Todo lo que debes saber sobre la **lactancia materna**

Código de folleto: Calidad

CLÍNICA FOSCAL
ESPERANZA DE VIDA

EDUFOSCAL
Conocimiento sin límites

¿Qué es la lactancia materna?

La lactancia materna es un proceso mediante el cual la madre alimenta a su hijo con la leche producida por sus senos desde la primera hora de vida idealmente y hasta los 6 meses de edad de forma exclusiva, es decir, que el bebé solo reciba leche materna y ningún otro alimento a excepción de suero oral, medicamentos o micronutrientes indicados por un profesional y a partir de los 6 meses inicia la alimentación complementaria sin dejar la lactancia hasta los 2 años o más con alimentos adecuados y nutritivos para su edad.

¿Cuáles son los beneficios para la madre y el bebé?

- Favorece el vínculo afectivo entre la madre y él bebe.
- Garantiza el óptimo crecimiento y desarrollo del bebe.
- Protege al bebe de enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, depresión, incluso cáncer.
- Disminuye en él bebe el riesgo de presentar dolor de oído, diarreas, infecciones urinarias, resfriados, asma, congestión nasal y alergias alimentarias.
- Protege contra la hipoglicemia y la ictericia en el recién nacido.
- Permite una maduración progresiva del sistema digestivo del bebe, preparándolo para recibir oportunamente otros alimentos
- Los niños consiguen un mejor desarrollo intelectual cognitivo.
- Ayuda a disminuir el sangrado posparto.
- La madre tiene menos riesgo de cáncer de mama y de ovario, y se protege contra la osteoporosis.

¿Conoces la importancia del calostro?

Rico en	Importancia
• Anticuerpos y en glóbulos blancos • Factores de crecimiento • Vitamina A • Grasas y proteinas, con la concentración adecuada para el bebé.	• Protege contra alergias e infecciones • Limpia el meconio y previene ictericia • Ayudan a la maduración del intestino • Se considera la primera VACUNA por su alto contenido de anticuerpos

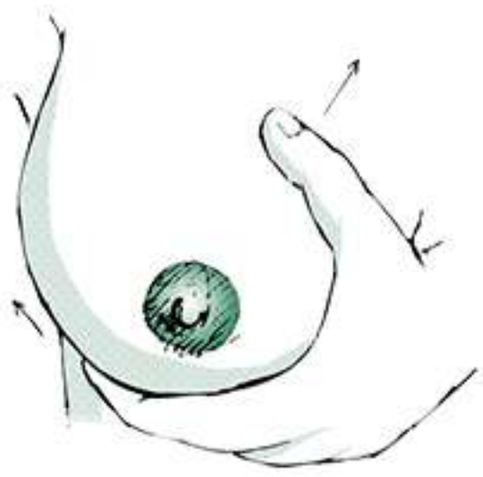
¿Cómo amamantar adecuadamente a tu bebé?

Busca la posición más adecuada donde te sientas cómoda y relajada, en un lugar cálido y confortable para evitar el cansancio con el fin de garantizar la salida de la leche.

Posición sentada

1 La espalda debe quedar recta, totalmente apoyada en el espaldar del asiento y la cabeza del bebé debe descansar sobre la parte media de tu brazo. Puedes utilizar una almohada para sostener al bebé en una posición lo más cómoda posible. Se recomienda colocar los pies sobre un banquito para elevar las rodillas y conseguir que el bebé quede a la altura del pezón.

2 Coloca al bebé frente a tu seno (Pecho con pecho), recuerda que el bebé debe ir al nivel del seno y no debes llevar el seno sobre el bebé.



3 Siempre sostener el seno con la mano en forma de "C", colocando el dedo pulgar por encima de la areola y los cuatro dedos restantes por debajo de ella. Esto favorece el agarre y permite al bebé tomar la mayor parte de la areola.

4 Para ayudar al bebé a comenzar a alimentarse, se debe colocar el pezón en su mejilla, para que el bebé realice el reflejo de búsqueda hasta que abra bien la boca, también es necesario acercarlo rápidamente centrando el pezón en su boca para que el bebé abarque la mayor parte de la areola.

Posición de patilla

Sentada, con la espalda recta y apoyada sobre una almohada debes acomodar al bebé bajo el brazo del mismo lado del cual se alimentará, sosteniendo la parte posterior de la cabeza del bebé en su mano y el cuerpo del bebe sobre tu brazo para que su nariz quede apuntando hacia su pezón y los pies y las piernas quedarán apuntando hacia atrás. Use la otra mano para sostener la mama y guíe suavemente a su bebé hasta su pezón.

Posición acostada de lado

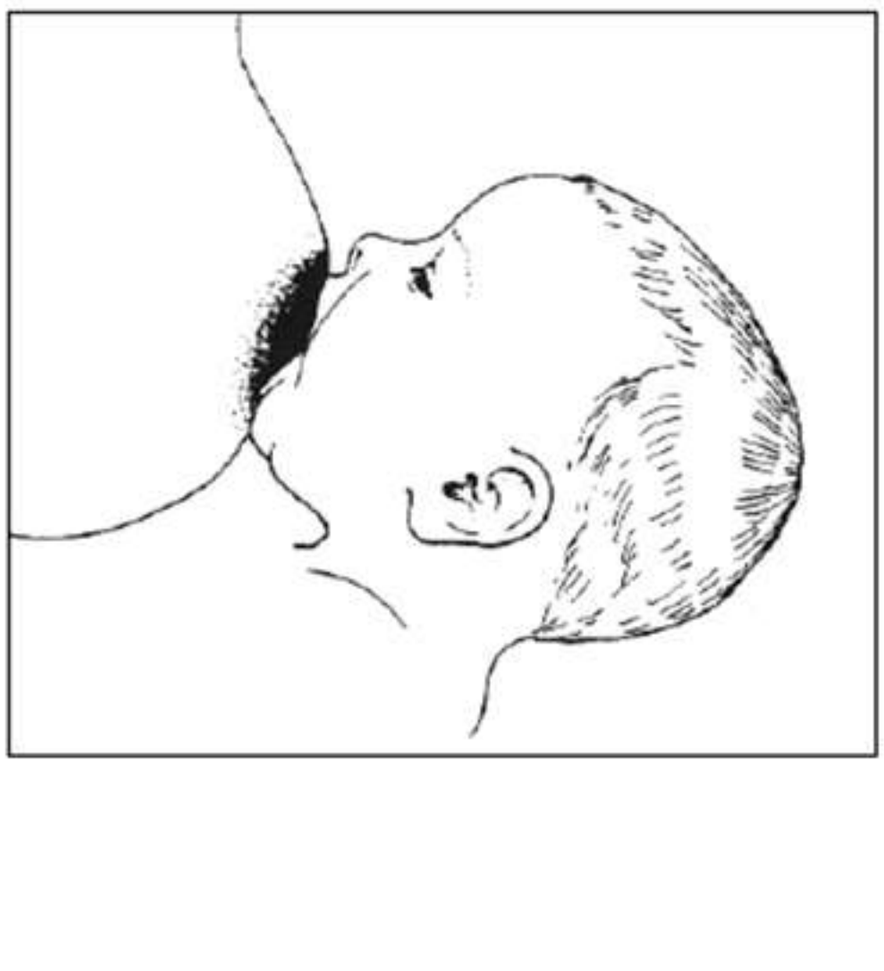
Acuéstese de lado apoyando la cabeza y la espalda con almohadas, luego acueste a su bebé cerca de usted con la cara a nivel de su pecho sujetándolo con tu brazo lo más pegado posible.

¿Cómo verificar que el bebé tenga buen agarre?

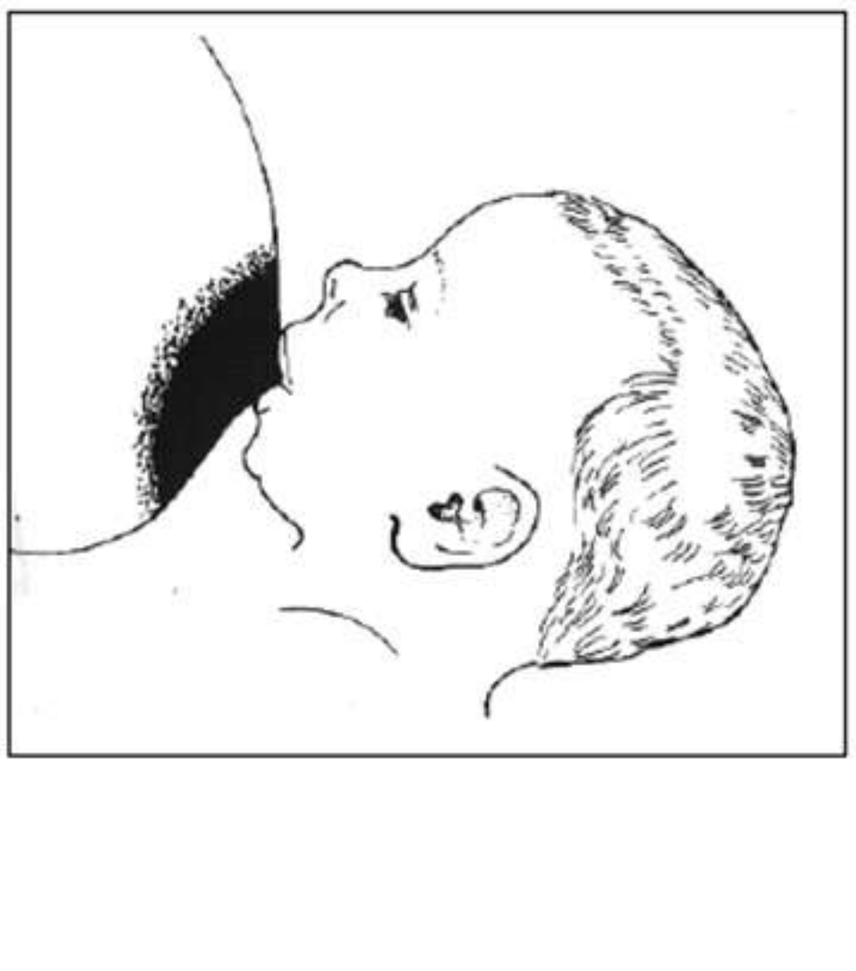
Identifica estos 4 puntos clave

1) Se ve más areola por encima del labio superior
2) La boca está muy abierta
3) Labios evertidos (Labios de Pato)
4) El mentón toca el pecho

Buen agarre



Agarre deficiente



¿Cómo saber si el bebé está satisfecho?

0 a 3 meses

Deja de succionar
Mueve la cabeza de lado a lado
Cierra la boca cuando se le ofrece de comer

3 a 6 meses

Muerde el pezón
Se distrae con cosas a su alrededor
No muestra interés al comer
Llora o se incomoda si se le insiste cuando se le ofrece el pecho

Resultados de un mal agarre

- Pezones doloridos
- Grietas en el pezón
- Senos ingurgitados
- Bebé insatisfecho, llora mucho
- El bebé se alimenta con frecuencia y por un tiempo prolongado
- Disminución de la producción de leche
- El bebé no gana peso

¿Cómo se deben cuidar los senos?

Evitar pomadas, salvo las prescritas por profesionales de la salud.

La mejor prevención es que la postura de la madre y del bebé sea correcta y, sobre todo, que su boca abarque la mayor parte de la areola.

Si salen grietas, es importante que los pezones estén secos, no hay que lavarse tras la toma, sí extraer un poco de leche y extenderla sobre los pezones dejándolos secar al aire libre.

¿Cuáles signos de alarma se presentan durante la lactancia materna?

Pechos hinchados y dolorosos

Se observa un pecho hinchado, caliente, brillante, rojo y duro por aumento del flujo sanguíneo y acumulación de leche.

¿Cómo lo puedo manejar?

- Antes de dar la toma al bebé aplicar calor local mediante una ducha, paño o bolsa de agua caliente, eso facilita la salida de la leche y reblandece la areola.
- Después de dar la toma al bebé, aplique frío local durante 2 minutos.
- Lactar al bebé con más frecuencia, al menos cada tres horas o menos.
- Asegure el buen agarre del seno por parte del bebé durante la lactancia.

¿Cómo saber si el bebé tiene hambre?

Señales tempranas "Tengo hambre"	Señales intermedias "Tengo mucha hambre"	Señales tardías "Cálmame, luego dame de comer"
Se agita Abre la boca Mueve la cabeza Busca el pecho	Se estriba Se mueve más de lo normal Lleva la mano a la boca	Llora Agita todo el cuerpo Se coloca rojo

Momentos de calmar al bebe que llora

- Coger en brazos
- Piel con piel
- Hablarle
- Mecerlo

Pautas para realizar la extracción de la leche materna

Paso a paso: Extracción manual de leche materna

1 **Masajear:** Haga un masaje suave y firme con sus dedos sin que ocasione molestia o dolor en todo el seno realizando un movimiento circular en dirección de las manecillas del reloj, desde donde nace el seno hasta la areola.

Masajea desde la parte superior hacia la areola

Pautas para realizar la extracción de la leche materna

Se recomienda conservar la leche materna en frascos de vidrio con tapa plástica que se enrosca o bolsas adecuadas para el almacenamiento de la leche

Coloca la mano alrededor de la areola

2 Peinar:

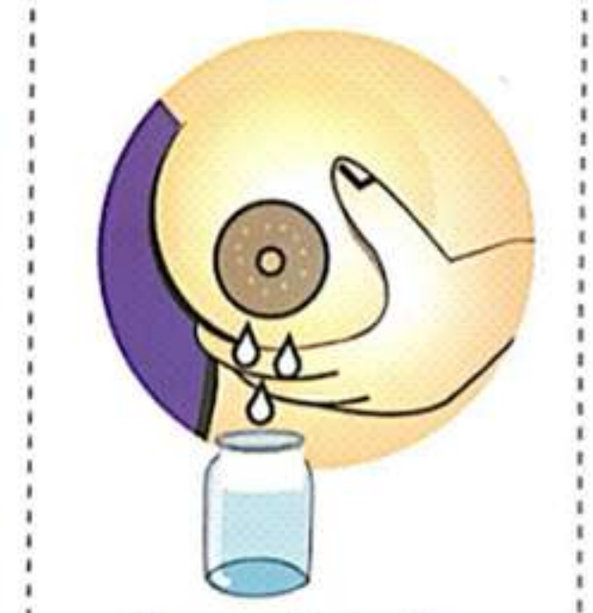
Con la mano en forma de araña realiza el masaje para estimular la salida de leche desde la parte superior del seno hacia el pezón, cubriendo todo el seno.

3 Extraer

- Lavarse las manos
- Abra el frasco y deje la tapa hacia arriba sobre un lugar limpio
- Ubique debajo del pezón el frasco de vidrio
- Ubique el primer y segundo dedo en los bordes de la areola, formando una C.
- Presione suavemente entre los dedos, llevando el seno hacia atrás y soltando.
- las primeras gotas se deben desechar repite rítmicamente hasta que el seno quede vacío
- Al finalizar la extracción cerrar bien el frasco.

Presiona y comprime el pecho

CamScanner



Extrae la leche

¿Cómo debo realizar el almacenamiento de la leche materna?

- Marcar el frasco con la fecha y hora del inicio de la extracción.
- Se puede dejar a temperatura ambiente, en el refrigerador o en el congelador todo depende del tiempo en el que se deseé conservar la leche
- Se recomienda almacenar los frascos de leche materna en un recipiente aparte de otros alimentos

Añade la leche extraída en el frasco que está en el congelador nuevamente.

Nota: En el mismo frasco se puede almacenar diferentes tipos de leche, pero ten en cuenta la primera fecha de extracción.

¿Cuánto tiempo dura la leche materna en almacenamiento?

Almacenamiento de la Leche Materna

Temperatura ambiente	**Hasta por 4 horas** Lugar de clima fresco y protegido de la luz.	
Refrigeración	**12 horas** No colocar en la puerta	
Congelación	**3 meses**	

¿Cómo se realiza el transporte de la leche materna?

El transporte de la leche materna fresca se realiza de manera segura en un termo o nevera pequeña, con pila o gel refrigerante congelado, para mantener la cadena de frío permanentemente.

¿Cómo preparar la leche materna que se encuentra en almacenamiento para darla a tu bebe?

En un recipiente retirado del fuego, colocar agua caliente o tibia, introducir el frasco de vidrio y moverlo en forma circular luego retirarlo y verificar la temperatura de la leche antes de suministrar al bebé con el fin de evitar quemaduras

Recuerda que no sé debe recalentar ni volver a conservar la leche materna ya temperada

¿Cómo se administra la leche materna por gavaje a tu bebé?

Para realizar la técnica se debe colocar al bebé sentado, en una copa o jeringa sin aguja colocar la cantidad de leche materna recomendada por la OMS según la edad, se introduce en la boca del bebé administrando lentamente y a libre demanda.

¿Cómo sacar los gases a tu bebé?

- Siéntate bien erguida y apoya al bebé contra tu pecho.
- Con la otra mano, ve dándole suaves palmaditas en la espalda con la mano en forma de copa
- El hecho de sentarse en una mecedora y mecerse suavemente con el bebé mientras haces lo que acabamos de describir también puede ayudar.

¿Cómo calcular la cantidad de leche materna que necesita el bebé diariamente?

La siguiente tabla; recomendada por la Organización Mundial de la Salud OMS, ayuda a calcular el número de tomas y la cantidad de leche materna a suministrar diariamente al bebé según edad, expresada en Onzas y mililitros: (1 onza= 30 ml)

Edad del bebé	N. de tomas por día	Cantidad de leche por toma		Cantidad de leche por día	
		Onzas	ml.	Onzas	ml.
Nacimiento a 1 mes	8	2	60	16	480
1 a 2 meses	7	3	90	21	630
2 a 4 meses	6	4	120	24	720
4 a 6 meses	6	5	150	30	900

Fuente: Consejería Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño, OMS/07.
Adaptada a onzas por la Consultora para el Cuaderno de Preguntas Frecuentes

¿Cuál es la ganancia de peso esperada de tu bebé?

Parámetros de crecimiento para niños a término o prematuros con edad corregida

Edad corregida	Peso (g/día)	Longitud (cm/semana)	Perímetro cefálico (cm/semana)
0 - 3 meses	25 - 30	0,7 - 0,8	0,4
4 - 12 meses	10 - 20	0,2 - 0.6	0,2

Fuente: Hall RT. Nutritional follow up of the breastfeeding premature infant after hospital discharge. Pediatr Clin North Am. 2001, 48, 453-60

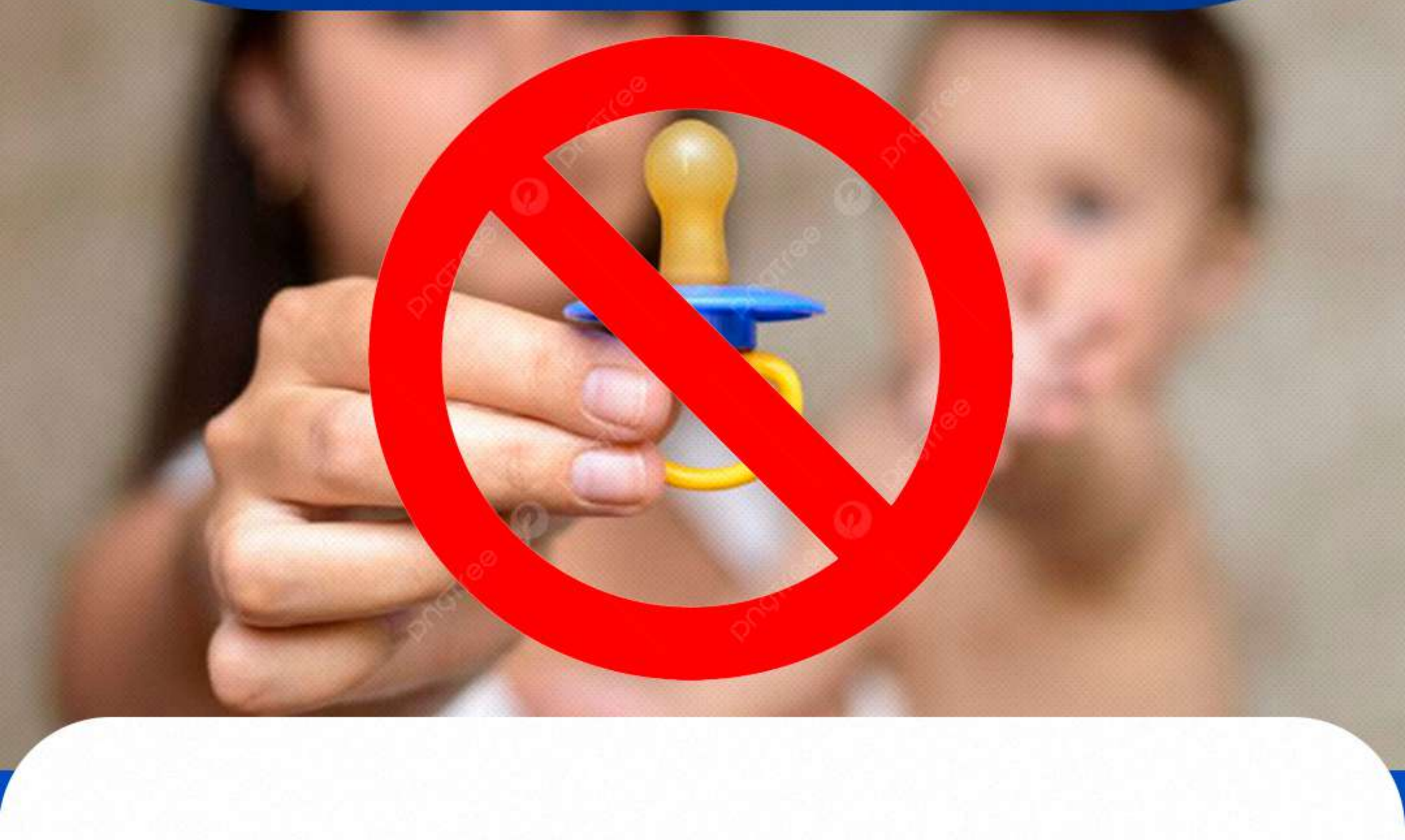
¿Es normal que mi bebe recién nacido pierda peso?

Sí, se espera que pierda hasta el 7% de su peso natal en la primera semana de vida.

¿Cuantos pañales debe mojar un bebé que recibe lactancia materna exclusiva los primeros días de vida?

Día 1: 1 pañal mojado en 24 horas.
Dia 2: 2 pañales mojados en 24 horas
Dia 3: 3 pañales mojados en 24 horas
Al final de la primera semana
Día 7: 6 pañales mojados en 24 horas.

¿Por qué NO usar el biberón (Tetero) y/o el chupo?



- Disminución en la producción de leche materna por disminución de la succión directa del seno.
- Mordida abierta, mala posición de los dientes y desestimula la lactancia materna debido a que el bebé succiona diferente el pecho.
- Mayor exposición a la contaminación con bacterias por la higiene no adecuada de los biberones o teteros.
- Presencia de enfermedades gastrointestinales vómito, diarrea, estreñimiento, cólicos abdominales, respiratorias, resfriados riesgo de broncoaspiración, otitis media, caries, mordida abierta, mala posición de los dientes y desestimula la lactancia materna debido a que el bebé succiona diferente el pecho.

¿En qué situaciones debo llevar a mi hijo al servicio de urgencias?

- Cianosis (color Azul en boca)
- Palidez
- Ictericia (color Amarrillo en las mucosas y/o en el cuerpo)
- Vómito
- Succión pobre
- Hipertermia (fiebre mayor a 37,0 °C)
- Hipotermia (temperatura corporal menor de 36.0 °C)
- Dificultad para respirar
- Convulsiones (Movimientos involuntarios)
- Diarrea (más 8 deposiciones líquidas 8 en horas)

¿Qué es la alimentación complementaria?

La alimentación complementaria es aquella que inicia a partir de los 6 meses cuando la leche materna, por sí sola, ya no es suficiente para cubrir las necesidades nutricionales de los lactantes. Por ende, otros alimentos y líquidos son necesarios además de la leche materna, para garantizar el óptimo crecimiento y desarrollo del bebé.

La alimentación complementaria debe ser

1 Oportuna: Se inicia cuando las necesidades de energía y de nutrientes exceden a lo provisto mediante la lactancia materna exclusiva y frecuente.

2 Adecuada: Brinda suficiente energía, proteínas y micronutrientes, para cubrir las necesidades nutricionales de un niño en crecimiento.

3 Segura: Está higiénicamente almacenada y elaborada y se la administra con las manos limpias, empleando utensilios limpios y no biberones ni tetinas.

4 Apropiadamente administrada: Que es ofrecida como respuesta a las señales de hambre del niño, con la frecuencia y los métodos de alimentación adecuados para la edad del niño.

¿Cómo se debe ofrecer la alimentación complementaria?

Las cantidades de los alimentos deben ser pequeñas, se debe aumentar la cantidad, frecuencia y variedad, a medida que el bebé crece. Una vez iniciada la alimentación complementaria, se recomienda mantener la lactancia materna máximo hasta los 2 años.

Entre los 6 y los 12 meses se debe primero amamantar al bebé y luego ofrecer la alimentación complementaria.

¿Cuáles son los alimentos que se ofrecen al lactante?

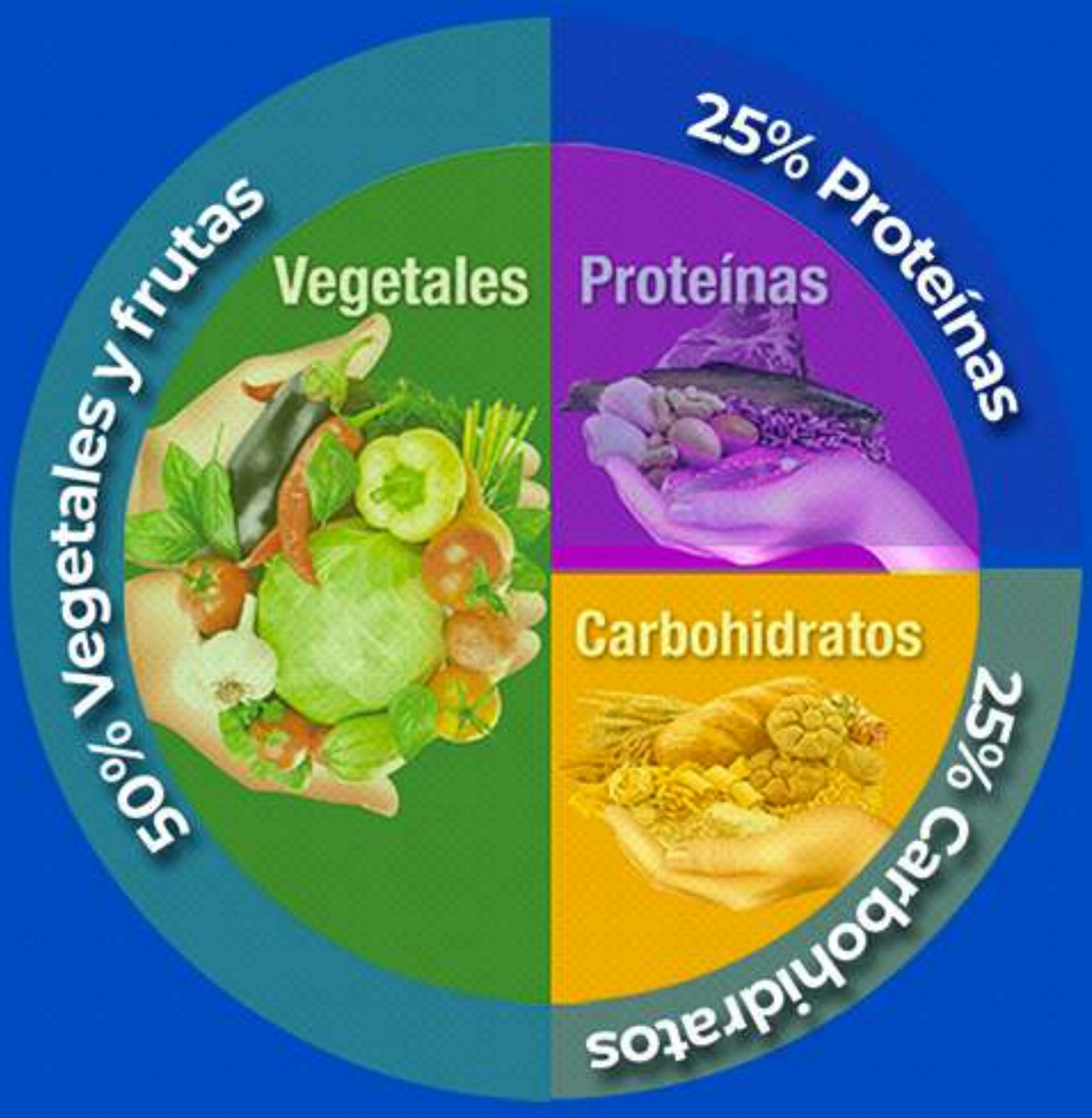
Grupo de alimentos	Subgrupo	Alimentos	Grupo de edad		
			6 a 8 Meses	9 a 11 Meses	12 a 23 Meses
Leche materna			A libre demanda		Después de las comidas
	Cereales	Arroz, maíz, trigo, cebada, centeno, preparados en casa.	Machacados		En la preparación de la familia
	Derivados de Cereales	Pasta, pan, arepas, envueltos, amasijo, coladas, tostadas, calados, preparados en casa.	En trozos pequeños que el bebe pueda agarrar de la mano.		En trozos pequeños
	Raíces, tubérculos, plátanos	Papa, yuca, ñame, arracacha, plátano verde	Entre los 6 y 7 meses en puré o machacados	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar	En trozos pequeños
	Frutas	Frutas frescas como papaya, guayaba, manzana, mango, mandarina, naranja, granadilla, etc.	En puré o en zumo para frutas como la granadilla	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar	En trozos pequeños
	Verduras	Ahuyama, espinaca, brócoli, coliflor, zanahoria, etc.	En puré o trozos al vapor, en caso que no se puedan consumir frescas.	En trozos pequeños frescas o al vapor	En trozos pequeños frescas o al vapor
	Leche	Leche de vaca u otros mamíferos	No ofrecer		Hervida o pasteurizada
	Productos lácteos	Cuajada y quesos frescos sin sal	Rallados y/o machacados	En trozos pequeños	En trozos pequeños
		Yogurt y kumis a base de leche entera	Sin adición de azúcar, en vaso y con cuchara preparado en casa		

Grupo de alimentos	Subgrupo	Alimentos	Grupo de edad		
			6 a 8 Meses	9 a 11 Meses	12 a 23 Meses
Leche materna			Textura		
	Carne	Carnes rojas y blancas, vísceras, pollo, cerdo, pescado fresco y especies menores	Picada desmechada molida o triturada	Desmechada o en trozos que el bebé pueda agarrar	En trozos pequeños
			Pescado sin espinas	Pescado sin espinas	Pescado sin espinas
	Huevo	Huevo	Inicie con la yema evaluando tolerancia hasta ofrecerlo completo (yemas más claras)	Todas las prepara-ciones	Todas las preparaciones
	Leguminosas	Frijol, garbanzo lentejas y arvejas secas.	Machacados combinados con cereales como el arroz	Machacados combinados con cereales como el arroz	Machacados combinados con cereales como el arroz
	Grasas	Se puede utilizar aceite vegetal y mantequilla de vaca			
		No incluya en la alimentación grasas TRANS que se encuentran en los productos de paquete, margarina y galletas			
	Azúcar simple, dulces	NO adicionar azúcar, panela o miel en los alimentos y preparaciones. No ofrecer dulces			

Fuente: Tomado de las 'Guías alimentarias basadas en alimentos para mujeres gestantes, madres en período de lactancia y niños y niñas menores de 2 años de Colombia

Tips para vivir mejor

Plato saludable



Otros tips

Frutas y verduras
(5 al día)

Sueño adecuado
(6 a 8 horas)

Consumo de agua
(8 vasos al día)

Durante la lactancia se aconseja que la madre:

- Tome abundantes líquidos (2 litros extras al día de preferencia agua).
- Evite el consumo de alimentos picantes o muy condimentados, bebidas alcohólicas, exceso de café y té. El chocolate tomarlo en horas de la mañana.
- Aumentar el consumo de cereales integrales, disminuye el consumo de grasas saturadas.
- Prefiera los alimentos asados, cocidos o al vapor sin aceite, manteca, ni mantequilla.
- Use aceite de oliva, canola, girasol y aquellos sin grasas "trans" ¡Mira la etiqueta!
- Frutas de 3- 4 porciones al día.
- Verduras, estos alimentos por su alto contenido de fibra facilitan el proceso digestivo, importante en esta condición fisiológica. Se recomienda consumir verduras de hoja verde (espinacas, acelga, brócoli) y de color amarillo (Ahuyama, zanahoria, calabacín); también anaranjadas, violetas, blancas y rojas.
- Debe consumir 2 al día frescas o cocidas, estas potencian su salud y metabolismo.
- Proteínas las mujeres gestantes y durante el periodo de lactancia materna necesitan consumir un poco más.
- Aumente el consumo de carnes, vísceras, pescados, lácteos, huevos, leguminosas.
- Recuerda a mayor periodo de lactancia puede observarse una mayor reducción de peso.
- Realizar el control del peso, estar mejor emocionalmente y tener un mejor estado de salud, brinda leche materna a tu bebé, aliméntate de forma saludable y realiza actividad física con regularidad.
- Por tu salud y la de tu bebé, no consumas comidas rápidas, gaseosas, bebidas azucaradas, bebidas energizantes, productos de paquete. Evita los alimentos ultra procesados.
- Evita alimentos como carnes embutidas y enlatados.
- Recuerda realizar actividad física moderada (al menos 150 minutos a la semana).
- Recuerda tener un sueño reparador (Al menos 6 a 8 horas de sueño diarias)

Recuerde que la lactancia materna favorece el vínculo afectivo entre la madre y el hijo

Línea amiga de lactancia
(Programa IIAMI)
7008000 ext 4242 / 301621 3884
de 8:00 a.m a 5:00 p.m

Adquiera los frascos de lactancia en nuestra farmacia FOSCAL MARKET
7000301 / 300 458 1044 - 300 459 3957

Para acceder a la asesoría en lactancia materna acérquese al punto de atención al público de su IPS de zonificación

o comuníquese al

-Foscal Bolarquí
-Foscal Floridablanca
-Foscal San Alonso
☎607 700 8008

-Foscal Girón
-Foscal Piedecuesta
☎607 700 0110

-Foscal Barbosa
-Foscal Málaga
-Foscal Puente Nacional
-Foscal San Gil
-Foscal El Socorro
-Foscal Vélez
☎607 700 0340

CLÍNICA FOSCAL
ESPERANZA DE VIDA

EDUFOSCAL
Conocimiento sin límites