

CONSEJERÍA EN LACTANCIA MATERNA





APERTURA

- Saludar y presentarse.
- Hablar a la persona por su nombre.



DESARROLLO

- Crear un clima de confianza.
- Identificar la forma en que se comunica y desenvuelve la persona con el fin de propiciar empatía.
- Enfocarse en el tema o situación específica.
- Identificar la información que tiene y requiere la persona.



CIERRE

- Ayudar a que la persona identifique alternativas y de ser necesario ofrecer algunas.

TAMBIÉN PUEDES REVISAR EL CUADERNILLO DE
CONSEJERÍA EN LA PRÁCTICA DE LA PARTERÍA

[IR >](#)



PUNTOS A ABORDAR DURANTE LA CONSEJERÍA DE LACTANCIA MATERNA



1 QUÉ ES LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA
PARA EL BEBÉ Y BENEFICIOS PARA LA MADRE



MITOS ACERCA DE LA LACTANCIA MATERNA



ETAPAS DE LA LECHE MATERNA



TÉCNICAS DE SUCCIÓN Y LA POSTURA



APORTACIONES DEL PADRE EN LA LACTANCIA
MATERNA



RECOMENDACIONES PARA LA MADRE



LACTANCIA MATERNA EN **SITUACIONES ESPECÍFICAS**





1

LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA



La **lactancia materna exclusiva** es cuando el bebé se alimenta sólo con la leche del seno de su madre, ya sea de forma directa o extraída, sin recibir ningún otro líquido, ni siquiera agua.

Se sugiere la lactancia materna exclusiva los primeros 6 meses, después de ese tiempo y hasta los dos años complementarla con otros alimentos.





2

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Para el bebé

- ✓ Alimento ideal para promover el desarrollo y crecimiento óptimo.
- ✓ Tiene la cantidad de líquido y electrolitos para mantenerlo bien hidratado.
- ✓ Es de fácil digestión y causa menos estreñimiento que las fórmulas.
- ✓ Contiene la cantidad adecuada de nutrientes perfectos: proteínas, azúcares, grasas y minerales para el bebé.
- ✓ No se contamina al no tener que manipularla en su preparación.
- ✓ Protege contra infecciones respiratorias y de oído, así como de enfermedades como diarrea, dermatitis y asma.
- ✓ Siempre está disponible a la temperatura adecuada.
- ✓ Cuesta menos que la alimentación artificial.

Para la mamá

- ✓ Fortalece el vínculo madre e hijo.
- ✓ Se produce oxitocina, la cual disminuye la pérdida de sangre y el pronto regreso del útero a su tamaño normal.
- ✓ Ayuda a la mujer a perder el peso que se incrementó durante el embarazo.
- ✓ Disminuye el riesgo de padecer cáncer de ovario y de mama, así como otras enfermedades.
- ✓ Disminuye el riesgo de padecer depresión post parto.
- ✓ Favorece la economía familiar, al evitar la compra de leche y biberones.

BENEFICIOS INMEDIATOS

Persona recién nacida

- Previene la morbimortalidad neonatal.
- La lactancia materna inmediata se asocia a la lactancia exclusiva hasta los 4 o 6 meses de edad.

Madre

- Estimula liberación de oxitocina y con ello la contracción uterina.
- Posible efecto protector en el estado de ánimo materno.

BENEFICIOS A LARGO PLAZO

Persona recién nacida

DISMINUYE EL RIESGO DE:

- Infecciones gastrointestinales
- Infecciones respiratorias
- Obesidad
- Diabetes
- Leucemia
- Alergias
- Mejor desarrollo motor

Madre

AYUDA A PREVENIR O TENER MENOS RIESGO DE:

- Hipertensión
- Ataques cardíacos
- Osteoporosis
- Anemia
- Cáncer ovárico o de mama
- Pérdida más rápida de peso después del embarazo

MITOS

“No lo puedo alimentar porque no tengo leche”

“El bebé necesita agua para saciar su sed, la leche es muy pesada y por eso no se le quita”

“El agua es vida y no le hace daño a nadie, entonces al bebé tampoco, no le pasa nada si le doy”

“La leche está muy aguada, entonces ya no les sirve”

“Después de los 6 meses la leche materna ya no sirve”



REALIDADES

Todas las mujeres tienen la capacidad de producir leche, lo que se necesita es estimulación a través de la succión del bebé.

La leche materna tiene más de 80% de agua, sobre todo en la primera leche que el bebé consume.

Dar agua a la persona recién nacida lo pone en riesgo de diarrea y puede llegar a tener desnutrición. El agua, biberones y chupones pueden estar contaminados y causar infecciones.

La composición de la leche humana se adecua a las necesidades del bebé para satisfacerlo nutricionalmente. Existen 3 etapas de la leche: **calostro, leche de transición y leche madura.**





4

ETAPAS DE LA LECHE MATERNA



Calostro

Se produce en los **primeros días después del nacimiento**, es de color amarillo y proporciona energía suficiente para nutrir a la persona recién nacida, además proporciona anticuerpos para la protección contra enfermedades.

Leche de transición

Su producción es entre **los 2 a 5 días y hasta los 10 a 12 días después del parto**. Es una leche cremosa y se produce en mayor cantidad que el calostro.

Leche madura

Se produce **al final de la segunda semana** después del parto y en mayor cantidad. Al inicio es más rala o diluida, sin embargo se vuelve más cremosa conforme mama el bebé.





Técnica de succión

Las parteras deberán observar y enseñar a las mujeres, algunas recomendaciones para mejorar la técnica de succión. Se puede basar en los siguientes puntos:

- Se observa más areola por encima del labio superior del lactante que por debajo del labio inferior.
- La boca del lactante está muy abierta.
- El labio inferior del lactante está muy abierto.
- El labio inferior del lactante está evertido (hacia afuera).
- El mentón del lactante está tocando el pecho.





La postura

Explicarán que existen diversas posiciones para amamantar y todas son funcionales, sólo se requiere verificar que el agarre sea el correcto y no les produzca molestias. La posición que se adopte será de acuerdo a las preferencias de cada mujer.

La posición puede ser: sentada, acostada, parada, como la mujer quiera, siempre y cuando esté cómoda, relajada, sin que sienta tensión muscular o molestia al amantar.

Si el bebé no puede succionar de uno o ambos senos, si la madre no puede estar siempre con (por ejemplo, por reincorporación a su trabajo) o casos similares, la leche debe ser retirada a través de extracción y guardarse.





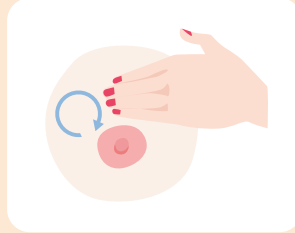
5

TÉCNICAS DE SUCCIÓN Y POSTURA

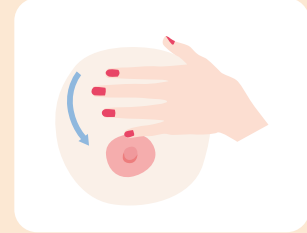
TÉCNICA DE EXTRACCIÓN DE LECHE



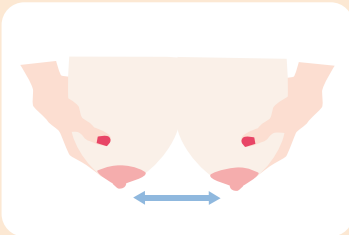
Lavarse bien las manos.



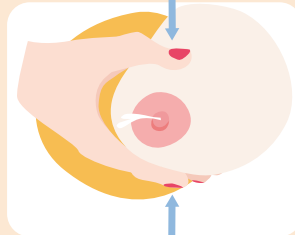
Dar masaje en forma circular, de acuerdo a manecillas del reloj.



Frotar los pechos y presionar con suavidad de atrás hacia adelante.



Inclinar el cuerpo hacia abajo y sacudir los pechos para que baje la leche.



Exprimir el pecho sin lastimarse y depositar la leche en un recipiente limpio.



Repetir lo mismo en el otro pecho y tapar el frasco.

Hay que recordar:

- Poner una etiqueta en los frascos o recipientes con fecha y hora, para utilizar las que tienen más tiempo de almacenada.
- La leche materna sólo se puede entibiar al introducir el frasco en agua tibia, ya que sus propiedades se pierden al utilizar microondas o el fuego.
- Desechar la leche que sobre.

La leche materna se puede guardar:

- Entre 4 y 8 horas a temperatura ambiente (16 a 26 grados centígrados).
- Entre 5 y 8 días en el refrigerador.
- Dos semanas en el cajón de congelación del refrigerador.
- Tres meses en un congelador independiente.





Los padres pueden:

- Compartir la responsabilidad para estar pendiente del bebé (escuchar si llora).
- Tocar al bebé para que se sienta acompañado, especialmente si la mamá está ocupada o no está presente.
- Mantener limpio el lugar donde la madre alimenta al bebé.
- Estar pendiente y atender las necesidades de la madre en lo que se refiere a descanso y alimentación, la buena salud de ella asegura la del bebé.
- Ver y darse cuenta si el bebé está teniendo el agarre correcto al seno de la madre.
- Estar cerca mientras alimentan al bebé y también hablarle de forma cariñosa.
- Cargar al bebé después de haber sido alimentado.
- Cambiar el pañal del bebé cuando lo necesite.





7

RECOMENDACIONES PARA LA MADRE



La madre debe:

- Mantener una dieta variada para alimentarse lo mejor posible, evitar horas prologadas sin ingerir alimentos y consumir dos o más litros de agua, esto ayudará a una mejor producción de leche.
- Tener descanso adecuado.
- Tener cuidados de higiene personal.
- Saber que al alimentar al bebé también nutre sus emociones, ya que le transmite seguridad y cariño.

Con todas estas acciones las parteras dan cumplimiento a las competencias de la ICM, Categoría 4- 4.c Promover y apoyar la lactancia materna:

- Promover la lactancia materna temprana y exclusiva respetando la decisión de la mujer con respecto a la alimentación del recién nacido.
- Proporcionar apoyo e información sobre la lactancia materna durante un mínimo de seis meses, incluyendo la combinación de la lactancia con el trabajo, el mantenimiento de la producción de leche y el almacenamiento de la leche materna.





Lactancia en mujeres con VIH.

- A mujeres embarazadas o madres con VIH, incluso a quienes sospechan tenerlo, se les debe proporcionar consejería sobre esta infección, además deben ser referidas a una unidad de salud para la realización de las pruebas de detección y acceso a tratamiento.
- La lactancia materna exclusiva en mujeres con VIH es recomendable durante los primeros 6 meses, siempre y cuando no exista una alimentación de sustitución aceptable, factible, asequible, sostenible y segura desde un inicio. Si los criterios anteriores no se garantizan, se recomienda evitar totalmente la lactancia materna.
- En el caso de mujeres con tratamiento antirretroviral, la decisión dependerá de su estado clínico y la decisión del personal médico tratante.

Lactancia tándem

- Este tipo de lactancia se utiliza cuando una mujer está lactando y se produce un nuevo embarazo, en este caso existe la posibilidad de alimentar al hijo durante todo el embarazo, aun después de que nazca el nuevo bebé.
- Entre el 3° y 4° mes de embarazo disminuye la producción de leche y algunos infantes pierden el interés por el pecho. Entre el 4° y 5° mes de gestación se empieza a producir el calostro, por lo que cambia el sabor y puede causar destete voluntario, de lo contrario, se puede seguir amamantando hasta el nacimiento y continuar la lactancia tándem.
- Se debe iniciar la lactancia en las primeras horas después del nacimiento para asegurar el consumo del calostro. Después, se puede alimentar a los dos al mismo tiempo o por separado.





OPS. Más allá de la supervivencia: Prácticas integrales durante la atención del parto beneficiosas para la nutrición y la salud de madres y niños. 2007.

UNIFEC. La lactancia materna salva vidas. 2015

Secretaría de Salud, DIF, Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario. Consejos para la lactancia materna exitosa. 2017





Centro de Investigaciones en Salud de Comitán
CISC

www.herramientaspartereria.org

