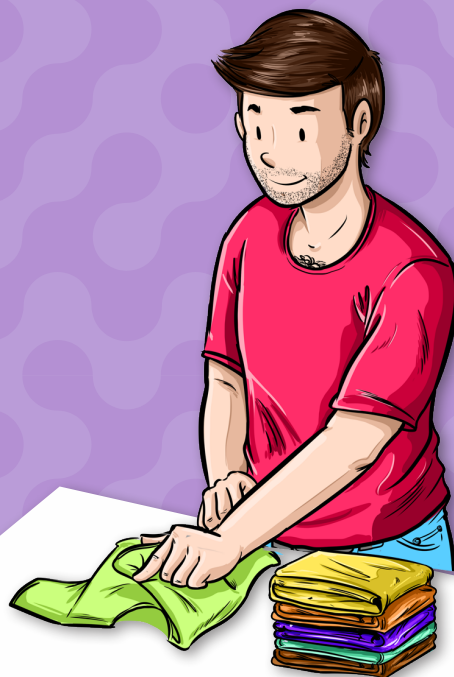


Lactancia Materna

El mejor y único
alimento para el
recién nacido.



MÁS VALE PREVENIR



CHÉCATE



MÍDETE



MUÉVETE

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



La leche materna es el primer y único alimento que el recién nacido debe recibir durante los primeros seis meses de vida.

Es muy importante iniciar la lactancia materna durante la primera media hora de vida del recién nacido y continuarla como único alimento hasta los seis meses de vida, no necesita de ningún otro alimento o líquido.

La leche materna cubre sus necesidades de energía, proteínas, vitaminas, minerales y agua que necesita durante esta etapa de su vida para crecer y desarrollarse sanamente.

El niño que no es alimentado con leche materna, tiene mayor riesgo de sufrir enfermedades estomacales y respiratorias, también es más propenso a sufrir alergias, cólicos y estreñimiento.





Por ello, la **leche materna** es la clave para que el niño o niña logre un buen crecimiento y desarrollo, padezca menos enfermedades y disminuya el riesgo de morir a temprana edad.

Alimentar al niño o niña con leche materna proporciona los siguientes beneficios:

- **Le proporciona la energía y los nutrientes que necesita durante los primeros seis meses de vida.**
- Estrecha los lazos de afecto entre la madre y el niño, le da tranquilidad y seguridad.
- Lo protege contra enfermedades.
- Es higiénica y está disponible todo el tiempo y a la temperatura ideal.
- Se siente protegido y amado.



Inicio de la lactancia materna

Iniciar la alimentación al seno materno es una experiencia inolvidable, que requiere que la madre reciba la información necesaria para una preparación adecuada.

Es importante mencionar que en las primeras horas de vida de nacido, la madre produce un líquido amarillento llamado **calostro**, éste es el primer alimento que recibirá el niño o niña y le proporcionará todos los nutrientes y energía que necesita y lo protegerá de enfermedades que suelen presentarse en esta etapa de su vida.

La producción de calostro dura en promedio de tres a cinco días, después aparecerá la leche materna que será el único alimento del bebé hasta los seis meses de vida.

Una vez cumplidos los seis meses de edad, se debe iniciar la alimentación complementaria, continuado con la leche materna hasta los dos años de vida.

Amamantar debe ser una experiencia agradable, por ello es importante que la madre sea informada y capacitada previamente por personal de salud.



Recomendaciones para una lactancia exitosa

Cada que vaya a alimentar a su hijo o hija:

- **Cámbiele el pañal si está mojado o sucio.**
- Lávese las manos con agua y jabón antes de empezar a amamantarlo.
- Debe estar tranquila y cómoda mientras amamanta, independientemente de la posición.
- Siéntese cómodamente, procurando colocar una almohada debajo del brazo que sostiene al bebé para que su rostro quede cerca del seno
- Verifique que todo el cuerpo del bebé se encuentre de frente al pecho, es decir que su oreja, hombro y cadera estén alineados.

La alimentación al seno materno debe ser a libre demanda, día y noche; es decir, alimentar cada vez que el niño o niña quiera sin un horario estricto.



Es normal que en las primeras semanas el niño o niña coma en intervalos cortos, en ocasiones hasta menos de dos horas.

¿Qué hacer cuando no puede alimentar al recién nacido?

Está demostrado que el 90% de las madres pueden amamantar a su hijo o hija, sólo un número reducido de condiciones de salud del recién nacido o de la madre, podría justificar no dar seno materno y de ser así, el médico indicará qué hacer. Dichas condiciones, son:

- **Afecciones infantiles:** lactantes con labio leporino o con alteraciones neurológicas que impiden succionar.
- **Afecciones maternas:** infección por VIH, herpes en el seno, alteraciones o defectos del pezón o medicación con sedantes, antidepresivos, antiepilépticos, opioides, uso excesivo de yodo en heridas de la madre, quimioterapia, etc.



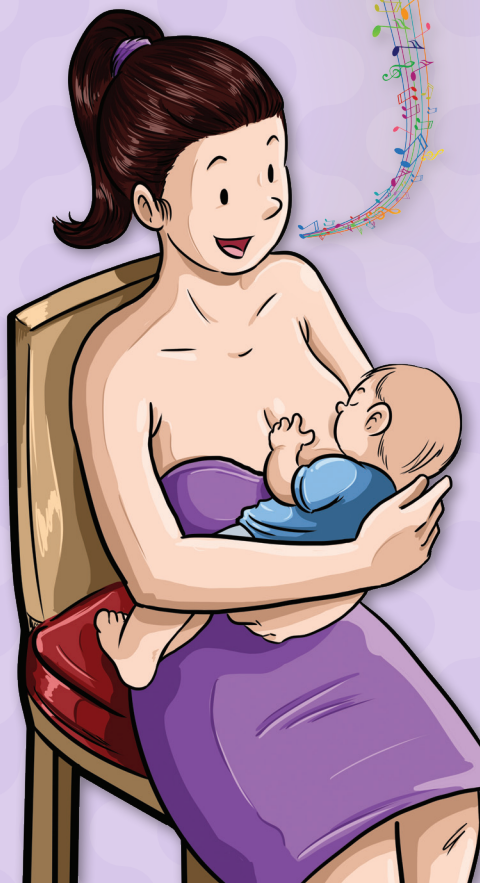
- **Otras afecciones en las cuales puede continuar la lactancia bajo supervisión médica:** absceso mamario (usar seno no afectado), hepatitis B (lactante debe recibir vacuna), hepatitis C, mastitis (si la lactancia es muy dolorosa, puede extraer la leche), tuberculosis (manejo de acuerdo a normas nacionales).

En todos los casos acudir al médico para que determine el tratamiento a seguir.

¿Cómo debe alimentarse el niño o niña que no puede ser amamantado por causas de salud de la madre?

Cuando esto no sea posible se recomienda el uso de sucedáneos o sustitutos de la leche materna, siguiendo las indicaciones del pediatra o médico de la unidad de salud, quien le orientará sobre qué sucedáneo debe darle al bebé, como prepararlo, las medidas de higiene y con qué frecuencia ofrecerlo. En esta tarea deberá participar toda la familia.





TIPS COMPLEMENTARIOS

¿Cómo saber que el niño o niña desean comer?

Toque el borde inferior de la boca de su hijo o hija, inmediatamente va a buscar con su boquita el pezón, a esto se le llama reflejo de búsqueda.

Recomendaciones generales para la madre:

- Aliméntese correctamente, agregando en el desayuno, comida y cena por lo menos un alimento de cada grupo: verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.
- Incluya alimentos ricos en calcio como: leche, queso, yogur, tortillas de maíz y derivados, charales, etc. Y alimentos ricos en fósforo como pescado, frijoles, etc.
- Tome dos litros (8 vasos) de líquidos diariamente, principalmente agua simple o bebidas sin azúcar agregada.
- Para la erección del pezón, presione con los dedos alrededor del pezón, dando un masaje ligero.

- **Platique con el bebé mientras lo alimenta o cántele alguna canción, es importante verlo a los ojos.**
- **Respete los horarios que su hijo o hija ha establecido, no prolongue los espacios entre una tetada y otra.**
- Comparta los momentos agradables con el padre y el resto de la familia, para que aprenda a convivir y esté tranquilo.
- **Lleve a su bebé a consulta periódica a la unidad de salud o clínica, para vigilar su salud, crecimiento y desarrollo.**
- A partir de los seis meses de vida, debe iniciar con la alimentación complementaria. Consulte con su médico para que le orienten qué y cómo introducir alimentos adicionales a la leche materna.



Tips para realizar la lactancia materna

Técnica clásica: Posición sentada

La espalda de la madre debe de estar recta y los hombros relajados. El bebé está recostado sobre el antebrazo de la madre del lado que amamanta. La cabeza del bebé se queda apoyada en la parte interna del codo, orientada en el mismo sentido de su cuerpo. El abdomen del bebé toca el abdomen de la madre y su brazo inferior la abraza por el costado del tórax.



Madre acostada

El cuerpo del bebé sigue el cuerpo de la madre, y están juntos abdomen con abdomen.

La madre ofrece el pecho del lado que esta acostada.

Esta posición y la de balón de futbol son las más apropiadas para las madres que han tenido cesárea.





Posición de balón

Coloque a su bebé de forma que sus piernas y su cuerpo queden debajo de su brazo, con su mano sosteniendo la cabeza y el cuello (como si estuviera sosteniendo una pelota).

Coloque los dedos debajo de su seno, permita que su bebé se prenda mientras lo acerca hacia usted, sosteniendo la cabeza. La nariz y barbilla de su bebé deberán tocar su seno.

¿Cómo retirar el pecho?

PARA CAMBIAR DE SENO AL TERMINAR DE LACTAR:

Introducir suavemente el dedo meñique en la comisura labial del bebé, con lo cual se rompe el vacío que se forma dentro de la boca y puede soltar el pezón sin lastimar el seno.

¡Alimentar a su bebé con leche materna, es el mejor regalo de vida!

El Plato del Bien Comer

