



lactancia exitosa



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. [722] 2 193887 Estado de México



beneficios para la madre

- La succión estimula la producción de hormonas que contraen el útero y ayudan a eliminar los loquios (restos de sangre y placenta que quedan tras el parto). La lactancia materna ayuda a incrementar los niveles de la oxitocina, hormona que ayuda a reducir el sangrado postparto y a contraer el útero, para que el cuerpo de la mujer vuelva a la normalidad más pronto.
- Ayuda a perder peso de forma natural. Dar de mamar consume entre 450 y 500 calorías al día, lo que ayuda a la mamá a perder peso más rápidamente después del embarazo.
- Existe evidencia científica que asocia amamantar con un menor riesgo de osteoporosis, cáncer de mama, de útero y ovarios e infecciones de las vías urinarias.
- Supone un ahorro de tiempo y dinero. La leche materna es gratis y el precio de la fórmula de bebé es bastante alto, así que el ahorro es considerable. Además, está siempre lista y disponible. No requiere preparación ni recipientes especiales, está a la temperatura ideal y el/la bebé decide la cantidad que necesita.
- Favorece el descanso. Las tomas nocturnas son más fáciles ya que la hormona prolactina, que estimula la producción de leche, tiene un efecto relajante en la madre y bebé.
- Favorece el contacto físico entre madre y bebé. La oxitocina también se relaciona con el surgimiento de

Sabemos que la leche materna es ideal para el/la bebé, pero a veces olvidamos que también trae muchos beneficios a corto y a largo plazo para la madre.

- sentimientos positivos, como amor, apego y felicidad. Niveles elevados de esta hormona durante la lactancia materna ayudan a establecer el apego materno con el/la bebé.
- La capacidad de satisfacer física y emocionalmente a la/el bebé aumenta la autoconfianza de muchas madres.
- Durante la lactancia, se debe vigilar estrechamente la prescripción y el uso de medicamentos administrados a la madre y en los establecimientos para la atención médica no se permitirá promover fórmulas para lactantes o alimentos que sustituyan la leche materna, por lo que, la indicación de sucedáneos de leche materna o humana a menores de seis meses, únicamente se hará bajo prescripción médica y así se debe registrar en el expediente clínico.
- Los establecimientos para la atención médica deben ofrecer las condiciones para que las madres puedan practicar la lactancia materna exclusiva, excepto en casos médicamente justificados. Se debe informar diariamente a las embarazadas y puérperas acerca de los beneficios de la lactancia materna exclusiva y de las implicaciones derivadas del uso del biberón y de los sucedáneos de la leche materna o humana.



La leche materna es, sin duda, el mejor alimento infantil que existe; es el más equilibrado y contiene todos los nutrientes necesarios para el correcto desarrollo de la/el recién nacido/a.



beneficios para el/la bebé

- Además tiene beneficios para su sistema inmunológico y salud a largo plazo (por ejemplo, previene de la obesidad y favorece un mayor coeficiente intelectual).
- El calostro (líquido secretado por las glándulas mamarias durante el embarazo y los primeros días después del parto, compuesto por inmunoglobulinas, agua, proteínas, grasas y carbohidratos en un líquido seroso y amarillo) de los primeros días:
 - Tiene un alto contenido en proteínas y es el alimento perfecto para satisfacer las necesidades de la/el recién nacido/a.
 - Proporciona gran cantidad de defensas inmunológicas y estimula el desarrollo de su propio sistema inmunológico.
 - Ayuda a reducir la absorción de bilirrubina y los problemas de ictericia (coloración amarillenta de la piel y las mucosas que se produce por un aumento de bilirrubina en la sangre como resultado de ciertos trastornos hepáticos).
 - Tiene un efecto laxante y es por eso que el/la bebé la demanda frecuentemente, lo que facilita

- la estimulación de leche materna.
- La leche materna:
 - Proporciona los nutrientes necesarios en la proporción y temperatura adecuados.
 - Se digiere y asimila con gran facilidad.
 - Proporciona anticuerpos de la madre y alarga el periodo de inmunidad natural.
 - Reduce la predisposición a enfermedades respiratorias.
 - Previene las alergias.
 - Disminuye el riesgo de desarrollar obesidad.
 - Los cambios de sabor, según la alimentación de la madre, preparan a la/el niña/o para aceptar mayor variedad de alimentos.
 - Favorece el correcto desarrollo de la mandíbula, los dientes y el habla.
 - Crea un fuerte vínculo entre madre-hijo/a.



Fuente: <http://natal.org/el-parto/lactancia/66-lactancia-materna-por-que-394-beneficios-le-aporta-a-la-mama-amamantar-a-su-bebe.html> <http://natal.org/el-parto/lactancia/66-lactancia-materna-por-que-328-beneficios-le-aporta-al-bebe-la-lactancia-materna.html> <https://espanol.babycenter.com/a900940/alimentacion-para-una-mama-lactante-saludable> <https://www.guianinfantil.com/blog/alimentacion/lactancia-alimentos-que-no-deben-comer-la-madre-durante-la-lactancia/> <http://www.guadalupe.com/alimentacion/lactancia-materna/10-claves-para-tener-mucha-leche>



Muchas mujeres se preguntan si deben seguir una dieta especial mientras amamantan a sus bebés. Probablemente no necesites hacer grandes cambios en lo que comes o bebes durante este periodo.

alimentos saludables

Muchas mujeres se preguntan si deben seguir una dieta especial mientras amamantan a sus bebés. Probablemente no necesites hacer grandes cambios en lo que comes o bebes durante este periodo, pero ten en cuenta lo siguiente:

- La variedad y el equilibrio son factores claves para una dieta saludable. Una dieta equilibrada (una mezcla de carbohidratos, proteínas y grasas en las comidas) te hará sentirte satisfecha por más tiempo y te proveerá los nutrientes necesarios. Por ejemplo, los granos y cereales integrales, frutas y vegetales frescos son más nutritivos que los alimentos procesados y aportan mucha energía.
- Las grasas que son "buenas" incluyen el aceite de canola, aceite de oliva, pescados grasos como el salmón, aguacate, aceituna, nueces y semillas.
- Es buena idea tratar de minimizar tu exposición a contaminantes a través de la comida y el medio ambiente cuando amamantas. Los pesticidas, insecticidas y otros químicos que podrías ingerir llegan a la leche materna.
- Algunos pescados (particularmente los pescados de aguas frías) contienen ácidos grasos de la

vitamina Omega-3, llamados DHA (ácido docosahexaenoico) y EPA (ácido eicosapentaenoico), los cuales son importantes para el desarrollo del cerebro, ojos y sistema nervioso de tu bebé durante su primer año de vida.

- Cuando amamantas, tu cuerpo necesita alrededor de 16 tazas de líquidos (esto incluye el líquido que se encuentra en tus comidas, como por ejemplo en los caldos, sopas, así como en las frutas o vegetales). No es necesario que lleves un récord estricto de la cantidad de líquidos que consumes al día. Una regla general, suele ser beber siempre que tengas sed. Si tu orina es de color claro, es una buena señal de que estás bien hidratada.
- Muchos/as profesionales de la salud recomiendan continuar durante la lactancia con los suplementos prenatales, por lo menos por los primeros meses. Después de eso, puedes tomar un suplemento regular de vitaminas y minerales o bien, continuar con tus vitaminas prenatales. Todo depende de tus necesidades específicas. Lo puedes consultar con tu médico/a durante tu visita postparto.



Cuando la madre empieza a dar el pecho a su bebé, surgen muchas dudas sobre la posición, cantidad de leche que debe ofrecer a el/la pequeño/a o incluso sobre los alimentos que debe consumir y los que no debe comer durante este periodo.



alimentos no saludables

Mientras estés dando el pecho a tu bebé, puedes comer normalmente, pero hay alimentos que, según los/as médicos/as, deberías evitar, ya que todo lo que la madre come repercutirá en la salud de su pequeño/a.

- Alcohol. Se ha demostrado que el alcohol es perjudicial para el desarrollo del cerebro de la/el bebé. Su efecto sobre él/ella está relacionado con la cantidad y el tiempo que ha bebido. El nivel de alcohol pasa rápidamente a la leche materna, especialmente entre los 30 y los 60 minutos después de haber bebido.
- Café. Se ha demostrado que cuando la madre consume cafeína, esta aparece rápidamente en la leche materna, especialmente a la hora u hora y media de ser ingerida. La cafeína, presente en el café, té, refrescos, chocolate, algunos medicamentos, etc., puede provocar síntomas como insomnio, nerviosismo e irritabilidad a el/la bebé. La metabolización de la cafeína en los bebés es más lenta que

en su madre, lo que quiere decir que si la madre consume una gran cantidad de cafeína, es decir, más de 10 tazas, ésta se va acumulando en el organismo del bebé.

- Alimentos picantes. Se ha demostrado que cuando la madre consume pimienta u otro alimento picante, los/as bebés sufren más de cólicos.
- Coles, alubias, garbanzos, brócoli. Se deben evitar este tipo de alimentos porque se ha demostrado que son flatulentos y pueden causar gases y cólicos a el/la la bebé.
- Cebolla, ajo, alcachofa, cítricos y coliflor. Este tipo de alimentos pueden alterar y cambiar el sabor de la leche y provocar el rechazo de el/la bebé al tomarla.
- Recuerda que es muy importante que te alimentes bien durante la lactancia, con una dieta sana y equilibrada, que incluya todos los grupos de alimentos y cualquier duda que tengas, consulta a tu médico/a.



cómo producir leche

- Comienza la lactancia durante la primera hora tras el parto. Es muy importante porque en ese momento, tu bebé estará en estado de alerta, lo cual facilita el contacto inicial con la lactancia. Pasado este tiempo, tu hijo/a entrará en un sueño profundo por un intervalo de 6 a 12 horas, en el que te resultará difícil conseguir que se agarre al pecho.
- Amamanta día y noche. Es la mejor receta para que tu pecho produzca leche suficiente. Así, durante las primeras semanas, tu hijo/a debería hacer unas 8-10 tomas cada 24 horas.
- Asegúrate de que tu bebé succiona eficazmente. Una succión incorrecta se relaciona no sólo con una inadecuada producción láctea, sino además con otros problemas como la aparición de grietas o la retención de leche en la mama.
- Acaba el primer pecho antes de colocarle en el segundo. Sólo así te asegurarás de que lo ha vaciado bien. Es importante para asegurar la buena producción láctea y también para que tu bebé tome la parte más nutritiva de la toma.
- Ofrece el pecho a demanda. Olvídate del reloj y observa a tu hijo/a. Cada niño/a sigue su propio ritmo y algunos tienen apetito cada 2 horas, y otros harán tomas sin intervalos fijos.

Comienza la lactancia durante la primera hora tras el parto. Es muy importante porque en ese momento, tu bebé estará en estado de alerta, lo cual facilita el contacto inicial con la lactancia.

- No le ofrezcas biberones de leche artificial o suero glucosado. Si la lactancia se establece correctamente, tu pecho producirá leche suficiente para alimentar a tu bebé. No necesita "ayuditas". Con ellas, sólo conseguirás que tu pecho interprete que cada vez debe producir menos leche.
- Evita el chupón. Especialmente los primeros 10 días, hasta que la lactancia esté bien establecida. Así, le evitarás la confusión con el pezón.
- No olvides que el pecho es más que alimento. La succión les tranquiliza y, por tanto, tu bebé no siempre pide el pecho porque tenga hambre. Tal vez, sólo necesite unos minutos de contacto piel con piel. No se los niegues.
- Descansa y sigue una alimentación correcta. Sigue una dieta equilibrada, de unas 2,500 kcal, y duerme todo lo que te permita tu bebé. En las primeras semanas pasarás parte de las noches en vela, procura dormir a ratitos durante el día, coincidiendo con las siestas que haga tu bebé.
- Busca ayuda. Tu familia, tu pediatra y los grupos de apoyo a la lactancia son los pilares en los que debes apoyarte ante cualquier duda o dificultad con la lactancia.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

