Star Médica



Lactancia **Materna**

BIENVENIDA AL MUNDO
DE LA MATERNIDAD

MAMÁ ESTRELLA

Lactancia Materna y sus beneficios



La lactancia materna fomenta el apego entre madre e hijo por la interacción que tienen las mamás con sus bebés.

Este acto de amor le proporciona a tu bebé los nutrientes que necesitan para crecer y que su sistema inmunológico se desarrolle a través de la leche materna.

La leche materna es el alimento ideal para los lactantes. Es segura, limpia y contiene anticuerpos que protegen de muchas enfermedades. Suministra toda la energía que un recién nacido necesita durante los primeros meses de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF, recomiendan que la lecha materna sea el alimento exclusivo hasta los 6 meses de edad e inicie en la primera hora de vida después del parto, que sea a libre demanda y se evite el uso de fórmulas infantiles. Después de los 6 meses, la leche materna se complementa con alimentos nutritivos y adecuados para su edad, hasta los dos años.

Composición de la Leche Materna.

Su composición se adapta a las necesidades nutricionales del bebé que permite una maduración progresiva del sistema digestivo, preparándolo para recibir otros alimentos. Sus principales componentes son agua, proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales y vitaminas.

¡Grandes beneficios!

Además de proporcionar todos los nutrientes, la lactancia materna brinda beneficios físicos y psicológicos, tanto para ti como para tu bebé.

Beneficios para el bebé:

1. Investigaciones han encontrado que los bebés amamantados tienen menos incidencias a diarreas y vómitos.

2. Protege contra la gastroenteritis, infecciones, enfermedades respiratorias, neumonía, bronquitis, infecciones de riñones y septicemia (envenenamiento de la sangre).

3. La grasa de la leche materna es muy digerible, por lo que permite una mayor absorción de vitaminas en el torrente sanguíneo. Esto favorece un crecimiento sano y desarrollo óptimo, en particular del cerebro.

4. Los bebés amamantados tienen menor riesgo de desarrollar diabetes infantil, leucemia, alergias, hipertensión y colesterol alto.

   Los bebés gozan de una relación cálida y emocional con su mamá. El contacto piel con piel estimula la unión.

Beneficios para la mamá:

1. Disminuye el riesgo de hemorragia después del nacimiento y de depresión post- parto, ya que la succión ayuda a incrementar los niveles de oxitocina, hormona que contribuye a contraer el útero y eliminar los loquios (restos de sangre y placenta tras el parto), además de que mejora el estado de ánimo.

2. Libera hormonas beneficiosas:

   Prolactina:
   produce una sensación de calma y positivismo.

   Oxitocina:
   promueve un fuerte sentido de amor y apego.



Otros beneficios es que ayuda a las familias a evitar gastos adicionales en fórmulas y biberones, también reduce los gastos en consultas médicas y medicamentos por los beneficios de la leche materna en la salud del bebé.

3. Existen estudios que muestran que las mujeres que han amamantado experimentan índices más bajos de cáncer de mama y ovario.

4. Reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, artritis reumatoide y enfermedades cardiovasculares, anemia y osteoporosis.

Posición para la lactancia



Debes encontrar una postura que sea cómoda para ti y tu bebé, puedes sentarte o recostarte.

Una posición muy común es sostener al bebé de manera que quede hacia ti, estómago con estómago.

Sostienes el cuello y la cabeza llevándolo hasta tu seno (no acercar el seno al bebé). Se recomienda utilizar apoyos como almohadas detrás de la espalda o debajo del brazo.

Para evitar inclinarse sobre el bebé, puedes colocar tus pies en una mesa baja, de lo contrario puedes provocar tensión en tu espalda y una mala sujeción del pezón.

Agarre:

- La boca de tu bebé debe estar bien abierta.
- El labio inferior debe quedar hacia afuera.
- El mentón debe estar pegado al seno.
- La areola debe ser más visible en la parte superior.



Tiempo para cada toma

Al principio, los bebés necesitan comer aproximadamente cada 2 a 4 horas para ayudarlos a obtener suficiente nutrición y crecer.

La frecuencia puede cambiar según la hora del día, y algunas sesiones de alimentación pueden ser largas y otras cortas. Los bebés generalmente toman lo que necesitan en cada alimentación y dejan de comer cuando están saciados. Tu bebé debe mostrarse contento y con algo de sueño después de alimentarse.

Si existen preguntas y dudas sobre el tiempo y cantidad de leche materna que se le debe dar al bebé, es importante hablarlo con el pediatra.

¿Cómo cuidar las mamas durante la lactancia?



Se recomienda lavarse bien las manos con agua y jabón antes de amamantar. No es necesario que se laven los pechos, ya que el baño diario y el cambio de ropa es suficiente.

Para evitar o curar las grietas que suelen aparecer en los primeros días, se recomienda aplicar unas gotas de leche materna después de cada toma.

También se recomienda usar almohadillas protectoras o discos absorbentes para mantener el pecho seco. Si llega a humedecerse puede llevar a infecciones.



Leche Materna extraída

Las mamás que trabajan pueden dejar un biberón con leche extraída para que se alimente al bebé durante las horas en que ellas no están en casa. La leche extraída se debe refrigerar inmediatamente y utilizarse dentro de los 2 días siguientes, después existe un riesgo elevado de contaminación por bacterias.

La leche congelada debe descongelarse colocándola en agua caliente y no debe calentarse en un microondas.

Fuente: https://www.who.int/es/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1

https://www.lactanciasindolor.com/lactancia/leche-materna/composicion-de-la-leche-materna/

https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna

https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/breastfeeding/cuanto-y-con-que-frecuencia-amamantar.html#:~:text=No%20necesita%20mucha%20cantidad%20de,la%20succi%C3%B3n%20y%20la%20degluci%C3%B3n.

https://www.imss.gob.mx/maternidad/lactancia-materna/posicion-amamantar#:~:text=Antes%20de%20amamantar%2C%20l%C3%A1vate%20las,al%20beb%C3%A9%20a%20tu%20pecho.

https://drbrowns.es/como-debe-ser-el-cuidado-de-los-senos-durante-la-lactancia/

https://salud.edomex.gob.mx/salud/lactancia_materna#:~:text=La%20lactancia%20materna%20es%20la,lazo%20afectivo%20con%20la%20madre.