

LACTANCIA MATERNA

Beneficios para la madre y el bebé



Universidad
de Chile





IMPORTANCIA

La lactancia materna ayuda a crear lazos afectivos irremplazables entre la madre y su hijo/a.

Los niños alimentados al pecho, idealmente hasta los 6 meses de edad, además de recibir el alimento perfecto para cubrir sus necesidades nutricionales, se mantienen protegidos contra las enfermedades porque la leche materna refuerza su sistema inmunológico.



El mejor alimento para el niño es la leche materna, contiene todos los nutrientes que el bebé requiere.



Algunos estudios sugieren que la lactancia ayuda a mejorar el desarrollo intelectual del niño/a.

A medida que el niño o niña va creciendo, la leche materna se va adecuando a sus necesidades.

AUTORES:

› Isabel Zacarías › Carmen Gloria González › Sonia Olivares › INTA › Universidad de Chile

RECOMENDACIONES



La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la UNICEF recomiendan que todos los niños reciban lactancia exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, y que continúen con lactancia materna junto a alimentos complementarios adecuados hasta los 2 años de vida.



Los primeros días después del nacimiento, la madre produce calostro, de gran valor nutritivo y anti-infeccioso.

Después del 3º a 4º día se produce la leche materna, la cual constituye un fluido vivo y cambiante que se adapta a los requerimientos nutricionales e inmunológicos del niño.

La leche humana tiene características propias que la diferencian de otras leches.

Los elementos nutritivos y enzimáticos que la constituyen y la proporción en que se encuentran, aseguran un crecimiento y desarrollo óptimos del lactante.





BENEFICIOS DE LA LACTANCIA PARA EL BEBÉ

- ✓ Le aporta los nutrientes que necesita para su adecuado crecimiento y desarrollo.
- ✓ Es de fácil digestión.
- ✓ Contribuye al desarrollo de patrones afectivos y emocionales más adecuados.
- ✓ Mejora su desarrollo intelectual.
- ✓ Mejora su desarrollo dento maxilar y facial.
- ✓ Aumenta las defensas y lo protege de las enfermedades infecciosas.
- ✓ Disminuye la aparición de trastornos alérgicos en el 1er año de vida.
- ✓ Disminuye el riesgo de obesidad en etapas posteriores de la vida.
- ✓ Disminuye el riesgo de desarrollar Diabetes tipo 1 y 2.



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA PARA LA MADRE

- ✓ Favorece el vínculo afectivo con su hijo/a.
- ✓ Protege la salud de la madre.
- ✓ Mejora su autoestima.
- ✓ Contribuye a la adecuada retracción del útero.
- ✓ Ayuda a recuperar el peso corporal.
- ✓ Las hormonas producidas durante el amamantamiento contribuyen a mejorar el aspecto físico.
- ✓ Cumple un importante rol en la prevención del cáncer de mama y ovario.



RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Poner al bebé al pecho dentro de la primera hora después del parto.
- ✓ Amamantar de manera exclusiva por lo menos durante los primeros 4 o, si es posible, 6 meses de vida.
- ✓ Dar alimentación complementaria a todos los niños a partir de los 6 meses.
- ✓ Continuar amamantando hasta los 2 años de edad.

Atención: Evitar dar otros líquidos al lactante, como leches no modificadas, bebidas y jugos.



RECOMENDACIONES PARA LA LACTANCIA CON FORMULAS

Cuando por motivos muy justificados no es posible continuar con la lactancia materna, se recomienda introducir las fórmulas lácteas según las recomendaciones del pediatra.

CONTRADICCIONES DE LA LACTANCIA MATERNA

- Madres portadoras de VIH (permanente)
- En tratamiento de Cáncer
- Durante enfermedades infecciosas, en tratamiento con medicamentos (transitoria)



IMPORTANTE TENER PRESENTE:

El flujo de leche materna depende en parte de los pensamientos, sentimientos y sensaciones de la madre.

Es importante que las personas más cercanas a la madre le den seguridad sobre su capacidad para producir leche y alimentar bien a su hijo. Ello favorece además, el contacto físico y el cariño que puede transmitir la madre al bebé.

El agarre deficiente del pecho contribuye a disminuir la secreción de leche. Para evitar esta situación se recomienda ayudar a la madre a colocar bien a su bebé al pecho en los primeros días.

La cantidad de leche que producen los pechos depende en gran medida de cuánto succione el bebé y de cuánta leche retire. Más succión produce más leche. Es muy importante que la madre ingiera bastante líquido.



La mayoría de las madres puede producir más leche de la que sus bebés toman y ser suficiente aún para gemelos.



TÉCNICAS DE LACTANCIA

Cada madre debe encontrar la posición más adecuada para amamantar a su hijo, que puede ser sentada o acostada, tomando al bebé bajo un brazo, con el brazo opuesto al pecho o con la ayuda de cojines.

Es importante tener en cuenta cuatro puntos claves sobre la posición del bebé al pecho:

- 1 La cabeza y el cuerpo del bebé deben estar alineados.
- 2 El bebé debe estar en contacto con el cuerpo de la madre.
- 3 El cuerpo del bebé debe estar sostenido.
- 4 El acercamiento del bebé al pecho, debe ser con la nariz hacia el pezón.



Buen Agarre



Agarre Deficiente





La adecuada nutrición en las primeras etapas de la vida es fundamental para el crecimiento físico, el desarrollo del cerebro y la formación de las conductas alimentarias que pueden ser determinantes en la prevención de las enfermedades relacionadas con la alimentación durante toda la vida.



Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, de la Universidad de Chile y ha sido auspiciado por:

