



## lactancia materna en equipo

## lactancia materna exitosa

- El examen de los datos científicos ha revelado que, a nivel poblacional, la lactancia materna exclusiva durante 6 meses es la forma de alimentación óptima para las y los lactantes. Posteriormente deben empezar a recibir alimentos complementarios, pero sin abandonar la lactancia materna hasta los 2 años o más.
- Para que las madres puedan iniciar y mantener la lactancia materna exclusiva durante 6 meses, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) recomiendan:
  - Que la lactancia se inicie en la primera hora de vida.
  - Que la o el lactante solo reciba leche materna, sin ningún otro alimento ni bebida, ni siquiera agua.
  - Que la lactancia se haga con la frecuencia que quiera la o el niño, tanto de día como de noche.
  - Que no se utilicen biberones, ni chupones.
- Y para que la lactancia materna sea exitosa, éstas son algunas recomendaciones que puedes tomar en cuenta:
  - **Confianza.** La lactancia materna es la forma ideal de alimentar a la o el bebé y lo normal es que todas las mujeres produzcan suficiente leche, si dan el pecho a sus hijos/as en una posición adecuada y a demanda.
  - **Contacto precoz.** El cuerpo de la madre le da calor, seguridad y

- alimento a la o el bebé. El contacto piel con piel solo al nacer, facilita la adaptación a la vida fuera del útero. Además, favorece el vínculo con la madre y la lactancia.
- **Dar tomas frecuentes y a demanda.** Durante los primeros días tras el parto el cuerpo de la madre se programa para producir toda la leche que su bebé va a necesitar. El contacto íntimo con él o ella y la succión y el vaciado adecuado del pecho favorecen el éxito de la lactancia.
- **No utilizar suplementos salvo por indicación médica.** El calostro (líquido de color amarillento claro que segregan las glándulas mamarias de la mujer y la hembra de los animales mamíferos unos meses antes y unos días después del parto) es el alimento ideal para la o el bebé y si se le ofrecen tomas frecuentes y sin restricciones cubre todas sus necesidades.
- **Postura adecuada.** Con una postura adecuada de la o el bebé al pecho, mejoran (o se evitan) la mayoría de las dificultades de la lactancia: dolor, grietas, mastitis (infección dolorosa del tejido mamario), tomas largas y frecuentes, escasa ganancia de peso.
- **Apoyo emocional y ayuda práctica.** Tras el parto, muchas madres se sienten cansadas y abrumadas. En estos momentos, el apoyo del padre, familiares, amigos y amigas es fundamental para ayudarlas y animarlas.

El lema de la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2019 será "Empoderémonos ¡Hagamos posible la lactancia materna!" y quiere servir como una plataforma para exigir normas sociales equitativas en cuanto al género, como el trabajo en equipo entre las madres y sus parejas.

## apoyo de papá

- Las mamás que tienen una pareja que apoya la lactancia materna amamantan durante más tiempo y reciben más beneficios de ésta. Tú como padre puedes ayudar de las siguientes maneras:
- Durante el embarazo:
  - Recomiéndale a la mamá que haga un plan para amamantar y que se fije metas. Hazle saber que la ayudarás en todo momento.
  - Hagan planes juntos para el parto. Eso significa escoger una o un doctor y un hospital que apoyen la lactancia materna, ir a las citas y participar en las clases prenatales.
  - Visiten juntos hospitales y centros de parto.
  - Aprende sobre el comportamiento normal de una o un bebé para estar preparado cuando llegue.
- Después del parto:
  - Apoya el tiempo de contacto de piel con piel para la mamá y la o el bebé durante la primera hora después del parto.
  - Pide compartir el cuarto del hospital con la o el bebé para que tú y la mamá tengan más tiempo para conocerlo/a y establecer una rutina saludable.
  - Dedicar mucho tiempo al contacto de piel con piel, acurrucando a la

- o el bebé contra tu pecho descubierto. Esta es una oportunidad para crear lazos afectivos y hay muchos beneficios para ambos.
- Debes estar pendiente de cómo ayudar a la mamá y a la o el bebé mientras se acostumbran a la lactancia materna. Esto significa que debes pedir ayuda de un o una especialista en lactancia.
- Asegúrate de que la mamá y la o el bebé tengan tiempo a solas para amamantar y dormir. Quizás tengas que pedir a las visitas que vuelvan más tarde.
- Anima a la mamá, dile que estás muy orgulloso de ella. La lactancia materna puede ser difícil. Si tiene problemas, ayúdala a encontrar soluciones y recuérdale que vale la pena.
- Puedes cargar a la o el bebé después de las tomas hasta que se quede dormido/a, cambiarle los pañales, aprender a calmar al bebé cuando llora, encargarte de las comidas y los quehaceres del hogar y dar a la mamá un descanso para que ella pueda ducharse o tomar una siesta. Ella te lo agradecerá, y ¡tú podrás pasar más tiempo con la o el bebé!

¡Felicidades por ser papá! Es un trabajo importante con muchas recompensas. Tus prioridades son asegurarte de que la mamá y tu bebé estén felices y saludables. Mientras tú y tu pareja se van adaptando a su nuevo papel como padre y madre, hablen a menudo y busquen maneras de ayudarse.

## apoyo de la abuela

- Entre más amamanta la mamá, mejor les irá a ella y a la o el bebé. La lactancia materna tiene beneficios que duran toda la vida y el apoyo, aliento y ayuda que le des puede hacer que tu hija o nuera supere los momentos difíciles. Puedes ayudar de distintas maneras:
- Durante el embarazo:
  - Infórmales a tu hijas o nuera. Enséñales los beneficios de la lactancia materna. Habla del tema antes de que llegue el nieto/a, porque este es el momento en que la mayoría de las mamás deciden cómo quieren alimentar a sus hijos/as.
  - Obtén información acerca de los mitos. Aprende todo lo que puedas sobre la lactancia materna y los mitos que podrían afectar su decisión de amamantar. Aprende por qué la leche materna es mejor que la fórmula. Cuanto más sepas, más información útil podrás darle.
  - Anímalas. Recomiéndale hacer un plan para amamantar y escoger un médico/a y un hospital que apoyen la lactancia materna.
- Cuando la o el bebé llega a casa:
  - Ayuda con las tareas diarias. Prepara la comida, ayuda con los quehaceres de la casa, haz mandados o cuida de las o los otros niños que están en casa.

- Busca señales de hambre. Ayuda a la mamá a entender las primeras señales de hambre: cuando la o el bebé se lame los labios, se chupa la mano, busca el pecho o hace ruiditos.
- Asegúrate de que la mamá esté cómoda y tenga un bocado de agua y un vaso de agua cerca mientras amamanta.
- Carga a la o el bebé. Cárgala/o durante 20 o 30 minutos después de que la o lo amamanten. Es el tiempo que tarda en entrar en un sueño profundo para que puedas ponerlo/a a dormir.
- Mantén la casa en calma. Ayuda a mantener la casa tranquila mientras duerme la o el bebé para que la mamá también pueda tomar una siesta.
- Ayuda si la o el bebé está molesto. Las y los bebés lloran por diferentes razones. No siempre significa que tienen hambre. Si empieza a llorar, averigua si necesita un cambio de pañal o simplemente que la o lo abrace o tranquilice.
- Sé una voz alentadora. La lactancia materna puede resultar difícil para cualquier mamá, especialmente al principio. Hazle saber que se vuelve más fácil con el tiempo y que el resultado final vale la pena.

¡Felicidades por ser abuela! Tienes uno de los mejores trabajos del mundo. Aprovecha la experiencia al máximo dando a tu hija o nuera el apoyo que necesita para amamantar a tu nuevo nieto/a.

## amigas/os y familiares

- Los primeros meses son una etapa de adaptación. Las y los amigos y familiares pueden ayudar a la mamá dándole ánimo y apoyo práctico. Puedes ayudar de distintas maneras:
  - Asegúrate de que es un buen momento. Habla con la mamá antes de tu llegada para asegurarte de que es un buen momento para visitarla. Los papás y mamás necesitan dormir cuando la o el bebé duerme de día o de noche, así que tal vez tengas que visitarlos en otra ocasión.
  - Sé consciente de los gérmenes. Lávate las manos antes de tocar a la o el bebé y no vayas de visita si estás enfermo/a o si hace poco estuviste expuesto/a a una enfermedad.
  - Ofrece traer comida, hacer los quehaceres de la casa, hacer mandados o cuidar de las o los otros niños que están en casa.
  - Tráele a la mamá un vaso de agua y algún bocado mientras está amamantando. Muchas mamás tienen sed cuando están amamantando.
  - Ofrecete cargar a la o el bebé durante 20 o 30 minutos. Es el tiempo que tarda el bebé en entrar en un sueño profundo para

que puedas ponerlo/a a dormir en la cuna. Esto le dará a la mamá la oportunidad de descansar, porque sabe que alguien está cuidándolo/a.

- Anima a la mamá a seguir con sus metas y muéstrale información útil sobre la lactancia materna, si es necesario. Recuérdale que ¡cada onza cuenta!
- Muchas mujeres pasan por depresión y ansiedad durante y después del embarazo. No es una señal de debilidad ni de que ella haya hecho nada malo. Es un padecimiento médico que puede causar que ella deje de amamantar y puede afectar su salud a largo plazo. Está en una posición única para ayudar a tu ser querido si ves las señales de depresión, como:
  - Tristeza, irritabilidad o enojo frecuente.
  - Pensamientos confusos o dificultad para completar tareas.
  - Actuar como un robot haciendo las cosas automáticamente.
  - Ansiedad cuando está con el bebé.
  - Comentarios de que es una mala mamá.
  - Falta de interés en las actividades que normalmente disfruta.

Todos y todas pueden ayudar para que la mamá y la o el bebé tengan un buen comienzo con la lactancia materna. ¡Puedes formar parte del equipo!

## en México

- Según el informe Anual México 2017 del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF):
- 1 de cada 2 recién nacidos/as, en los dos años previos a la Encuesta Nacional de Niños, Niñas y Mujeres (ENIM), fueron amamantados/as por primera vez dentro de la primera hora después del nacimiento.
- Sólo 31% de los niños y niñas en México reciben leche materna como único alimento durante sus primeros 6 meses de vida.
- A nivel nacional, la duración de la lactancia en niños y niñas menores de 3 años es en promedio de casi 11 meses.
- 89% de las madres que tienen niños/as entre 0 y 2 años recibieron consejería sobre lactancia en algún momento durante su embarazo y sólo 85% conocen por lo menos un beneficio de la lactancia, ya sea para la madre o para sus bebés.
- La prevalencia de lactancia exclusiva durante los primeros seis meses de vida de las y los bebés se duplicó en México en los últimos tres años, pasando de 14.4% en 2012 (ENSANUT 2012) a 30.8% (ENIM 2015). Aunque se trata de un avance, no es suficiente para lograr cumplir con el derecho de todos los niños y niñas a una buena nutrición desde su nacimiento.
- Desde el primer mes de vida, la mayoría de las y los niños reciben líquidos o alimentos distintos de la leche materna.
- El período de mayor reducción en la lactancia materna excesiva se da entre los 2 y 4 meses, ya que muchas mujeres se reintegran al trabajo.

- El Estado de México cuenta con su Ley para la Protección, Apoyo y Promoción de la Lactancia Materna, su objeto es proteger, apoyar y promover la lactancia materna y las prácticas óptimas de alimentación de lactantes, niñas y niños pequeños, a fin de establecer las condiciones para garantizar su salud, crecimiento y desarrollo integral, con base en el interés superior de la niñez, que es la prioridad que ha de otorgarse a los derechos de los lactantes, niñas y niños pequeños respecto de cualquier otro derecho.
- Las estrategias de apoyo y promoción en el Estado de México son: Salas de lactancia o lactarios, Bancos de Leche Humana y los Hospitales que cuentan con la Nominación Hospital Amigo del Niño y de la Niña, son establecimientos que protegen, promueven y facilitan la Lactancia Materna, mejorando la salud de las y los bebés a través de la leche materna y proporcionando las defensas que mejorarán su salud en su adolescencia y edad adulta. (Más información al respecto: <http://saludedomex.gob.mx/salud/establecimientos/apoyo>)
- Hasta julio del 2019, el Estado de México participa y promueve el cumplimiento de estas políticas públicas en beneficio de la lactancia materna, ya que ha creado la Coordinación Estatal de Lactancia Materna y Bancos de Leche; 27 hospitales mexicanos cumplen con la Nominación "Hospital Amigo del Niño y de la Niña", existen 7 Bancos de leche Humana en la entidad y capacita y profesionaliza al personal de atención médica y paramédica.

La lactancia materna permite ahorros sustanciales para las familias porque evita el gasto en fórmulas alimenticias, biberones, consultas médicas y medicamentos. También la lactancia trae consigo beneficios económicos para el país.



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:

