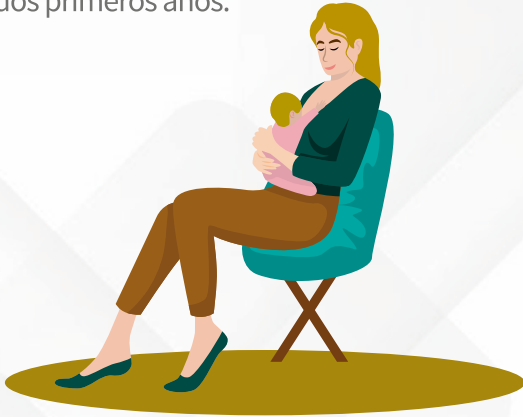


Ventajas de la lactancia materna durante los dos primeros años

Ayuda en el desarrollo físico y mental, dado que el cerebro humano se desarrolla casi por completo en los primeros dos años de vida, favorece el desarrollo, siendo el alimento que necesita para estar bien nutrido.

La leche materna contiene los aminoácidos necesarios, protege contra las infecciones y enfermedades derivado de su contenido de inmunoglobulinas.

Por ende, no hay ningún alimento más completo que la leche de la madre para la/el recién nacido en sus dos primeros años.



Higiene en la madre y alimentación

La lactancia no supone llevar una higiene exagerada, basta con el baño diario con el jabón habitual y lavarse las manos antes de cada toma.

Para los casos donde la madre esté en un lugar externo, se recomienda no usar gel con alcohol, ya que accidentalmente se puede tocar el pezón y dejar residuos de alcohol, por ello es recomendable el uso de toallitas desinfectantes sin alcohol.

Los pezones deben de mantenerse sin humedad. Por lo que, se sugiere el uso de prendas de algodón que puedan absorber el excedente de leche, evitando grietas.

En la alimentación, no deberá ser necesario que la madre se alimente por los dos. Si consumen alimentos adicionales, la leche puede adquirir sabores diferentes, haciendo que la/el recién nacido se acostumbre a esos nuevos sabores. Por ello, es recomendable que la madre mantenga una dieta rica en vitamina "A", minerales como hierro, calcio, yodo, ácido fólico, ácidos grasos poliinsaturados como son omega 3 y omega 6, los cuales están en las semillas, pescados, verduras y leguminosas; y del consumo de alcohol, tabaco o cualquier tipo de sustancia tóxica.

NLactancia Materna, UNICEF 2013.

La Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño, OMS, 2010.

Lactancia Materna en México, CONACyT 2016.

Inmunoprotección por Leche Materna, Revista Mexicana de Pediatría 2002.

Situación Actual de la Lactancia Materna en México, Instituto Nacional de Salud Pública, 2002.

Situación de las Prácticas de Lactancia Materna y Alimentación Complementaria en México, Resultados de la ENSANUT 2018-19.

Lactancia Materna, Información para Amamantar, Consejería de Salud y Servicios Sociales, LA Rioja, España, 2014.

SI TIENES DUDAS CONTÁCTANOS

UNIDAD MÉDICA "100 METROS"
AV. DE LOS CIEN METROS # 96, COL. NUEVA VALLEJO,
ALC. GUSTAVO A. MADERO, C.P. 07750, CDMX.
TEL. 55 8984-5239, 55 8984-5240

UNIDAD MÉDICA "MARRUECOS"
CALLE MARRUECOS # 51, COL. ROMERO RUBIO,
ALC. VENUSTIANO CARRANZA,
C.P. 15400, CDMX.
TEL. 55 2616-1654

UNIDAD MÉDICA "ESPECIALIDADES"
CALLE NORTE 13-A # 5221, COL. NUEVA VALLEJO,
ALC. GUSTAVO A. MADERO,
C.P. 07750, CDMX.
TEL. 55 5719-2662



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



SSC



PBI

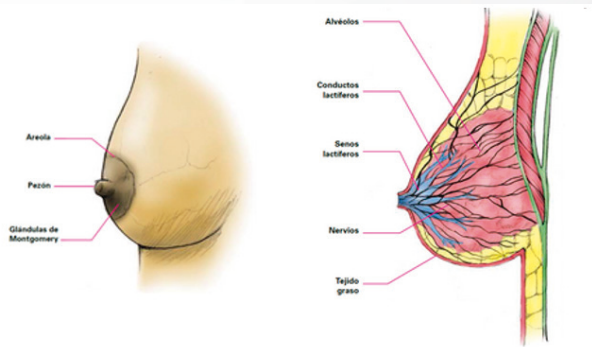


**DIRECCIÓN GENERAL
DE LA POLICÍA BANCARIA E INDUSTRIAL**
SUBDIRECCIÓN DE SERVICIOS
MÉDICOS INTEGRALES

**BENEFICIOS DE LA
LACTANCIA MATERNA**

¿Qué es y de qué se conforma la leche humana?

La leche humana es un líquido producido por las glándulas mamarias, conformada por agua, vitaminas, minerales, sustancias inmunológicas, hormonas, enzimas, factores de crecimiento y células inmunoprotectoras, que la convierten en un alimento altamente nutritivo para que la/el recién nacido se alimente con ella de forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida, sin necesidad de líquidos adicionales como tés, jugos o fórmulas.



¿Qué es el calostro?

El calostro es la primera leche que produce la madre inmediatamente después del parto, éste puede ser de consistencia espesa, transparente, amarillo o pegajoso.

El calostro contiene todos los elementos necesarios para nutrir a la/el recién nacido desde el primer minuto de vida. Sobre todo, contiene una alta concentración de inmunoglobulinas de tipo "IgA", las cuales ayudan reconocer y neutralizar patógenos dañinos para la/el bebé, como virus, bacterias, enzimas y/o toxinas, proporcionando inmunoprotección pasiva en contra de infecciones gastrointestinales y respiratorias.

¿Qué cantidad y por cuánto tiempo debo amamantar?

Hay que darle el pecho de día y de noche, cada vez que la/el bebé lo pida. Amamantar es diferente en cada mujer, por ello, además de dar el pecho cuando tenga hambre, debe darlo también al momento de sentir sus pechos muy llenos o cuando la/el bebé duerma demasiado tiempo, en tal caso despertarlo, especialmente en las primeras dos semanas.

Al principio de cada tetada, la leche sufrirá diferentes cambios, de acuerdo a la frecuencia, pudiendo ser rala (delgada) acuosa, lo que le quitará la sed. A la mitad de la tetada, la leche es más espesa, y al final la leche se torna más cremosa.

Por ello, es importante que la madre no esté presionada ni apurada para dar el pecho a la o el recién nacido.

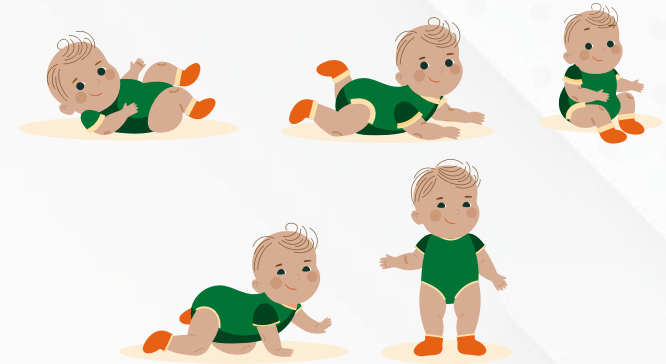


Propiedades de la leche materna

- Fortalece las defensas de la/el lactante, brindándole protección contra infecciones.
- Favorece la digestión y absorción de los nutrientes.
- Rica en vitaminas A, B, C, que fortalecen el sistema inmunológico.
- Minerales como Fósforo y Calcio, para fortalecer sus huesos de forma gradual a su crecimiento.
- Hierro, para fortalecer su sangre y tejidos musculares.
- Proteínas, para protegerle contra las enfermedades, brindar energía muscular y un crecimiento fisiológico y cerebral.

➤ Glucosa, para aportar la energía suficiente de acuerdo con sus horarios de vigilia y alimentación, así como ayudar a los procesos cerebrales.

➤ Grasas. El tipo de grasas contenidas en la leche materna, aporta energía que les protegerán de padecer enfermedades del corazón y de la circulación una vez sean mayores de edad. De igual forma, la leche materna contiene ácidos grasos como el DHA y el ARA los cuales favorecen el desarrollo cerebral de las niñas y niños.



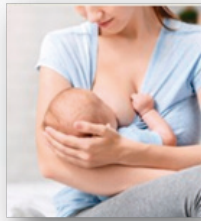
¿En qué momento debo dejar de amamantar?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que la Lactancia Materna Exclusiva (LME) debe de llevarse a cabo los primeros 6 meses de vida. Posteriormente, de los 6 meses a los 12 meses. La dieta deberá de ser complementada con papillas o puré de fruta natural y no comercial, pero complementado con leche materna, así hasta los 24 meses de edad, siempre y cuando la/el recién nacido y la madre lo acepten.



Posición cruzada

Semejante a la posición de "a lo largo de madre o acunada", pero de forma invertida, es decir que con el brazo contrario al lado en el que la/el bebé está mamando, la madre sujeta con su mano y antebrazo la cabeza y espalda.



Posición Rugby o balón de fútbol americano

Sosteniéndole su nuca y espalda con la mano y antebrazo, sus pies estarán orientados a tu espalda, y deberás de sostener el pecho que está mamando con tu otra mano.



Posición recostada

Recuesta a la/el bebé sobre tu abdomen, y apoyada de un cojín o almohada, colócalo ligeramente ladeado según el pecho que elijas, y con tu antebrazo, sostén su cabeza y espalda.



Agarre de la/el bebé

Con alguna de tus manos, deberás acercarle alguno de tus pechos a la/el bebé, colocando la mano en forma de "C", esto incentivará a que busque el pecho para poder alimentarse. Los labios deben de estar totalmente volteados hacia afuera (evertidos) de forma que pueda cubrir la mayor parte de la superficie de la areola, podría dejar un poco descubierta la parte inferior a lo largo de la tetada.



La parte inferior del pecho, debe de rozar ligeramente su mentón.

Cuando la/el bebé se destete, puedes acercarle el pezón de forma que roce su labio superior para motivarlo y retomar la tetada, y si en ese momento abre su boca, puedes acercar el pecho para introducir tu pezón en su boca de forma leve.



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO



SSC



PBI



**DIRECCIÓN GENERAL
DE LA POLICÍA BANCARIA E INDUSTRIAL**
SUBDIRECCIÓN DE SERVICIOS
MÉDICOS INTEGRALES

"Técnica Correcta de Lactancia Materna", Instituto Nacional de Perinatología "Isidro Espinosa De los Reyes", 2019.

"Lactancia Materna", Fundación Carlos Slim, Asociación de lactancia Materna, A.C. (APROLAM), Confereración Nacional de Pediatría de México.

UNIDAD MÉDICA "100 METROS"

AV. DE LOS CIENTO METROS # 96, COL. NUEVA VALLEJO,
ALC. GUSTAVO A. MADERO, C.P. 07750, CDMX.

TEL. 55 8984-5239, 55 8984-5240

UNIDAD MÉDICA "MARRUECOS"

CALLE MARRUECOS # 51, COL. ROMERO RUBIO,
ALC. VENUSTIANO CARRANZA,

C.P. 15400, CDMX.

TEL. 55 2616-1654

UNIDAD MÉDICA "ESPECIALIDADES"

CALLE NORTE 13-A # 5221, COL. NUEVA VALLEJO,
ALC. GUSTAVO A. MADERO,

C.P. 07750, CDMX.

TEL. 55 5719-2662

**TÉCNICA CORRECTA DE
AMAMANTAMIENTO**

CIUDAD **INNOVADORA**
Y DE **DERECHOS**

Antes que cualquier cosa, es necesario que aprendas a identificar las señales de hambre de la/el bebé, las cuales te indicarán cuando tiene hambre. Tendrás que estar preparada para amamantarlo.

1 Señales tempranas de hambre en las y los neonatos

La/El bebé comenzará a mover sus manitas y pies constantemente, intentando chupar alguna de sus manitas y girando su cabeza tratando de buscar el pecho.



2 Señales intermedias en las y los neonatos

La/El bebé comenzará a agitar de forma más recurrente sus manitas y piernas quejándose, insistentemente, intentando chupar alguna de sus manitas, emitiendo sonidos y movimientos con la boca que asemejan a mamar.



3 Señales tardías de hambre en las y los neonatos

La/El bebé llora de forma constante, agitando todo su cuerpo, con llanto y tomando una coloración roja.



¿Cómo calmar a la/el bebé?

Deberás abrazarlo, de forma "piel con piel", hablándole suavemente mientras le arrullas.

Posturas para la madre a la hora de amamantar a la/el bebé

Mamá sentada

Con la espalda lo suficientemente cómoda, deberás apoyarte al respaldo y mantener la postura y hombros relajados. Deberás de tener un respaldo igualmente en los pies y debajo de las piernas apoyada de un cojín o almohada, colocarás a la/el bebé sobre tu regazo. Ésto dejará a la/el bebé en la altura suficiente.



Mamá acostada

La mamá se colocará ligeramente ladeada hacia alguno de sus costados, y con el apoyo de un cojín o almohada bajo su brazo, lo doblará ligeramente el brazo, ya que ésto servirá como apoyo para la cabecita y la postura lateral de la/el bebé. De ésta forma, la/el bebé quedará de frente a la mamá para poder alimentarse.



Posición correcta de la/el bebé para ser alimentado

Recuerda que la postura adecuada de la/el bebé a la hora de alimentarse, permitirá que pueda realizar un agarre y succión adecuada. También evita colocarte y colocarle mucha ropa a la hora de amamantar. Recuerda que el roce de piel es vital para fortalecer el vínculo entre ambos.

Bebé a lo largo del brazo de la madre (acunada)

Forma una línea recta imaginaria que cruce entre lóbulo, hombro y cadera de la/el bebé. Con el largo de tu brazo deberás de ser el soporte de su espalda y cadera hasta que deje de mamar.



Bebé a lo largo del cuerpo de la madre

Colocado(a) enfrente al pecho de la mamá, permitirá que la/el bebé ubique el color oscuro de la areola, y huelga el olor de la leche al dejarle rozar con su nariz el pezón. Esto permitirá que ubique especialmente la mama, lo que contribuirá a que mame de forma correcta.



TÉCNICA CORRECTA DE AMAMANTAMIENTO