



# lactanciamaternavínculodeamor

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

## diez pasos para una lactancia exitosa



La lactancia es una forma natural de proporcionar alimento para el crecimiento y desarrollo de las y los bebés.

- La leche materna aporta la energía y los nutrientes necesarios para los primeros meses de vida; además cubre más de la mitad de las necesidades nutricionales durante el segundo trimestre y hasta un tercio durante el segundo año de vida de la o el bebé.
- Uno de los retos a nivel mundial es iniciar y mantener las prácticas adecuadas para la lactancia. En junio del 2018, la Organización Mundial de la Salud (OMS) dio a conocer la actualización de los Diez pasos para una lactancia exitosa en los hospitales:
  - Políticas hospitalarias. Los hospitales deben apoyar la lactancia materna con el seguimiento y apoyo a madres lactantes. Evitar la promoción de fórmulas lácteas como alimentos para los recién nacidos; así como promover estándares de cuidados.
  - Equipo competente. Los hospitales deben apoyar a las madres a través de un equipo médico capacitado y competente. Las y los involucrados deben contar con las herramientas y habilidades tanto para asesorar a las pacientes como para evaluar su desempeño.
  - Cuidados prenatales. Informar sobre la importancia de la lactancia y preparar a las futuras madres sobre la manera de alimentarla sus hijos/as.
  - Cuidados después del nacimiento. El contacto entre madre y bebé después del nacimiento debe ser inmediato. Asimismo, se debe colocar al bebé en el pecho de la madre.
  - Apoyar a las madres lactantes. El equipo médico debe dar apoyo

- práctico a través de la revisión de las posiciones para alimentar a la o el bebé y la forma en que éste succiona la leche.
- Suplementos. Los hospitales deben promover sólo la alimentación con leche materna, a menos que haya alguna razón médica para que suceda lo contrario. Si la madre no puede practicar la lactancia, las y los médicos deben priorizar las donaciones de leche humana; además de proporcionar la información necesaria para el uso de fórmulas lácteas.
- Compañeros de cuarto. Los hospitales deben permitir que los y las bebés y sus mamás estén juntos día y noche, con la finalidad de propiciar una alimentación y convivencia adecuada; además, deben asegurarse de que, a pesar de que sea un o una infante enfermo/a, la madre pueda estar cerca de él o de ella.
- Alimentación responsiva. Los hospitales deben apoyar a las madres para identificar cuando los y las bebés están hambrientos/as y no limitar los momentos de lactancia. En los primeros meses de vida, la o el bebé debe ser alimentado/a cuando lo necesite.
- Botellas, chupones, biberones. Es necesario aconsejar a las madres sobre los riesgos y cuidados al alimentar a bebés con biberones o botellas.
- Descargas. Los hospitales deben generar espacios y redes con recursos para el apoyo a la lactancia y trabajar en el fomento al desarrollo de servicios de lactancia en comunidades.

## alimentos que debes comer



La lactancia materna es importante para la salud y el desarrollo de la y el bebé. Por ello, debemos prestar una especial atención a la alimentación.

- A muchas madres les preocupa la idea de no producir suficiente leche. Estos ocho alimentos pueden ayudar a aumentar la producción de leche materna:
  - Harina de avena. La avena ha resultado ser un alimento perfecto para el mantenimiento de la producción de la leche materna. Se puede consumir con la leche o el yogurt y además, resulta ser un desayuno ideal para empezar el día.
  - Ajo. El ajo contiene galactagoge y esto ayuda a estimular la lactancia. No es necesario comerse el ajo directamente, pero sí se puede añadir a las comidas. El ajo se ha utilizado por las madres lactantes para ayudar a impulsar la leche, desde hace décadas.
  - Zanahorias y betabel. Tanto las zanahorias como el betabel contienen beta-caroteno, son una fuente saludable de carbohidratos y ayudan a aumentar los niveles de potasio. El beta-caroteno es, además, beneficioso para el crecimiento del recién nacido.
  - Hinojo. Las semillas de hinojo también ayudan a aumentar la producción de leche. Esta planta actúa como un galactogogo, que es una sustancia que ayuda al cuerpo de la mujer a producir más leche. Además, estas

- semillas ayudan a la digestión y a prevenir los cólicos del lactante.
- Frutos secos. Los frutos secos aumentan la producción de leche materna y tienen un alto contenido de antioxidantes.
- Jengibre. El jengibre es otro alimento que ayuda a impulsar la leche materna. Se puede añadir a muchas recetas o preparar una infusión con la raíz (recomendable también para las náuseas del embarazo).
- Comino. Las semillas de comino también estimulan la producción de leche materna. Además, mejoran la digestión y alivian el estreñimiento, el ardor de estómago y la distensión abdominal. También son una fuente importante de hierro.
- Canela. La canela, además de aumentar la producción de leche, le da un mejor sabor a esta. Se le puede añadir a un vaso de leche con un poco de miel.
- Tanto en el embarazo como durante la lactancia materna, la mujer deber cuidar su alimentación llevando una dieta equilibrada y saludable. Hay que tener en cuenta que la y el bebé se alimenta a través de la madre y, por tanto, los alimentos que ingieren le afectarán directamente.

## alimentos que debes evitar



La alimentación durante el embarazo y la lactancia materna es muy importante, puesto que la y el bebé reciben el alimento a través de la mamá.

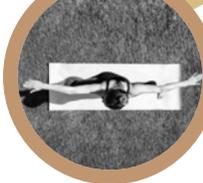
- La alimentación durante el embarazo y la lactancia materna es muy importante, puesto que la y el bebé reciben el alimento a través de la mamá. Además, la lactancia materna debería mantenerse hasta los seis meses, como mínimo, según recomienda la propia Organización Mundial de la Salud (OMS). Aunque el inicio de la lactancia no siempre es fácil, con la aparición de posibles grietas, dolor de pezón o incluso obstrucciones mamarias, es fundamental que te asesores con la o el pediatra de tu bebé durante las exploraciones de control, con el fin de evitar que la lactancia se convierta en un sufrimiento para ti, llegando incluso a hacer que te replantees su continuidad. También es importante que tengas en cuenta que es necesario llevar una dieta sana y equilibrada cuando das el pecho a tu bebé.
- Se debe evitar el consumo de bebidas alcohólicas. A pesar de que el alcohol no pasa a el o la bebé a través de la leche materna, esta puede tener un olor y sabor diferente y afectar su sueño. No se recomienda más de una o dos copas de vino a la semana, pero siempre será mejor evitarlo del todo.
- Aunque muchos médicos/as piensan que una o dos tazas de café de 6-8 onzas, té o refrescos con cafeína no le harán daño a tu bebé, probablemente sea una medida inteligente evitar la cafeína completamente, de ser posible. El consumo alto de cafeína ha sido

vinculado a abortos y otros problemas, por ello, es mejor limitar su consumo o cambiarlo por productos descafeinados.

- Cuando estás embarazada, es importante evitar las enfermedades que se originan por determinados alimentos, como por ejemplo, la listeriosis y la toxoplasmosis, las cuales pueden poner en peligro la vida de un bebé que todavía no ha nacido pudiendo causar defectos de nacimiento o abortos espontáneos. Las comidas que debes evitar incluyen:
  - Quesos blandos, sin pasteurizar (descritos en la publicidad como "frescos") como los quesos Feta, de cabra, Brie, Camembert y el queso azul.
  - Leche sin pasteurizar, jugos y vinagre de sidra.
  - Huevos crudos o comidas que los contengan, incluyendo los postres tipo mousse y el Tiramisú.
  - Carnes, pescados o mariscos crudos o poco cocinados.
  - Carnes procesadas como las salchichas y los embutidos (los cuales deben estar bien cocinados).
  - Pescados con alto contenido de mercurio, como el tiburón, el pez espada, el merlín, el atún y reloj anaranjado.
- Si has comido este tipo de alimentos en algún momento durante tu embarazo, no te preocupes por ello; simplemente evítalos durante el resto de tu embarazo.



## ejercicio durante la lactancia



- En cambio, el ejercicio físico intenso y prolongado, sobre todo para las mujeres que no están entrenadas, puede producir una disminución del volumen de leche y cambiar su sabor. En efecto, el esfuerzo físico intenso se asocia a la secreción de ácido láctico, responsable de las llamadas "agujetas". Al pasar a la leche, altera su sabor que se vuelve más amarga. Además, el sudor confiere a la piel un sabor más salado. Ambas cosas puede pasar inadvertidas para tu bebé pero también provocar un rechazo del pecho. Por lo tanto, los y las especialistas insisten en que esta actividad física tan beneficiosa debe ser regular y moderada.
- Si practicas un deporte habitualmente, no hay motivo para abstenerse ahora que tienes un bebé. Además, algunas actividades físicas están especialmente recomendadas:
  - Ejercicios de Kegel. Los deberías practicar nada más dar a luz para estimular los músculos del suelo pélvico. Se recomiendan contracciones de 5-10 segundos unas 30 veces al día para evitar la incontinencia urinaria.
  - Gimnasia postnatal. Parecida a la gimnasia prenatal, está encaminada a recuperar las partes del cuerpo más castigadas durante el embarazo.
  - Caminar. Andar al menos media hora al día y subir las escaleras en vez de usar el ascensor son buenas costumbres a integrar en tu vida diaria.
  - Pilates. Trabajarás tu recuperación pélvica, tus músculos

abdominales y los de tu espalda.

- Gimnasia hipopresiva. Te ayudará a recuperar un vientre plano y fortalecer los músculos pélvicos y vaginales.
- Bicicleta. Es una actividad aeróbica buena para tus músculos abdominales y piernas.
- Natación. Si bien no es adecuada para el puerperio inmediato por el riesgo de infecciones, la podrás practicar en cuanto hayas dejado atrás esta etapa.
- A evitar: los deportes que pueden entrañar una lesión o provocar desprendimiento de las mamas. Así que es mejor es que camines de prisa, a correr.
- Precauciones
  - Practica deporte con un sujetador de deporte firme, preferentemente de algodón.
  - Haz ejercicios de calentamiento antes de empezar.
  - Incrementa la intensidad del esfuerzo poco a poco.
  - No llegues nunca al agotamiento.
  - Bebe agua antes y después.
  - Estira los músculos que más has trabajado.
  - Adapta tu dieta a tu actividad física. Come más hidratos de carbono -pasta, fruta, legumbres- y menos grasa para no tener bajada de glucosa.

Si practicas deporte de forma habitual, la práctica de una actividad física moderada no tendrá ninguna consecuencia sobre la producción y calidad de tu leche.

## lactancia en México



Solo el 31% de los y las menores de seis meses, de nuestro país, reciben lactancia materna exclusiva y casi uno de cada cinco niños crece sin recibirla.

- Apoyado en datos de la Encuesta Nacional de los Niños, Niñas y Mujeres 2015 (ENIM) realizada conjuntamente por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y la UNICEF, solo el 31% de los y las menores de seis meses, de nuestro país, reciben lactancia materna exclusiva y casi uno de cada cinco niños crece sin recibirla.
- Según los datos de la ENIM, en México la prevalencia de lactancia materna exclusiva es del 31%, de lactancia materna predominante 8%, de lactancia materna no predominante 43% y de 18% en quienes no recibieron leche materna.
- La ENIM constituye una muestra representativa tanto del ámbito nacional como de las zonas urbanas y rurales de cinco regiones del país (noroeste, noreste, centro, Ciudad de México y Estado de México) y de la población indígena.
- La maternidad adolescente, los nacimientos por cesárea, la exposición a la publicidad y el suministro de alimentos prelácteos, afectan la lactancia materna exclusiva. Así, por ejemplo, los nacimientos por cesárea —asociados con menor lactancia en las primeras horas de vida y mayor consumo de alimento prelácteo—, constituyen un serio problema en nuestro país, ya que representan el 40% de los nacimientos estudiados en la muestra, cuando el porcentaje esperado a nivel internacional es de entre 10 y 15%. La exposición a publicidad de fórmulas lácteas durante el embarazo, también arrojó resultados reveladores: la prevalencia de lactancia; materna exclusiva en niños cuyas madres no estuvieron expuestas a dicha publicidad fue del 52%, contra el 19% de infantes cuyas madres sí tuvieron exposición.
- La Secretaría de Salud (SSA) difundió en el Diario Oficial de la

Federación (DOF) el 2 de mayo de 2018 el proyecto de Norma Oficial Mexicana PROY-NOM-050-SSA2-2018, Para el fomento, protección y apoyo a la lactancia materna (proyecto), la cual establecerá los criterios y procedimientos para la promoción, protección y apoyo a la práctica de la lactancia materna hasta los 2 años de edad, siendo alimento exclusivo durante los primeros seis meses de edad.

- Sin embargo, contamos ya con la Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-1993, Atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y del recién nacido. Criterios y procedimientos para la prestación del servicio, esto quiere decir que establece los criterios para atender y vigilar la salud de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y la atención del recién nacido normales.
- Por su parte en el Estado de México existen 7 Bancos de Leche Humana, cuyo objetivo es dar promoción, protección y apoyo a la Lactancia Materna; así como actividades de recolección de la producción láctea de las madres y donantes, de su procesamiento, almacenamiento, control de calidad, distribución para el beneficio de los recién nacidos y como apoyo a hospitales que no cuenten con este servicio para la recolección de leche materna, su procesamiento y devolución.
- Estos bancos de leche se encuentran en: Hospital Materno Infantil Chalco Josefa Ortiz de Domínguez, Hospital Materno Perinatal Mónica Pretelini Sáenz en Toluca, Hospital Dr. José María Rodríguez en Ecatepec de Morelos, Hospital General de Atlacomulco, Hospital General Miguel Hidalgo y Costilla en Tenancingo, Hospital General Dr. Maximiliano Ruiz Castañeda en Naucalpan y Hospital General de Axapusco.

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/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

