

SERVICIO DE
OBSTETRICIA

SERVICIO DE
NEONATOLOGÍA



Consultas de lactancia

Tel. 4827-7000
Internos: 2210 - 2385



Solicitud de turnos
Miércoles y Sábados 9 a 11 hs.

Tel. 4827-7000 opción 2
Tu portal

www.hospitalaleman.org.ar

Av. Pueyrredón 1640 - C1118AAT - Buenos Aires

Lactancia Materna

HA Hospital
Aleman

Beneficios del amamantamiento



La importancia del **contacto inmediato** del recién nacido con la *madre*

Durante las dos primeras horas después del nacimiento el recién nacido está en alerta de una manera tranquila:

Para el bebé



- » Estimula el desarrollo intelectual, los sentidos y contribuye a formar una personalidad segura e independiente
- » Disminuye el porcentaje de enfermedades que requieren de internación
- » Reduce el porcentaje de caries
- » Genera menos residuo fecal y dermatitis en el pañal por ser de rápida digestión
- » Disminuye el riesgo de muerte súbita

Para la madre



- » Acelera la recuperación y la involución uterina
- » La lactancia extendida ayuda a las madres a perder peso
- » Reduce el riesgo de contraer cáncer de mamas, ovarios y endometrio
- » Las madres diabéticas requieren menos insulina

Para la familia



- » Mejora el desarrollo de la conformación familiar

Para la sociedad



- » Perspectiva de una sociedad más sana en el futuro
- » Disminuye la morbi-mortalidad infantil
- » Aumenta el bienestar por sentimientos de competencia familiar para la crianza de los hijos

- » Está despierto, atento a la mirada de la madre
- » El sonido del latido del corazón de su mamá y el contacto con su piel lo tranquilizan
- » El olor es su guía principal
- » Reconoce el olor del líquido amniótico y luego el de la piel de su madre
- » El contacto piel a piel con su madre ayuda a inmunizarlo rápidamente

Las madres debemos confiar en nuestra capacidad de amamantar y aunque sea un hecho fisiológico, hay aspectos a aprender y reforzar



La lactancia materna es la **forma natural** de alimentar al bebé

Adecuada adhesión y succión

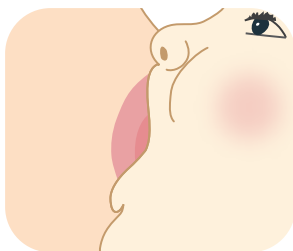


Posiciones para *amamantar*

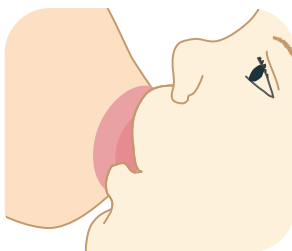
Chequear que:

- » Los labios del bebé estén evertidos
- » Su mentón esté tocando la mama
- » Sus mejillas estén infladas
- » Su lengua esté por debajo del pezón y la areola en forma de canal
- » La succión y deglución sean rítmicas y profundas

POSICIÓN CORRECTA



POSICIÓN INCORRECTA



Preparación

- » Lavado de manos
- » Ambiente tranquilo
- » Posición cómoda
- » Masajes
- » Reflejo de búsqueda
- » Introducción de pezón y areola

1



Estirada (en paralelo)

2



Acunada

3



Recostada

4



Invertida

5



Recostada invertida

6



Caballito

7



Invertida para mellizos

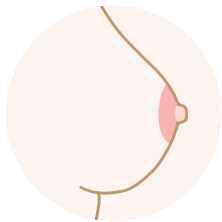
Signos de demanda del *bebé*

- » Aumento de actividad
- » Movimientos de búsqueda, sonidos
- » Chuparse los puños
- » El llanto como el último signo de demanda de alimento

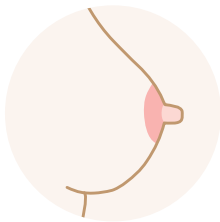


Clasificación de los pezones

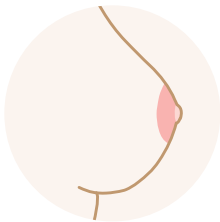
La forma de los pezones no impide la lactancia



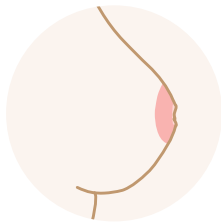
PROTRÁCTIL



MACRO PEZÓN



PLANO



UMBILICADO

Cuidados de las mamas

Pueden sintetizarse con la sigla **ALAS**:



Aire

Los pezones deben estar siempre **Aireados** y secos



Leche

La **Leche** materna tiene propiedades cicatrizantes y antibacterianas



Agua

Los pezones deben ser higienizados sólo con **Agua** sin jabón. El agua caliente ayuda a aflojar las mamas y facilita la extracción del flujo lácteo



Sol

El **Sol** fortalece la piel y ayuda a cicatrizar las grietas



Dificultades



Grietas en el pezón

Son **heridas o fisuras muy pequeñas** que se van agrandando con el paso de los días. Producen **dolor en el pezón** durante la toma, pueden llegar a sangrar e incluso infectarse

¿Porqué aparecen?

- 1 El bebé presenta mala prensión boca-pecho
- 2 El niño tiene dificultades para succionar
- 3 El pecho está demasiado lleno y aplana el pezón

Preveniones

- >> Lavado de manos
- >> Adoptar una buena postura al amamantar
- >> Aplicar la propia leche sobre el pezón dañado y dejarlo secar al aire
- >> Los discos de lactancia se desaconsejan porque mantienen la humedad
- >> Aplicar el cuidado ALAS



Obstrucción mamaria

Es un **estancamiento de leche** que se produce por la bajada de la leche, durante la primera semana después del nacimiento. Síntomas: pesadez, tensión cutánea, inflamación, fiebre

¿Porqué aparece?

- 1 El pecho no se ha vaciado correctamente
- 2 El bebé no ha succionado correctamente
- 3 Se ha usado un sostén muy apretado
- 4 Mala postura madre-bebé

Preveniones

- >> Lavado de manos
- >> Cuidar la postura
- >> Aplicar masajes suaves en el pecho y calor húmedo
- >> No saltar tomas aunque duela
- >> Aplicar el cuidado ALAS
- >> Amamantar al bebé a menudo para vaciar el pecho



Congestión mamaria

Las mamas reciben una **mayor afluencia de sangre y de líquido linfático** además de la leche que empieza a producirse. Suele aparecer entre el segundo y el cuarto día después del parto. Los pechos están hinchados, pesados, sensibles y dolorosos

La leche materna

Extracción, transporte y conservación

Calostro



El calostro es la **primera leche materna** que sale después del parto. Es de color amarillento y le proporciona al bebé una fuente de defensas muy importante.

La cantidad y contenido es exactamente **lo que necesita el recién nacido**; es la ración adecuada para su pequeño estómago y riñones inmaduros. Además, al tener un efecto laxante, favorece la primera deposición del bebé, llamada meconio.

Leche de transición



Es la leche que se produce **entre el 5º y 10º día después del parto** aproximadamente. Tiene un mayor contenido de grasa, lactosa y vitaminas hidrosolubles que el calostro y, por lo tanto, **suministra más calorías** al recién nacido, adecuándose a sus necesidades conforme transcurren los días.

Entre el 4º y el 6º día tiene lugar un aumento brusco de la secreción de leche, la bajada de la leche. Esta leche va variando hasta alcanzar la composición de la leche madura.

Leche madura



Es la **leche materna propiamente dicha**. Aporta todas las sustancias nutritivas y las calorías que el niño requiere para su normal desarrollo y crecimiento durante los primeros 6 meses de vida y se recomienda hasta los dos años de edad **junto a la alimentación complementaria**.

Tiene las características bioquímicas adecuadas para la vida del lactante.

Extracción manual

Ante una salida imprevista, trámites o en el trabajo:

- » Buscar un lugar tranquilo y agradable
- » Lavado de manos
- » Pensar en el bebé mientras realizamos esta tarea
- » Sacar leche cada 3 horas unos 10 minutos en cada pecho



- A** Masajear suavemente cada mama
- B** Estimular los pezones, como dando cuerda a un reloj. Extraer y desechar los dos o tres primeros chorros de cada pecho
- C** Colocar el pulgar arriba y el dedo índice por abajo en el borde de la areola, fijar allí hacia sus costillas y no deslizar sobre la piel
- D** Comprimir los dedos rítmicamente, como si el bebé estuviese mamando. Al principio saldrán gotas y luego chorritos de leche

Conservación

- » La leche se debe guardar en recipientes aptos para alimentos
- » En bolsa o recipiente de vidrio/plástico
- » En cantidades pequeñas
- » Rotulada con fecha y volumen
- » Sumar el nombre y apellido del bebé de ser necesario

TIEMPO DE CONSERVACIÓN	
Temperatura ambiente	El menor tiempo posible
Heladera	24 a 72 horas
Congelador (-15º C)	14 días
Freezer con puertas por separado (-18º C)	3 meses
Freezer de cuerpo completo (-20º C)	6 meses

Transporte

- » Mantener la leche refrigerada mientras se transporta desde el trabajo a su hogar
- » Colocar la leche fresca en la heladera rápidamente a la llegada (nunca en la puerta o freezer)



Administrar la leche materna con mucho *contacto con el bebé*

Método para calentar la leche materna

- » Lavado de manos
- » Retirar la leche del refrigerador
- » Descongelarla lentamente y pasarla del congelador al interior de la heladera
- » Agitar suavemente el recipiente antes de calentar para que se mezclen los compuestos de la leche
- » Calentar con agua caliente de la canilla, a temperatura ambiente
- » No hervir la leche
- » No es recomendable utilizar el microondas
- » No guardar los restos para otras tomas
- » Al igual que con todos los otros alimentos, no volver a freezar la leche una vez descongelada por completo o en forma parcial



**Extender
la lactancia
el tiempo
que se desee**

Con el destete comienza una nueva etapa

Dejar de tomar el pecho no significa cortar la relación con su madre, ni permitir que el bebé se sienta abandonado ante sus miedos o inseguridades

Todas las madres van estableciendo nuevas formas de relación con sus hijos igualmente placenteras (besos, caricias, abrazos, juegos, canciones)

Algunas madres deciden voluntariamente destetar antes y deben ser respetadas.

Sugerimos planearlo y hacerlo paulatinamente, intentando que no coincida con grandes cambios, como mudanza, vacaciones, el inicio de la guardería o jardín maternal, enfermedad de la madre o cambio de la situación laboral de alguno de los miembros de la familia. El destete planeado para toda la familia es una experiencia positiva

Diferentes formas de destetar:

- » No ofrecer, tampoco rechazar
- » Distracción
- » Sustitución
- » Aplazamiento

De 0 a 6 meses → Lactancia exclusiva

De 6 a 24 meses → Lactancia + alimentación complementaria

Recomendado por:



ORGANIZACIÓN
MUNDIAL DE LA SALUD



UNICEF
FONDO DE NACIONES
UNIDAS PARA LA INFANCIA



SOCIEDAD ARGENTINA
DE PEDIATRÍA



ACADEMIA AMERICANA
DE PEDIATRÍA