

Cuidados durante la Lactancia Materna



SALUD

Cuidados durante la Lactancia Materna

- **Alimentación**
 - Hábitos
- **Higiene**
- **Posiciones para amamantar**
- **Anticoncepción**
- **Regreso al trabajo**
- **Ventajas de la Lactancia**



Cuidados durante la Lactancia Materna

Alimentación

- Las madres lactantes deben obtener sus nutrientes con una **dieta bien balanceada** y variada, que garantice la cantidad adecuada de calorías.
- Debe consumir cantidades generosas de frutas y verduras, panes y cereales integrales, productos lácteos ricos en calcio y alimentos ricos en proteína (tales como carnes, pescados y legumbres).
- Se deben **evitar** alimentos alergénicos (pescado, cacahuete, fresas) ya que pueden pasar a través de la leche y condicionar riesgo de alergia.
- Se **recomienda** consumir 8 porciones de líquidos (240ml): agua, leche, jugo, sopa, etc



Cuidados durante la Lactancia Materna

Alimentación

Guía Alimentaria*:

- ⦿ Lácteos, ingerir por lo menos 4 porciones
- ⦿ Carnes, aves, pescados, legumbres secas, huevos y nueces: ingerir por lo menos 3 porciones
- ⦿ Verduras: ingerir por lo menos de 3-5 porciones
- ⦿ Frutas: ingerir de 2-4 porciones
- ⦿ Pan, cereal, arroz y pasta: ingerir alrededor de 6-11 porciones
- ⦿ Grasas, aceites y dulces: sin restricciones

**Esta guía se debe adaptar a la talla y actividad de la madre.*



Cuidados durante la Lactancia Materna

Alimentación

Hábitos

- **Tabaco**

Se recomienda **evitarlo**, la nicotina y otros químicos del cigarrillo se encuentran en la leche materna e incrementa el número de infecciones respiratorias del bebé.

- **Café**

Puede consumir cantidades moderadas de cafeína (equivalente a 1-2 tazas diarias), sin ocasionar daño a su bebé; consumos mayores pueden ocasionar agitación y dificultad para dormir al bebé.

- **Alcohol**

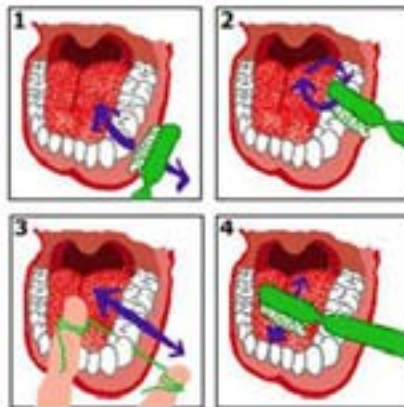
Se recomienda **evitarlo**, aunque el consumo ocasional de máximo 60 ml (2 onzas), puede ser seguro, pero debe consultar con el médico acerca de los riesgos asociados.



Cuidados durante la Lactancia Materna

Higiene

- El baño diario es importante, debe evitar el uso de jabones o sustancias con alcohol que irriten el pezón.
- El cepillado de dientes es importante para evitar caries o daño a las piezas dentarias
- Usar ropa cómoda, evitar el uso de brasieres que compriman demasiado el pecho
- Cepillado del cabello para fortalecerlo, ya que en esta etapa puede caerse más de lo habitual



Cuidados durante la Lactancia Materna

Posiciones para amamantar

La postura es muy importante, la más adecuada es aquella con la que la madre se encuentra relajada y cómoda. Sólo tiene que acercar la boca del bebé al pecho a la altura del pezón.



Una buena toma evita:

1. Dolor y grietas
2. Congestión
3. Mastitis
4. Ductos obstruidos
5. Infección
6. Absceso

Cuidados durante la Lactancia Materna

Posiciones para amamantar

Debe evitar tomas que lastimen el pezón:

- Variar de pecho y empezar en cada toma por el último de la toma anterior.
- Lo ideal es **dejar al bebé que se suelte sólo del pecho** para cambiar al otro, pero tratando de que acabe cada uno en cada toma.
- Un **bebé suele alimentarse entre 6 y 8 veces diarias** en sus primeros días de vida.
- La parte final de la tetada trae mas cantidad de grasa y ayuda al bebé a crecer mejor.



Cuidados durante la Lactancia Materna

Planificación familiar

- Se **recomiendan** métodos de barrera (condón, diafragma), los anticonceptivos a base de progesterona (en pastillas o inyecciones) y los DIU.
- Se deben **evitar** las píldoras anticonceptivas con estrógenos



Cuidados durante la Lactancia Materna

Regreso al trabajo

- Con planificación, compromiso y una buena habilidad para extracción manual o utilizar el extractor, las madres lactantes pueden mantener su producción de leche y seguir amamantando, incluso después de retornar al trabajo por fuera de la casa.
- Se recomienda:
 - ✓ Formar su banco de leche
 - ✓ Adiestrar a quien cuide al bebé
 - ✓ Amamantar antes de salir a casa
 - ✓ Amamantar inmediatamente al regresar a casa.
 - ✓ Dormir con el bebé en la cama y amamantar durante la noche
 - ✓ En los días libres amamantar a libre demanda



Las ventajas de la lactancia materna

Los bebés están más sanos, tienen menos alergias, resfriados, infecciones del oído, problemas gastrointestinales, urticaria

Los anticuerpos protegen al bebé contra las infecciones

El útero de la madre vuelve más rápidamente a su tamaño normal

Es el alimento perfecto para el bebé ya que es fácilmente digerido

Crea una intimidad especial entre la madre y el bebé

La boca del niño se desarrolla mejor

Es más barato que la leche artificial

Es más cómodo porque no tiene que calentar, esterilizar o almacenar los biberones

Los bebés amamantados conocen mejor a sus madres

Al amamantar a su bebé usted se siente segura de sí misma



Heaven Martin Torricelli