

# LACTANCIA MATERNA

## Concepto

Lactancia materna es un termino usado en forma genérica para señalar alimentación del recién nacido y lactante, a través del seno materno. Sin embargo, existen diferencias en cuanto a su práctica. Estas tienen repercusión en la salud del niño.

## Clasificación

Lactancia materna puede ser completa o parcial.

La lactancia materna completa puede ser exclusiva o sustancial.

- Lactancia exclusiva: Es la alimentación del niño con leche materna, sin agregar otro tipo de líquido o sólido, con fines nutricionales o no.
- Lactancia sustancial o casi exclusiva: Es la alimentación del seno materno, pero brinda agua o té entre las tetadas.

La lactancia puede ser alta, media o baja y clasificarse como: temprana, intermedia y tardía.

- Alta: Cuando el 80% del total de tetadas son con el seno materno
- Media: Cuando se da seno materno entre el 20 y 79% de las tetadas.
- Baja: Cuando se da seno materno en menos del 20% de las tetadas.

Leche temprana: Secretada durante las primeras semanas de lactancia.

Leche intermedia: Secretada durante los dos a seis meses de amamantamiento.

Leche tardía: A partir del séptimo mes.

Cantidad de leche secretada durante las primeras semanas es de 15 a 45 ml.

Durante el primer mes es de 50 a 120 ml.

Factores que modifican la composición química y la cantidad de la leche materna: horario, estado de nutrición, emociones, menstruación, nuevos embarazos y estados patológicos ya sean ligeros o pasajeros.

## CALOSTRO

Es un líquido viscoso y de color amarillento, que las glándulas mamarias segregan durante los 3 o 4 días después del nacimiento. Está compuesto por agua, proteínas, minerales, es rico en azúcar, bajo en calorías y en grasas. Es perfecto e insustituible para el bebé por su alto valor nutritivo y su fácil digestión. Además, de sus más de 30 componentes, 13 se pueden encontrar únicamente en el calostro. La cantidad de anticuerpos que posee hace que el bebé esté protegido frente a determinadas infecciones intestinales y respiratorias hasta que se desarrolle su propio sistema inmunológico. Además de su alto nivel nutritivo, favorece el desarrollo de su sistema digestivo y ayuda a evacuar el meconio. Por eso, es imprescindible que se pegue al niño al pecho al momento de nacer y las primeras 48 horas.

## COMPONENTES DE LA LECHE MATERNA

<b>LACTANCIA EXCLUSIVA HASTA LOS 4 MESES</b>				
<b>CANTIDAD Y COMPOSICION DE LA LECHE MATERNA</b>				
<b>MES</b>	<b>1 (N=37)</b>	<b>2 (N=40)</b>	<b>3 (N=40)</b>	<b>4 (N=41)</b>
<b>N DE MAM.</b>	<b>8.3 ± 1.9</b>	<b>7.2 ± 1.9</b>	<b>6.8 ± 1.9</b>	<b>6.7 ± 1.8</b>
<b>CANTIDAD</b> <b>LECHE</b> G/KG/DIA	<b>159 ± 2.4</b>	<b>129 ± 19</b>	<b>117 ± 20</b>	<b>111 ± 17</b>
<b>PROTEINA</b> <b>G/KG/DIA</b>	<b>1.6 ± 0.3</b>	<b>1.1 ± 0.2</b>	<b>1 ± 0.2</b>	<b>0.9 ± 0.2</b>
<b>LACTOSA</b> <b>G/KG/DIA</b>	<b>10.3 ± 1.6</b>	<b>8.5 ± 1.3</b>	<b>7.8 ± 1.4</b>	<b>7.4 ± 1.2</b>
<b>GRASA</b> <b>G/KG/DIA</b>	<b>5.9 ± 13.7</b>	<b>4.4 ± 1.2</b>	<b>3.8 ± 1.2</b>	<b>3.8 ± 1.3</b>
<b>CALORIAS</b> <b>X KG/DIA</b>	<b>110 ± 19</b>	<b>83 ± 19</b>	<b>74 ± 20</b>	<b>71 ± 17</b>

FUENTE: ESTUDIO DE HOUSTON U. S. A. Butte et al. 1984.

## **VENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA**

Las ventajas de la alimentación del seno materno son mas evidentes en los primeros 6 meses de vida, pero sus efectos se prolongan hasta los dos años de vida.

- Contiene una alta capacidad protectora de padecer enfermedades como la: colitis necrosante, infecciones gastrointestinales, neumonías, infección respiratoria, presentar menores tasas de obesidad diabetes mellitus, infecciones urinarias, caries temprana.
- La leche materna no cuesta nada, esta al momento y esta echa especialmente para satisfacer las necesidades de los bebes.
- Es importante mencionar que el ejercicio de la lactancia evita, promueve o estimula un adecuado desarrollo de los mecanismos de deglución y masticación.
- Otra de las ventajas es que a través de la lactancia se facilita la relación de acercamiento o apego entre madre e hijo, por el contacto piel a piel, ojo a ojo y principalmente el vinculo binomio madre.

## **Extracción de leche manualmente**

La zona sobre la que hay que apretar esta a unos 3 cm. Desde la base del pezón  
Lo que no siempre coincide con el borde de la areola, hay que apretar hacia la pared torácica y después comprimir el pecho entre el pulgar y los otros dedos, seguir comprimiendo el pecho mientras se separa la mano de la pared torácica, en una acción de ordeño hacia el pezón, sin deslizar los dedos sobre la piel.



### *Extracción con sacaleches (manual y eléctrico)*

*Los sacaleches actúan realizando una fuerte succión a través de la presión negativa que crea el aparato. Si la tracción es demasiado fuerte podría dañar los tejidos de la areola y del pezón. Las bombas eléctricas pueden ser más adecuadas, pero son más costosas.*

### **¿COMO SE CONSERVA LA LECHE EXTRAÍDA?**

Puede conservarse a temperatura ambiente, en la heladera, el congelador o el freezer. Cuando la leche está almacenada, puede separarse en dos partes: una líquida y otra más grasa. Al agitarla suavemente, ambos partes vuelven a mezclarse. Si se va a utilizar el congelador o el freezer, es conveniente fraccionar en cantidades no mayores a media taza (120 cc). Para descongelar, primero debe colocarse en la heladera y luego entibiar hasta temperatura ambiente.

La leche materna tiene la misma temperatura que el cuerpo. Para entibiar la leche extraída, no debe colocarse al fuego directo ni usarse agua hirviendo. Se coloca el recipiente que contiene la leche dentro de una olla con agua caliente o bajo una canilla para que fluya el agua caliente.

*La leche, en un recipiente limpio y tapado, dura:*

- 12 horas a temperatura ambiente
- 3 días dentro de la heladera (no en la puerta, sino en el fondo de la bandeja superior)
- 2 semanas en el congelador (heladera de 1 puerta)
- 3 meses en el congelador (heladera de 2 puertas)
- 1 año en el freezer a  $-20^{\circ}\text{C}$  (no en envase de vidrio, sino de plástico o polipropileno).

## **10 PASOS PARA UNA LACTANCIA EXITOSA**

- 1.- En la clínica de lactancia se enseña a todas las embarazadas sobre la alimentación natural.
- 2.- La lactancia materna se inicia en la sala de partos.
- 3.- El recién nacido debe permanecer junto a su madre.
- 4.- El recién nacido se debe alimentar a libre demanda, con leche materna exclusiva.
- 5.- El personal brinda información oral y escrita sobre lactancia materna y sus beneficios.
- 6.- El personal debe capacitar sobre técnicas de amamantamiento.
- 7.- No dar tetinas ni chupetes a los bebés que son amamantados.
- 8.- El recién nacido no debe recibir leche artificial, ni bebida alguna ( salvo indicación médica)
- 9.- No se permite la promoción de leche artificial.
- 10.- Personal capacitado en lactancia está las 24 horas a su servicio.

## **POSICIONES PARA AMAMANTAR:**

### **Posición sentado clásico:**

El bebe debe colocarse delante de la mama con la cabeza apoyada en el pliegue del codo, panza con panza, el niño descansa en el antebrazo materno, la mama estará mas cómoda si apoya la espalda sobre un buen respaldo o almohada, mientras mas cerca este la mama y el bebe hay mas posibilidad de que el bebe tenga dentro de la boca el pezón y la mayor parte de la areola.

### **Posición sentada "de sandía o de pelota de futbol":**

La mama puede estar sentada ya sea en la cama, en una silla o en un sillón, donde el cuerpo del bebe pase por debajo de la axila materna y con el vientre apoyado sobre las costillas de la mama y los pies del bebe en dirección opuesta a los de la madre, la mama sostiene con su mano tanto la cadera como la cabeza del bebe ( del mismo lado del pecho con el cual esta amamantando)Esta posición permite alimentar a recién nacidos prematuros y es útil para las madres que han tenido su niño por cesaría.

### **Posición acostada con el bebe reposando frente a su mama:**

El bebe reposa enfrentando a su mama, panza con panza, con la cara hacia ellos de tal forma que ambos puedan tener un contacto visual, es preferible que el niño no este envuelto en mantos para que su manos y pies puedan estar en contacto con ella, esta es una posición cómoda para la hora de la siesta, en las noches y también es recomendable para madres con cesárea.

# Posiciones para amamantar

(Breast-feeding Positions)



Acunado



Acunado cruzado



Pelota de fútbol



Acostado

## TÉCNICA PARA EL AMAMANTAMIENTO:

- la madre debe sujetar el pecho colocando su mano como si fuera una letra “C”.
- El bebe debe tener dentro de la boca el pezón y la mayor parte de la areola, pero el pecho no debe obstruir la respiración del niño.
- Después de que el bebe vació el pecho ( 10 a 15 minutos), puede continuar mamando, tiempo de succión que sirve para estimular la producción de leche
- Si tiene que desprender el pezón, introduzca el dedo meñique entre la comisura y el pezón.

### Amamantar: Enganche del pezón

(Breast-feeding: Latching On)



1. Agarre el seno con cuatro dedos por debajo y el pulgar por arriba. Coloque los dedos lo suficientemente lejos del área oscura alrededor del pezón (aureola) para que no toquen la boca del bebé cuando se enganche.



2. Cuando el bebé abra bien la boca, acérquelo rápidamente para que agarre tanto el pezón como la mayor parte posible de la aureola.