

## LACTANCIA MATERNA

LMCV - 08 - 2011

### LACTANCIA MATERNA

#### ¿Cuál es la importancia de la lactancia materna?

Si todos los niños y niñas fueran alimentados exclusivamente con lactancia desde el nacimiento, sería posible salvar cada año aproximadamente 1.5 millones de vidas. Y esas vidas no sólo se salvarían, sino que mejoraría sus condiciones actuales, debido a que la leche materna es el alimento perfecto para el niño durante los primeros seis meses de vida en forma exclusiva y hasta los dos años en forma complementaria.

#### Ventajas para el niño en los dos primeros años

- ✓ El calostro es la primera leche que produce la madre después del parto, lo protege contra infecciones, enfermedades y es un laxante natural para el recién nacido.
- ✓ La leche materna garantiza el crecimiento, desarrollo e inteligencia del niño y fortalece el vínculo afectivo.
- ✓ La leche materna protege al niño de alergias, enfermedades de la piel, desnutrición, obesidad, diabetes juvenil y deficiencia de micronutrientes.

#### Ventajas para la mujer

- ✓ Disminuye la hemorragia posparto, la anemia y la mortalidad materna.
- ✓ Disminuye el riesgo de cáncer en el seno o en los ovarios.
- ✓ La lactancia incrementa el amor entre la madre, el hijo y la familia.

## LACTANCIA MATERNA

LMCV - 08 - 2011

### Ventajas para la familia

- ✓ Disminuye el riesgo de enfermedad de los niños y las niñas.
- ✓ Se ahorra dinero al no comprar otras leches, teteros chupos y combustible.
- ✓ La lactancia materna integra la familia, promueve el amor y genera cultura.

### Funciones

La leche materna se produce en pequeñas glándulas similares a sacos en las mamas. Ciertas hormonas (como estrógenos, progesterona, prolactina hipofisaria y lactógeno) hacen que estos sacos crezcan y se desarrollen. Este proceso comienza durante el segundo trimestre del embarazo.

Las mamas humanas no almacenan un gran volumen de leche, sino que producen nueva leche con cada alimentación.

- ✓ La succión provoca la secreción de una hormona, llamada prolactina. Esta hormona inicia la producción de leche y provoca la secreción de otra hormona, llamada oxitocina.
- ✓ La oxitocina provoca el "reflejo de salida de la leche" de las glándulas mamarias. La leche es exprimida desde la glándula mamaria hacia los conductos galactóforos y luego al pezón.

Durante cada alimentación, la composición de la leche materna cambia:

## LACTANCIA MATERNA

LMCV - 08 - 2011

- ✓ Al comienzo de la alimentación, la leche es azulosa y contiene lactosa y proteínas, pero poca grasa, dicha leche se llama calostro.
- ✓ Al final de la alimentación, se produce la postrera que contiene más grasa, la principal fuente de energía para el bebé.

### Recomendaciones

- ✓ Amamantar o extraer leche en un horario regular, junto con el hecho de beber bastante líquido y comer sano, le ayudarán a mantener su provisión de leche materna.
- ✓ El primer paso es establecer su suministro de leche y las destrezas para amamantar antes de regresar a trabajar. Su bebé también necesita tiempo para desarrollar sus habilidades de amamantamiento.

### Sugerencias para mantener su suministro de leche

Una vez que usted y su bebé tengan un patrón de amamantamiento constante, introdúzcalo a la alimentación con biberón (con leche materna extraída con sacaleches). Esto permite bastante tiempo para establecer buenos hábitos de

alimentación. No empiece antes de que su bebé tenga de 3 a 4 semanas de nacido.

Dos semanas antes de volver al trabajo, compre o alquile un sacaleches y empiece a acumular una provisión de leche congelada.

## LACTANCIA MATERNA

LMCV - 08 - 2011

Es mejor si usted sólo amamanta cuando está con su bebé por la noche y en los fines de semana. Será necesario que otros miembros de la familia ayuden en la casa para darle tiempo a usted de amamantar.

Después de volver a trabajar, usted necesitará extraer leche de 2 a 3 veces al día, cada 2 a 3 horas.

Un lugar de trabajo ideal brindará un cuarto privado para madres que estén amamantando, con una silla cómoda y un sacaleches eléctrico para el uso de todas las madres lactantes.

Sin embargo, muchas madres han tenido éxito usando un sacaleches manual y un banco de baño para su privacidad.

De ser posible, haga los arreglos necesarios para alimentar a su bebé a la hora del almuerzo.

Si usted sólo puede tener un descanso al día y no puede extraer la cantidad para un día entero en una sesión, posiblemente necesite darle a su bebé un biberón suplementario con leche maternizada. Sin embargo, sea consciente de que la alimentación con leche maternizada disminuye la necesidad por la leche materna y su suministro de leche también disminuirá.

Todos los días, alimente a su bebé justo antes de salir en la mañana e inmediatamente cuando regrese a casa del trabajo. Usted puede descubrir que su bebé se alimenta con más frecuencia en las noches en los días en que usted trabaja. Cuando esté con su bebé, aliméntelo cuando él lo pida.

## LACTANCIA MATERNA

LMCV - 08 - 2011

### Sacaleches

Existen muchos sacaleches en el mercado. Pueden ser manuales o que funcionen con pilas o electricidad.

Los modelos personales que son fáciles de portar están disponibles para la compra. Usted debe encontrar el tipo que sea cómodo de usar en su caso y que le permita recoger la leche materna en un período de tiempo razonable.

Los sacaleches más confiables y cómodos son los eléctricos. Los sacaleches eléctricos crean y liberan succión por sí solos y no requieren de mucho entrenamiento para su uso.

Ya sea un asesor en lactancia (una persona que se especializa en lactancia materna), o las enfermeras en el hospital, o el consultorio médico le pueden ayudar a comprar un sacaleches, al igual que enseñarle cómo usarlo.

### Recoger, manipular y almacenar la leche

Al almacenar la leche para su uso en la casa, lávese las manos antes de exprimir (bombear).

Use biberones o tazas plásticas duras de 2 a 3 onzas que hayan sido lavadas en agua caliente y jabonosa y que estén bien enjuagadas. Deben tener una tapa que encaje herméticamente, como una tapa de atornillar.

## LACTANCIA MATERNA

LMCV - 08 - 2011

Las bolsas de alta resistencia que encajen en un biberón de recién nacidos también sirven. NO use bolsas plásticas de uso cotidiano ni bolsas para biberón con leche maternizada, ya que se pueden filtrar.

Siempre feche la leche antes de guardarla.

La leche materna fresca puede mantenerse a temperatura ambiente hasta por 8 horas y refrigerada durante 5 a 7 días.

La leche congelada se puede mantener:

- En un compartimiento del congelador dentro del refrigerador durante 2 semanas.
- En un refrigerador/congelador de puerta separada hasta por 3 ó 4 meses.
- En un congelador profundo a una temperatura constante de 0 grados durante 6 meses.

La leche congelada y descongelada se puede refrigerar hasta por 9 horas, pero no debe congelarse de nuevo.

Nunca caliente la leche materna en el microondas, ya que el exceso de calor destruye los valiosos nutrientes y los "puntos calientes" pueden quemar a su bebé. Los biberones pueden explotar si se dejan demasiado tiempo en el microondas.

## LACTANCIA MATERNA

LMCV - 08 - 2011

### Descongelar y usar la leche materna

Las dos mejores maneras de descongelar la leche materna congelada es:

- Ponerla en el refrigerador.
- Hacerla girar en un tazón de agua caliente.

Al dejar la leche materna con un niño cuidador, asegúrese de etiquetar el recipiente con el nombre de su hijo y la fecha.

### Otros consejos:

- No vuelva a congelar la leche materna una vez descongelada.
- No guarde leche materna de un biberón que ha sido usado.
- Nunca agregue leche materna fresca a la leche congelada.

*“Leche materna, el mejor alimento para el bebé”*