SALUD

Salud Centro
Red de Salud del Centro E.S.E.

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

Cartilla para lactantes



En-torno *a tus primeros pasos*

Consejos para una lactancia exitosa

- La lactancia materna es un derecho y la forma de alimentar física y emocionalmente a los niños y niñas, es necesario para el correcto desarrollo y crecimiento.

- Es un proceso que necesita del esfuerzo de la mamá y el bebé. Inicia desde el embarazo y requiere del apoyo de toda la familia y quienes se encuentran alrededor.

- El inicio de la lactancia debe ser a la primera hora del nacimiento. El calostro, la leche que se produce en gotitas posterior al parto es suficiente para alimentar y proteger al bebé.

- Se recomienda lactar hasta los dos años o más y es el único alimento que se debe brindar hasta los 6 meses de vida (no incluir otros alimentos ni líquidos como agua).



Salud Centro
ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

Beneficios de la leche materna

Para el bebé:

- Los hace fuertes, inteligentes, seguros y felices.
- Fortalece el vínculo afectivo y emocional del bebé y la madre.
- Favorece la estimulación de los sentidos del bebé (le hablas, le acaricias, le miras y él te reconoce).
- Satisface la sed y necesidades alimentarias del bebé.
- Hay mejor digestión, reduce el estreñimiento, gases, reflujo y vómitos.
- Protege al bebe de enfermedades infecciosas y crónicas, como gripe, asma, infecciones de oído, diarrea, alergias, diabetes, diabetes y otras enfermedades que se pueden presentar en la edad adulta.
- Es un alimento natural, libre de bacterias y tiene la temperatura adecuada.



Salud Centro
ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

En-torno *a tus primeros pasos*

Para la madre:

- Pierde rápidamente el peso ganado durante el embarazo.
- Contribuye a evitar la mastitis (senos hinchados, calientes, adoloridos y enrojecidos).
- Menos riesgo de sufrir: presión arterial alta, depresión después del parto, cáncer de seno y de ovario, especialmente cuando se da lactancia prolongada.
- Reduce el riesgo de muerte y sangrado abundante después del parto.
- Disminuye el dolor en el útero.

Para la familia:

- Contribuye con la economía del hogar, no requiere tiempo de preparación, dado que no se compran leches artificiales, biberones, recipientes especiales, chupones ni elementos de aseo.

- Favorece la unión familiar, fomenta la participación del padre y del grupo familiar, promueve el buen trato.



Salud Centro

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

Para el país:

- Disminuye los gastos en salud y contribuye al desarrollo del país con ciudadanos más inteligentes, tolerantes y mejor alimentados.
- Beneficia el medio ambiente por medio ser un alimento natural que no necesita ser comprado, que no produce residuos tóxicos ni solidos.

Mitos y factores culturales que afectan o limitan la practica de la lactancia

- **Los senos grandes producen más leche: FALSO,** el tamaño de los senos no guarda relación con la cantidad de leche materna que produce la madre y que el bebé necesita. El tamaño del seno esta dado por tejido graso y la producción depende de la succión y frecuencia de amamantamiento del bebé o la extracción.
- **¿Puede presentarse malestar o molestias en los senos cuando se amamanta el bebé? VERDADERO,** Esto puede ocurrir cuando hay un mal agarre, el pezón y la parte de la areola deben estar dentro de la boca del bebé; también se puede presentar dolor si no hay vaciamiento.



- **Algunas mujeres no producen suficiente leche:** **FALSO,** Todas las mujeres producen leche suficiente para su bebé. Permitiendo al bebé alimentarse a libre demanda, con buena técnica y sin horarios.

- **Una madre desnutrida puede amamantar:** **VERDADERO,** Aun las mamás desnutridas son capaces de producir leche de buena calidad y cantidad para cubrir las necesidades de su bebé. Solo en casos extremos de desnutrición se afecta la calidad de la leche materna, por eso es necesario que la madre mantenga una buena alimentación, suficiente y saludable

- **Si amamanto al bebé cada que lo pide, ¿se volverá caprichoso y dependiente?:** **FALSO,** amantar es un acto de amor entre la madre y el bebé, ellos aprenden tempranamente a conocerse cuando tiene hambre o necesita contacto físico, que lo arrulle o que lo bese. El bebé nace sin horario, el no sabe si es de día o es de noche a medida que va creciendo se va regulando el sueño y va a pasar una buena parte del día despierto. ¡la lactancia materna no tiene horario!

En-torno *a tus primeros pasos*

- **Para aumentar la producción de leche es fundamental "tomar formulas o preparados especiales, ejemplo: agua panela con maduro, nacedero, hinojo, entre otros":** FALSO la producción de la leche materna depende de la succión, frecuencia y vaciamiento de los senos. Se recomienda a la madre consumir una alimentación variada y saludable, rica en frutas y verduras, hidratarse constantemente con líquidos como agua y jugos de frutas sin azúcar.

- **Si mi madre o familiares fueron "malas lecheras" ¿yo también lo seré?:** FALSO, Todas las madres pueden producir leche y amamantar; ser "mala lechera" no es hereditario. Se recomienda hacer uso de una las técnicas adecuadas de amamantamiento, recibir apoyo de la familia, el equipo de salud de la comunidad y el entorno.

- **¿Hay necesidad de dar otros alimentos en los primeros días de vida para curarle el estomago al bebé? Ejemplo: tinta de frijoles, chicharron entre otros:** FALSO, No hay necesidad de darle otros alimentos por que la leche regula la digestión del bebé y es suficiente.

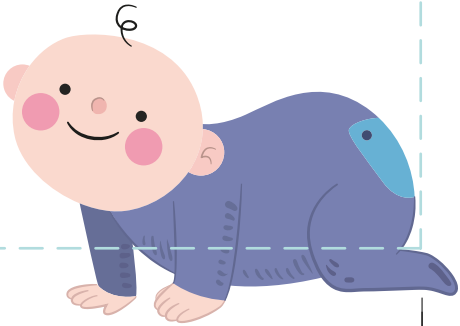
- **Se tiene le creencia en especial de que el bebé siente sed y la leche materna no es suficiente para suplir esa necesidad:** FALSO, la leche materna contiene alto contenido de agua que satisface la sed del bebé.

Salud Centro
ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

- **Mi leche es muy aguada o transparente (gatuna) ¿esto no alimenta a mi bebe?, FALSO,** la leche cambia de color y de consistencia en el transcurso de la mamada, la primera leche es más aguada para calmar la sed del bebé y la leche del final es mas blanca y cremosa para calmar su hambre.

- **¿Es cierto que la leche materna solo alimenta hasta los 6 meses y de esa edad en adelante no sirve ni alimenta? FALSO;** la leche materna sigue siendo una fuente importante de nutrientes útiles para aumentar sus defensas, el desarrollo de su cerebro e inteligencia hasta los dos años y más. Después de los 6 meses se debe complementar con alimentos nutritivos y saludables, y continuar amamantando hasta los dos años y más.

- **Si se expone leche materna al sol o al calor de la estufa, ¿este se seca? FALSO,** El calor, el sol o la lluvia no son causantes para que la leche se seque. Para que esto no ocurra amamante frecuentemente o extraiga la leche con la misma frecuencia con que alimenta al bebé



Donación de leche materna al banco de leche humana:

Un Banco de Leche Humana es un centro especializado donde se realizan dos grandes procesos.

1. El primero es la promoción, protección y apoyo a la lactancia materna.
2. El segundo es recolectar los excedentes de leche de madres que tienen mucha producción para procesarla, hacerle control de calidad y distribuirla a los recién nacidos que se encuentran hospitalizados, especialmente a los prematuros.

Los principales beneficiarios del banco de leche humana, prioritariamente son los niños prematuros, los que nacen con bajo peso (menos de 2.500 gramos), recién nacidos con infecciones neonatales, con defensas bajas, con diarreas recurrentes, que han sido sometidos a cirugías, portadores de alergias y bebés hospitalizados menores de 6 meses que no hayan podido recibir lactancia materna.



Salud Centro
ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

Estos son los cuatro puntos claves:

- La cabeza y el cuerpo del bebé están alineados.
- El bebé está en contacto con el cuerpo de la madre.
- El cuerpo entero del bebé es sostenido por el brazo de la madre que se coloca a lo largo de su espalda.
- Acercamiento del bebé al pecho, nariz al pezón de la madre.

¿Cómo saber si el bebé está succionando bien?

1. El mentón está en contacto directo con el seno.
2. La boca del bebé debe estar bien abierta y el labio inferior esta volteado hacia afuera.
3. Los movimientos de succión son lentos, pausados y profundos y se puede ver y escuchar cuando el bebé traga la leche.



En-torno *a tus primeros pasos*

Tecnicas y posiciones para El amamantamiento

Al momento de amamantar lo mas importante es que la madre y el bebé estén cómodos. Existen varias posiciones para la madre elegir:





Si estás en periodo de lactancia y deseas convertirte en donante de leche materna te invitamos acercarte al Banco de Leche Humana ubicado en el Quinto (5to) piso del Hospital.

Universitario del Valle (H.U.V) - departamento de pediatría.

De preferencia se solicita que las madres que deseen donar su leche al banco lleven los exámenes o la carpeta prenatal, sin embargo, las que no tengan estos documentos igual pueden acercarse sin ningún inconveniente.

Días y horarios de atención: miércoles de 8:00 - 9:00 a.m y de 2:00 - 3:00 p.m.

Número telefónico de contacto: 6206000 ext. 1616.

Salud Centro

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

¡Recuerda tus gotas de leche Pueden ayudar a salvar vidas!

Lactancia materna en casos especiales:

La lactancia materna puede presentar dificultades en casos especiales, como bebés prematuros, con síndrome de Down, labio leporino, paladar hendido, gastrostomía, o cuando la madre es adolescente o tiene pezón invertido. Sin embargo, con información, perseverancia y apoyo del personal de salud, es posible llevarla a cabo.

En estas situaciones, la lactancia es aún más importante porque brinda defensas, amor, calor, seguridad y fortalece el vínculo madre-hijo.

¿Cómo conservar la leche materna extraída?

La leche materna puede conservarse a temperatura ambiente hasta 4 horas, refrigerada hasta 12 horas y congelada hasta 15 días. Debe guardarse en recipientes bien tapados, protegidos de la luz y evitando cambios de temperatura para prevenir su contaminación y descomposición.



¿Como se suministra al bebé la leche extraída ?

Quien cuide al bebé debe lavarse bien las manos y ofrecer la leche materna en taza o pocillo de bordes redondeados, bien lavados con agua hirviendo o en el mismo recipiente de almacenamiento. No se debe usar tetero, ya que afecta la succión y aumenta el riesgo de infecciones. Ofrecer la leche extraída también permite la participación del padre, la familia o cuidadores. Solo es necesario seguir los siguientes pasos:

- Sentar al bebé sobre las piernas en posición semi-sentado o sentado.
- Coloque la cantidad de leche para una toma.
- Mantenga la taza contra los labios del bebé, inclinándolo ligeramente.
- Deje que él bebe la tome por sí mismo.
- Cuando ha tomado suficiente cierra la boca y no toma más.
- No se deben utilizar los sobrantes de la leche materna.

Riesgos del uso de teteros o biberones:
No se recomienda porque puede causar contaminación bacteriana y aumentar el riesgo de infecciones respiratorias y de oído, caries, mala posición dental y dificultades en la lactancia materna debido a una succión diferente al pecho.

¿Cómo realizar la extracción de la leche materna?

Realizar baño diario del cuerpo y cambio de ropa interior.

Para extraer la leche materna se deben lavar bien las manos y muñecas, retirar joyas y mantener uñas cortas.

Se prepara el frasco limpio, se realiza masaje suave en los senos y se extrae la leche colocando la mano en forma de C fuera de la areola.

Las primeras gotas se desechan y luego se recolecta la leche hasta vaciar los senos.

Al finalizar, se aplican gotas de leche en el pezón para hidratar la piel y se mantiene una adecuada higiene personal.

La madre debe extraerse la leche, con la misma frecuencia con la que amamanta al bebé, esto garantiza que no disminuya la producción de la leche materna.

Se debe disponer de tiempo para hacerlo, como mínimo de 30 minutos por cada extracción.

En-torno *a tus primeros pasos*

Hasta los seis meses de edad:



- Dar el pecho todas las veces que el niño quiera de día y de noche.
- No dar ningún otro alimento o líquido.

Seis meses a ocho meses de edad:



- Dar el pecho todas las veces que el niño quiera de día y de noche.

Iniciar alimentos complementarios en papillas o puré, como:

Frutas: Papaya, banano, mango, guayaba, granadilla, manzana, pera.

Verduras: Ahuyama, espinacas, zanahoria.

Cereales: Arroz, harina de avena, maíz.

Tubérculos : Papa, yuca, ñame y plátanos.

Carne de res o pollo y una vez a la semana hígado y pajarilla, yema de huevo diaria.

Dar los alimentos complementarios mencionados 3 veces al día. Si el niño no recibe leche materna debe darle otro tipo de leche por lo menos 4 veces al día, Recordar que los alimentos nuevos se deben dar por 3 días seguidos para vigilar tolerancia.

Salud Centro
ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

Nueve meses a once meses de edad

Continuar administrando el pecho **ANTES** de los otros alimentos.

Dar todos los días 3 porciones de los alimentos anteriores y además:

- Otras hortalizas y verduras como acelgas, remolacha, habichuelas, acelgas, arveja verde etc. harina de trigo o plátano fortificada con micronutrientes.
- Carne de res, pollo, vísceras, pescado, frijol o lenteja. Huevo completo diario.
- Utilice aceite vegetal en la preparación.
- Además, dar frutas, coladas, compotas, o galletas 2 veces al día entre las comidas. Si el niño no recibe leche materna debe darle minimo 3 porciones de otro tipo de leche por día.

Mayor de un año de edad

- Dar porciones adecuadas de los alimentos anteriores, aumentando la variedad y la consistencia pasando a preparaciones que come el resto de la familia.
- Debe recibir la misma alimentación que come la familia 3 comidas al día, incluyendo alimentos de todos los grupos anteriores.
- Además 2 veces al día dé entre las comidas 2 refrigerios nutritivos como compotas, coladas, galletas, productos lácteos, etc.

- Debe recibir también leche de otro tipo 3 porciones al día.
- La alimentación al pecho después de comer los otros alimentos.

¿Dónde depositar la leche materna extraída?

En frascos de vidrio con tapa rosca de plástico hervidos por 15 minutos. Los frascos se deben marcar con la hora, fecha y nombre del bebé, esto facilita que al almacenarla se utilicen los frascos con la leche más antigua.

Los frascos pueden ser de 2, 3 o más onzas, esto permite almacenar la cantidad de leche materna que el bebé necesita en cada toma y así evitar el desperdicio. Cada día se deben utilizar frascos distintos, y no llenar hasta el tope, pues al congelarse, la leche materna se expande y se puede romper el frasco.

¿Cómo transportar la leche materna extraída?

Las madres pueden transportar la leche materna extraída del trabajo al hogar de manera segura, en un termo o nevera de icopor, con pilas o gel refrigerante congelado. Es importante mantener las pilas o el gel congelados permanentemente, para evitar cambios de temperatura en la leche materna durante su transporte.

¿Cómo se le quita el frio a la leche materna?

La leche materna se puede ofrecer a temperatura ambiente, o si prefiere se le quita el frio pasando el frasco por agua caliente hasta lograr la temperatura exterior.

La leche materna se descongela pasando el frasco por agua caliente es decir a una temperatura que resista meter el dedo en el agua, sin quemarse. No se debe agitar el frasco bruscamente y no es necesario hervirla

Extracción, almacenamiento y transporte de la leche materna:

La extracción de la leche materna es importante porque permite:

- Almacenarla en el hogar y disponer de ella en caso de separación temporal.
- Preparar la alimentación complementaria como papillas y purés.
- Almacenarla en el jardín infantil o en el lugar de trabajo.
- Prevenir la congestión mamaria y la mastitis.
- Alimentar al bebé cuando está enfermo, o la madre hospitalizada.
- Donarla a un Banco de Leche Humana.

Un hijo sano y feliz

- Digale muchas veces al día cuanto lo ama.
- Dejelo que vea, huela, pruebe y toque almentos nuevos.
- Acaríciela o acaricielo.
- Acepte que puede equivocarse y fallar.
- Alientela o alientelo e a intentar las cosas de nuevo.
- Escúchelo sus razones y motivos sen importantes.
- Dígale lo orgulloso que se siente de el.
- No existe ninguna razón para maltratarlo.
- Los golpes no educan sólo generan miedo.
- Si usted fue maltratado en la Infancia, esto no justifica que usted lo repita con sus hijos.



Salud Centro
ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

Inclusion del padre y la familia en la lactancia:

La lactancia materna fortalece el vínculo afectivo y la comunicación con el bebé, por lo que la familia y el entorno deben apoyar a la madre para mantener la lactancia exclusiva hasta los 6 meses y continuarla hasta los 2 años con alimentación complementaria. Además, es importante que la familia ayude en las tareas del hogar, ya que la madre lactante requiere mayor apoyo debido al gasto de energía.

Alimentación de la mujer en periodo de lactancia:

La alimentación de la mujer que se encuentra alimentando al pecho debe ser de excelente calidad nutricional y en mayor cantidad, incluso más que cuando se encuentra en embarazo: no se trata de comer por dos o tres sino hacerlo en la cantidad adecuada y con todos los nutrientes necesarios para que la leche sea suficiente y con la calidad necesaria para su bebé.

A continuación, describiremos los puntos a tener en cuenta para garantizar una adecuada alimentación de la madre lactante:

1. Comer suficiente, generalmente con adicionar dos entre comidas que contengan por ejemplo un alimento proteico como lácteo o carnes o huevo, un alimento energético como pan, arepa, pastas o cualquier preparación con papa o plátanos y un alimento regulador como frutas en jugo o enteras o verduras en cualquier presentación

2. Mantener una alimentación fraccionada, es decir, comer porciones moderadas varias veces al día por ejemplo las tres comidas principales y por lo menos dos entre comidas.

3. Incluir en las comidas diarias frutas y verduras que aportan las vitaminas y minerales necesarios para el mantenimiento de la salud, pueden ser en jugos naturales, picadas o frutas enteras y las verduras en ensalada, cocidas al vapor, salteadas o dentro de las preparaciones como el arroz, las pastas, por ejemplo.

4.Todos los días tomar leche, preparaciones con ella o derivados como el queso, yogurt o kumis para obtener el calcio necesario.

5. Hidratarse adecuadamente, se deben aumentar la cantidad de líquidos durante el día preferiblemente agua, evitando, bebidas azucaradas que pueden causar aumento de peso excesivo.



SALUD

Cartilla para lactantes



En-torno *a tus primeros pasos*

Salud Centro
Red de Salud del Centro E.S.E.

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI