay varias todas pueden servir, lo importante es que nunca ha de doler.

Sobre posturas y posiciones

- ▶ Es frecuente que estemos muchas horas al día amamantando, por lo cual debemos de estar cómodas.
- ▶ Es importante una correcta postura, donde la espalda y los pies estén apoyados.

Posición del bebé al pecho

- ▶ Es importante verificar que el [agarre del bebé al pecho](#), así como su succión, sean correctos, con la boca bien abierta, los labios evertidos, la lengua debajo del pezón y con nariz y barbilla tocando el pecho.



Postura sentada - Posición estirado

El bebé estirado frente a la madre en contacto con su cuerpo, mamando de un pecho y con sus pies hacia el otro pecho. Es la más habitual.



Una variante de la posición anterior es colocar al bebé de forma inversa. Esta variante puede ser útil si el bebé rechaza, por la razón que sea mamar de un pecho. Si se le coloca en el pecho que rechaza del mismo modo en que mama del otro, es posible que lo acepte.

Postura sentada - Posición “de rugby”

El cuerpo del bebé pasa por debajo del brazo de la madre y sus pies apuntando a la espalda.



Postura sentada - Posición caballito:

En esta posición el
bebé está sentado
sobre una de las
piernas de su madre.



Útil con bebés con dificultades para fijar el pecho, bien por retrognatia (maxilar inferior corto o retraído) u otras causas. Conviene que el pezón apunte “hacia arriba” en dirección a su paladar.

Postura estirada - Posición estirado:

Facilita el descanso de la madre. Es especialmente útil si la madre todavía siente molestias tras el parto.



Muy útil para amamantar por las noches o si simplemente se quiere descansar un rato.



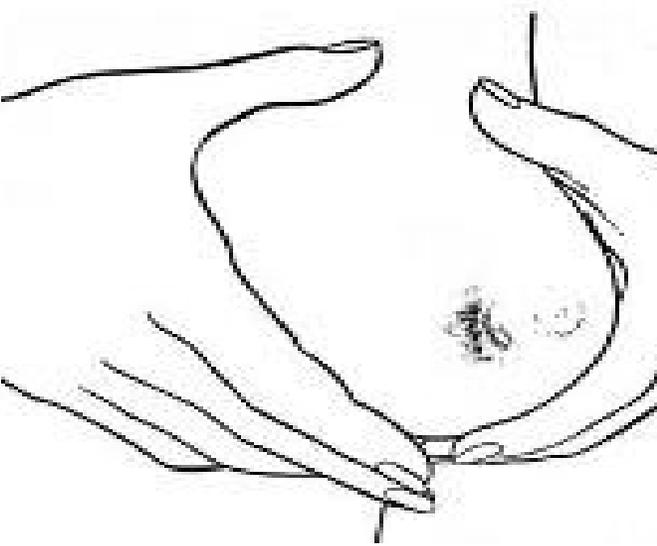
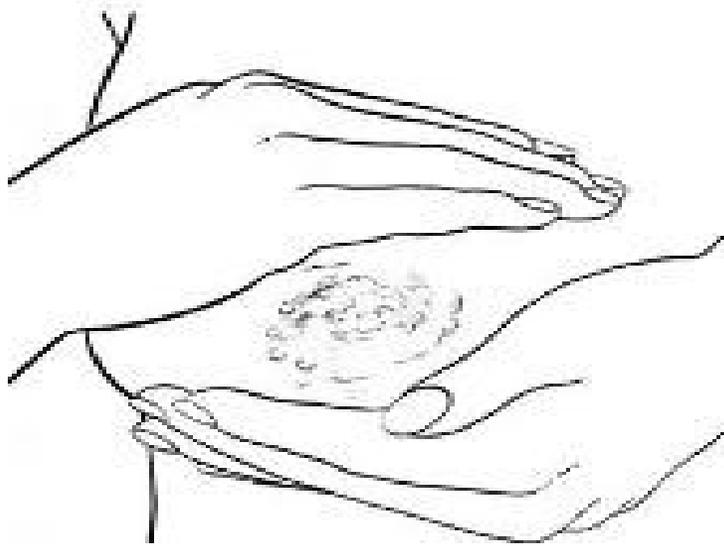
NO EXISTE UNA ÚNICA POSTURA O POSICIÓN CORRECTA APTA PARA TODOS LOS BINOMIOS MADRE / HIJO, SINO QUE CADA BINOMIO TENDRÁ QUE BUSCAR LAS POSTURAS Y POSICIONES QUE MEJOR SE ADAPTEN A SUS PREFERENCIAS Y TAMBIÉN A LAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DE AMBOS.

FRECUENCIA DE LACTADAS

- ▶ RN sano, de termino es a libre demanda: las veces que quiera y el tiempo que quiera.
- ▶ Hay que tener especial atención a los bebés prematuros, con alguna patología o que no aumentan de peso. En estos casos es trabajo de los padres marcar la demanda durante los primeros días hasta que los bebés recuperan el peso, están más fuertes y son capaces de despertarse y mostrar señales de hambre.
- ▶ Hay ciertos bebés a los que llamamos bellos durmientes que pese a ser bebés sanos y normalmente a término no son capaces de despertar para mamar. Estos bebés duermen y no muestran señales de hambre lo que les llevaría a una pérdida de peso excesiva si sus padres no intervinieran despertándolos cada pocas horas.
- ▶ En el caso que no sean capaces de mamar directamente la madre se puede extraer leche y ofrecer al bebé con diferentes técnicas: jeringa-dedo, vaso, cuchara, tetina anatómica...

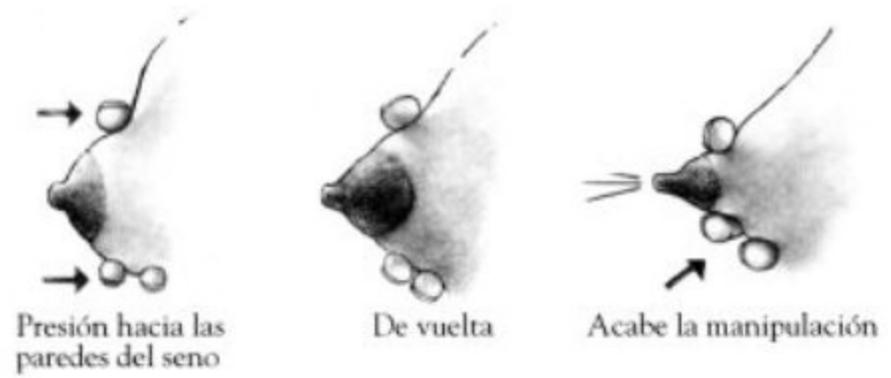
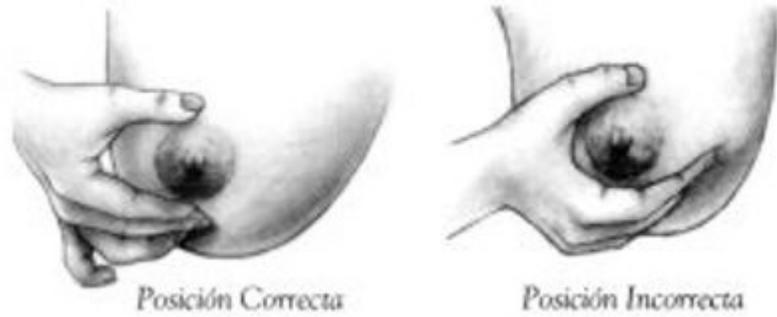
Extracción de la leche materna

- ▶ La mayoría de madres en algún momento de su lactancia van a necesitar extraerse leche por una u otra razón.
- ▶ Indiferentemente de que ésta se realice de forma manual o con sacaleches es importante tener en cuenta:
- ▶ Lavarse siempre las manos antes de manipular el pecho.
- ▶ Efectuar un masaje en el pecho.
- ▶ La liberación de oxitocina y la eyección de la leche mejoran con estímulos externos: una foto del niño o el suave masaje del pecho.
- ▶ La liberación de prolactina y la producción de leche se producen por la succión del bebé o por la estimulación del pecho.
- ▶ Expresión mamaria: descubrir el pecho y lo aprieta suavemente con las puntas de los dedos desde la periferia hacia la areola.



Extracción manual

- ▶ ***Este tipo de extracción es ideal para los primeros días de postparto***, ya que las cantidades de calostro producidas son muy pequeñas y así se pueden recolectar en una cucharita y ofrecerlas al niño.
- ▶ La zona sobre la que hay que apretar está a unos 3 cm. desde la base del pezón lo que no siempre coincide con el borde de la areola. Hay que apretar hacia la pared torácica y después comprimir el pecho entre el pulgar y los otros dedos. Seguir comprimiendo el pecho mientras se separa la mano de la pared torácica, en una acción de “ordeño” hacia el pezón, sin deslizar los dedos sobre la piel.
- ▶ Una sesión de extracción manual puede durar de 20 a 30 minutos, alternando los pechos cada 5 o 10 minutos.



Extracción mecánica

Para elegir un sacaleches hay que tener en cuenta:

- ▶ Su eficacia.
- ▶ Facilidad de uso.
- ▶ Facilidad de acceso.
- ▶ Precio.
- ▶ Un buen sacaleches debe ser capaz de drenar el pecho y de estimular la producción. Debe ser limpio, sin materiales contaminantes, fácil de usar y atraumático.
- ▶ Aunque la leche recogida mediante este procedimiento tiene un mayor riesgo de contaminación, éste se minimiza si se procede a una limpieza cuidadosa posteriormente a cada uso.
- ▶ También es importante que el frasco colector pueda usarse para alimentar al bebé, o para almacenar la leche, reduciendo al mínimo imprescindible el número de manipulaciones de la leche materna.
- ▶ Hay dos grupos de sacaleches: eléctricos y manuales.



Conservación de leche materna

- ▶ Preferentemente frascos de vidrio, tapa de rosca, bien lavados y secos.
- ▶ Tiempos de conservación:
 - A temp. ambiente(25º o menos)—hasta 8 horas
 - En la heladera (nunca en puerta) 48 horas
 - En el freezer de uso doméstico :
 - 3 meses----- Para donación
 - 6 meses-----Para darle al bebé

Para descongelar : bajar a la heladera y entibiar bajo chorro de agua caliente o sumergir el recipiente con la leche en agua caliente fuera del fuego.

- ▶ Luego de descongelada -----24 horas en heladera

Se recomienda la lactancia hasta los dos años porque

- ▶ Aporta hasta el 40 % de los nutrientes que el niño/a necesita.
- ▶ El niño/a necesita el contacto físico materno para su desarrollo armónico.
- ▶ El niño/a es inmaduro inmunológicamente por lo tanto necesita los anticuerpos que su madre le aporta.

No decimos hasta cuando debe tomar un bebé

- ▶ Depende del niño
- ▶ Depende de la madre
- ▶ Depende de la familia
- ▶ Aumento de peso
- ▶ Disfrute y adecuada introducción de alimentos complementarios
- ▶ Desarrollo físico y emocional adecuado

Apoyo en lactancia Materna SMI

- Cursos Preparto
- Maternidad
- Policlínica de Lactancia
- Visita domiciliaria
- Línea telefónica

Derechos sobre lactancia

- ▶ Ley N° 17215
- ▶ Ley N° 11577
- ▶ Ley N° 16045
- ▶ Ley N° 19161

“

En el pecho, además de comida, el bebé busca y encuentra cariño, consuelo, calor, seguridad y atención

”

DR. CARLOS GONZÁLEZ

La Lactancia es el esfuerzo de unos meses para el beneficio de toda la vida...