

LACTANCIA MATERNA

Guía de elementos prácticos



 iulam



Material elaborado por el Instituto Uruguayo de Lactancia Materna (Iulam).

Ilustraciones Carolina Díaz para Gen diseño. Gendiseno.com

Montevideo, 2017. 2da edición 2024

Material de uso libre para el asesoramiento en lactancia. Queda prohibida su reproducción con fines comerciales y alterar su contenido. ©

Contacto:

(598) 99669078 | info@iulam.org.uy | www.iulam.org.uy

POR QUÉ LA LACTANCIA MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA NUESTROS BEBÉS

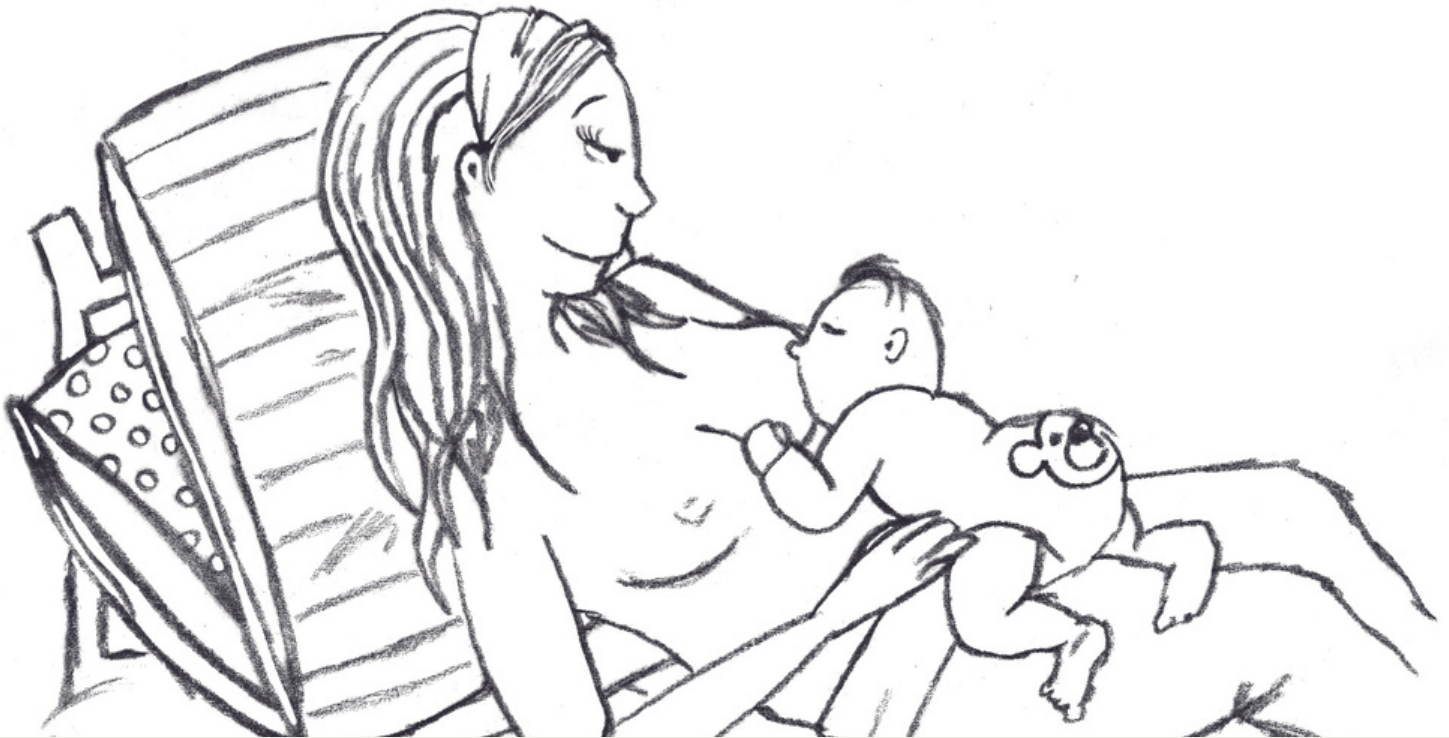
- Brinda toda la energía y los nutrientes que el bebé necesita los primeros meses de vida y aporta la mitad de sus necesidades nutricionales durante la segunda mitad del primer año y hasta un tercio durante el segundo año de vida.
- Promueve el desarrollo sensorial y cognitivo.
- Proteger al bebé de enfermedades infecciosas y crónicas.
- Reduce la mortalidad infantil y favorece un pronto restablecimiento en caso de enfermedad.
- Contribuye a la salud de la madre, disminuyendo el riesgo de cáncer ovárico y mamario.
- Es una forma segura de alimentación, protege el medio ambiente y colabora con la economía familiar y del país.



POSICIONES PARA DAR DE MAMAR

Existen distintas posiciones que la mujer puede adoptar cuando quiera dar de mamar a su bebé. Las mismas procurarán brindarle a la mujer mayor comodidad y lograr una succión efectiva en el bebé.

POSICIÓN SEMIRECLINADA



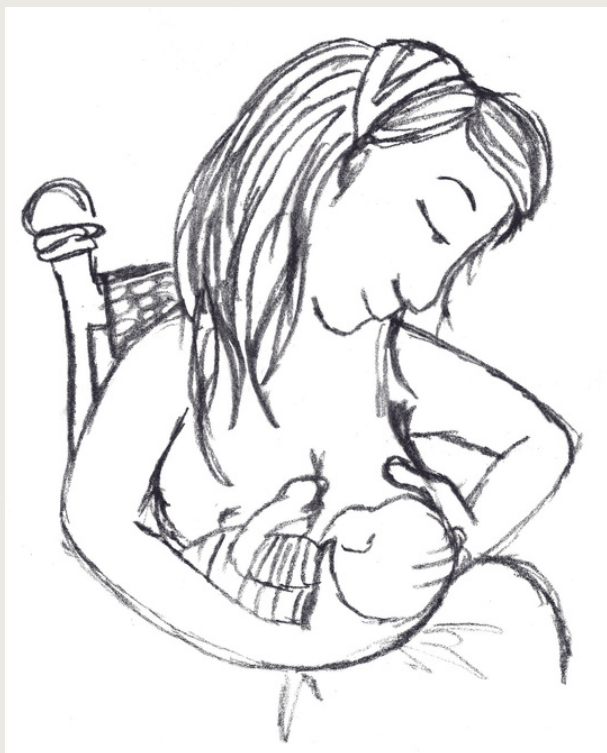
Aquí el bebé se coloca sobre el abdomen de su madre. De esta forma consigue un acople ideal, ya que alinea su cuerpo y el pezón entra profundamente en su boca.

En esta posición la mamá precisa algunas medidas de comodidad como pueden ser almohadones o elementos que la ayuden a incorporarse levemente.

La mujer tendrá sus manos libres, pues no necesita sostenerlo con firmeza, la gravedad hará esta tarea.

POSICIONES SENTADA O CUNA

Aquí la mamá tendrá una actitud más activa, pues precisa sostener con sus brazos al bebé. Escoge cuál pecho ofrecerá y lo cruza de tal forma que “la cola” del bebé descansa sobre la pierna opuesta al pecho ofrecido.



Es importante que la mujer adopte una postura saludable para su espalda. Si está muy inclinada o “torcida” tendrá dolores posteriores.

Como regla general “el pecho no va hacia el bebé, sino el bebé al pecho”. Para ello puede necesitar un buen soporte debajo del brazo que sostiene al bebé, puede ser un almohadón, un posabrazo o cualquier otro elemento que la mujer encuentre cómodo.

Cuando se sostiene al bebé es importante conocer que su cabeza no se presiona.

La seguridad que el bebé precisa es en su nuca y espalda. La cabeza del bebé debe quedar libre de girar o inclinarse hasta atrás.

POSICIÓN FÚTBOL AMERICANO



Esta posición es muy útil cuando el bebé es pequeño, se duerme frecuentemente o tiene dificultades para acomodarse de forma correcta.

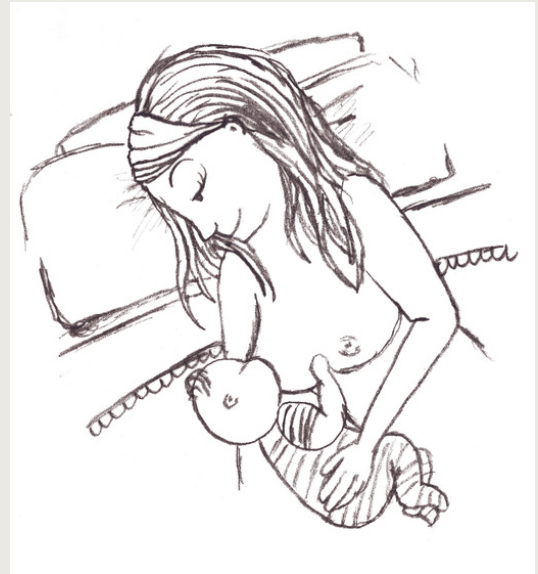
También puede resultar útil en mamás con cesárea, pues evitan el roce del cuerpo del bebé con la herida.

La mujer sostiene la nuca del bebé firmemente y, con su antebrazo, da seguridad al resto del cuerpo. El bebé se posiciona al costado de la mamá, con su cuerpo hacia la espalda.

POSICIÓN ACOSTADA

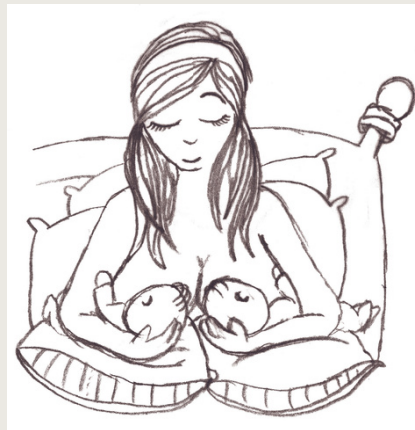
Esta posición es ideal para que la mamá pueda descansar mientras ofrece el pecho a su bebé.

Ambos están recostados, enfrentando sus cuerpos. Si le resulta más cómodo puede colocar el antebrazo debajo de la cabeza del bebé para levantarlo levemente.



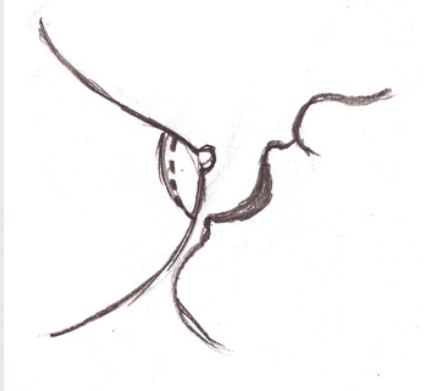
GEMELARES

Cuando los bebés son mellizos o gemelos, la mujer puede elegir ofrecerles el pecho uno a la vez o simultáneamente.



Esto le ahorrará tiempo y colabora en aumentar y mantener su producción de leche. Para ello, puede combinar cualquiera de las posiciones anteriores, siempre y cuando logre sostener firmemente a ambos.

¿CÓMO COLOCAR AL BEBÉ?



La forma en que el bebé toma el pecho será crucial para que logre obtener el alimento que precisa, en el menor tiempo posible.

LO QUE PODEMOS OBSERVAR

La boca del bebé tome la mayor parte de areola posible. Sus labios estarán bien abiertos, formando un ángulo de 120° entre ellos.

Sus labios están evertidos, es decir "dados vuelta", dando la idea de una "boca de pez".

El mentón queda más "hundido" en la mama que la nariz.



LA POSICIÓN DEL CUERPO DEL BEBÉ

Su cabeza y cuerpo deben estar alineados, es decir: oreja, hombro y cadera en el mismo plano.

El rostro del bebé mira el pecho de la madre, con su nariz frente al pezón al aproximarse.

ALGUNAS PREGUNTAS FRECUENTES



¿VOY A PODER DAR DE MAMAR?

La leche materna comienza a producirse desde el embarazo. Cuando nace el bebé, la mujer tendrá “calostro”, que será el alimento ideal para el bebé los primeros días.

A no ser raras excepciones, toda mujer produce leche materna y estará disponible para su hijo desde el mismo momento que nace.

Las dificultades en lactancia se relacionan con malas costumbres culturales o intervenciones innecesarias, por lo que el apoyo del entorno será crucial para que la mujer pueda sostener la lactancia.

¿TENGO QUE PREPARAR LOS PEZONES DURANTE EL EMBARAZO?

La naturaleza ha creado el cuerpo de la mujer de tal forma que durante el embarazo se va preparando para poder alimentar a su bebé desde el nacimiento.

Esto se va dando de forma natural, debido a factores hormonales.

La mujer no tiene que hacer nada en especial para poder amamantar, su propio cuerpo se está preparando sin ella notarlo.



¿LA FORMA DEL PEZÓN AFECTA LA LACTANCIA?

Durante el embarazo, la mujer puede realizar el ejercicio de apretar suavemente la aréola, y observar la reacción del pezón. Si el mismo se repliega, indica que es invertido, si queda igual, es plano. En estos casos se recomienda solicitar ayuda al personal de salud apenas nazca el bebé, para colaborar en las primeras tomas.

¿CADA CUANTO SE OFRECE EL PECHO Y CUANTOS MINUTOS DEBE TOMAR?

Es fundamental que el bebé sea libre de tomar leche materna cada vez que lo requiera. De la misma forma que el adulto no mide cuántas veces toma agua al día, el bebé regulará su ingesta de acuerdo a sus necesidades nutricionales. A esto se le llama la lactancia materna a demanda.

¿SE PUEDE USAR CHUPETE?

La Sociedad Uruguaya de Pediatría (SUP) recomienda evitar el uso de chupetes y mamaderas en el primer mes de vida del bebé. Se sugiere que su forma sea anatómica y su tamaño adecuado para la edad del bebé

CONDUCTAS ALIMENTARIAS SALUDABLES DURANTE LA LACTANCIA



- Realizar una alimentación variada, que incluya todos los grupos de alimentos para asegurar un buen aporte de nutrientes, fibras, vitaminas y minerales.
- Seleccionar alimentos naturales o mínimamente procesados, evitando aquellos que contengan cantidades excesivas de sal, grasas y azúcar, colorantes y conservantes.
- Utilizar alimentos de procedencia conocida. Incluir alimentos ricos en ácidos grasos Omega 3, como pescado y frutos secos. Estos ácidos grasos son saludables para la madre y para el desarrollo del bebé.
- Seleccionar frutas y verduras de estación.
- Comenzar el día con un desayuno y no saltar el resto de las comidas.
- Preferir la elaboración casera de los alimentos, eligiendo preparaciones simples, a la vez más saludables y económicas.

- Consumir preferentemente agua, según las necesidades de la mamá. Un consumo mayor de agua no aumenta la cantidad de leche que se produce. No hay evidencia científica de alimentos o bebidas que aumenten la producción de leche. La mejor manera de asegurar la misma es alimentando frecuentemente al bebé, desde el comienzo de la lactancia.

Una alimentación variada por parte de la madre desde el embarazo y en la lactancia es clave para la construcción de hábitos alimentarios saludables en el bebé. La alimentación materna se refleja, por ejemplo, en el sabor de la leche materna, facilitando más adelante la inclusión de alimentos.

La mujer puede en estos momentos tener en cuenta la ayuda que le puedan facilitar su entorno más próximo(familia, vecinos, amigos) en cuanto a la logística de la planificación, compra y elaboración de alimentos, para asegurarse una buena alimentación.

EXPOSICIÓN A TÓXICOS Y QUÍMICOS EN LA LACTANCIA



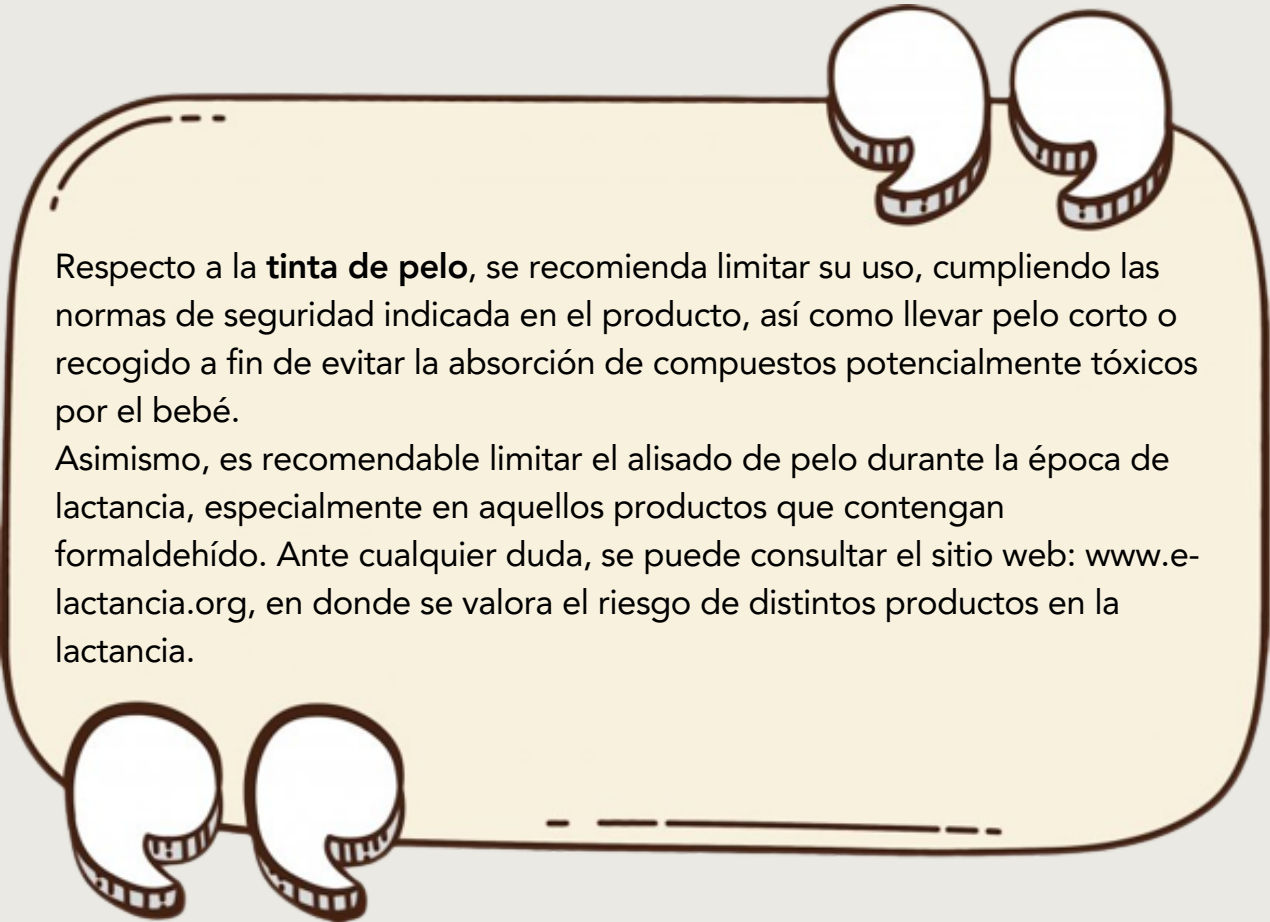
La leche materna es el mejor alimento para el bebé, porque contiene elementos protectores que contrarrestan los efectos de la exposición a contaminantes químicos durante la gestación.

Para disminuir los efectos de los compuestos orgánicos permanentes (COP), desde el punto de vista de la alimentación se pueden adoptar las siguientes medidas:

- Aumentar el consumo de alimentos frescos y disminuir la ingesta de grasa de origen animal.
- Lavar y enjuagar frutas y verduras, seleccionar alimentos orgánicos certificados.
- Buscar alternativas al uso de envases que contengan ftalatos y bisfenol A, como recipientes de vidrio o cerámica.

Es importante evitar la exposición de la mujer embarazada y que amamanta a contaminantes químicos que, por sus características, logran traspasar la barrera de la lactancia/placenta, por ejemplo:

- Pinturas que contengan plomo,
- Disolventes de pinturas,
- Pegamento en base de agua,
- Productos para la limpieza de muebles,
- Esmalte de uñas,
- Fijador o laca de pelo,
- Vapores de gasolina
- Plaguicidas para casas y jardines.



Respecto a la **tinta de pelo**, se recomienda limitar su uso, cumpliendo las normas de seguridad indicada en el producto, así como llevar pelo corto o recogido a fin de evitar la absorción de compuestos potencialmente tóxicos por el bebé.

Asimismo, es recomendable limitar el alisado de pelo durante la época de lactancia, especialmente en aquellos productos que contengan formaldehído. Ante cualquier duda, se puede consultar el sitio web: www.e-lactancia.org, en donde se valora el riesgo de distintos productos en la lactancia.



Dar de mamar es un arte que irán adquiriendo con tiempo, práctica y voluntad. La leche materna es el alimento ideal para tu bebé.

No dudes en pedir ayuda si la necesitas, para que sea un momento de disfrute para ambos.

RECOMENDACIONES DE TU ASESORA DE LACTANCIA

A blank sheet of lined paper with a red vertical margin line on the left and a spiral binding on the left edge. The paper is white with light blue horizontal lines. The red line is positioned approximately one-fifth of the way from the left edge. The spiral binding is on the left side, consisting of a series of grey rings.