



MANUAL DE LACTANCIA MATERNA

FRAGMENTO DEL MANUAL DE
LACTANCIA MATERNA

Fuente: linkagesproject.org

Número de Palabras: 1,343 palabras

INDÍCE

CAPITULO I:	
LA LECHE DE LA	
MADRE ES LA MEJOR	5
Ventajas para el niño durante	
los primeros dos años:	7
Ventajas para la Madre:	10
CAPITULO II:	
¿QUE HACER PARA	
AMAMANTAR BIEN?	
¿Cómo está formado el pecho?	12
¿Cómo se produce la leche?	13
¿Qué pasa cuando el niño	
no mama bien?	13
¿Cuándo y por cuánto tiempo	
hay que darle pecho al niño?	15

CAPITULO I:

LA LECHE DE LA MADRE ES LA MEJOR

Dar de mamar es el mejor regalo para comenzar la vida de un niño. Dar el pecho hace crecer el amor entre la madre y el hijo. El contacto de la piel suave y calentita de la madre, le dan tranquilidad y placer a la madre y al niño. La compañía, la voz, el mirarlo a los ojos y el contacto con la madre le dan mucha seguridad y estímulo al hijo.



Ventajas para el niño durante los primeros dos años:

Componentes de las proteínas que tienen como función el crecimiento muscular, producción de energía, producción de hormonas y el correcto funcionamiento del sistema nervioso

- La leche de la madre ayuda a desarrollar el cuerpo y la inteligencia de los niños.
- El cerebro humano se desarrolla casi completamente en los primeros 2 años de vida por lo que la leche materna favorece su desarrollo y le da al niño el alimento que necesita para estar bien nutrido.
- La leche materna contiene los aminoácidos que necesita el normal desarrollo del cerebro. También lo protege contra las infecciones y enfermedades.
- La leche de la madre es buena para la digestión del niño y lo protege contra las diarreas.

El calostro es la primera leche que produce la madre inmediatamente después del parto. Es poco y espeso. Puede ser transparente o amarillo pegajoso. Las ventajas de que el niño consuma el calostro son las siguientes:

- El calostro tiene todos los elementos necesarios para nutrir al niño desde su nacimiento.
- El calostro protege al niño contra infec-

ciones y otras enfermedades; los niños que toman calostro son bebés más sanos.

- El calostro tiene la dosis de Vitamina A y otros micronutrientes que son necesarios desde el nacimiento.
- El calostro protege al niño contra infecciones y enfermedades a las cuales la madre ha sido expuesta.
- El calostro es un purgante natural porque limpia el estómago del recién nacido.

Sustancia que produce que vacíes tu sistema digestivo varias veces al día

Por eso, hay que dar de mamar tan pronto nazca el niño y no es necesario darle chupón, ni agüitas, ni tectitos.

La leche materna es el mejor alimento para el niño porque tiene las cantidades necesarias de:

- Vitaminas, como A B y C, para que crezca saludable y esté bien protegido
- Fósforo y Calcio, para que tenga huesos sanos y fuertes
- Hierro, para mantener la energía
- Proteínas, para protegerlo contra enfermedades y para que crezca grande e inteligente
- Grasas, para que engorde. Las grasas de la leche materna los protegerán, cuan-

do sean mayores, de padecer enfermedades del corazón y de la circulación. También favorecen a la inteligencia de los niños.

- Azúcares, para que tengan energía y para alimentar al cerebro.

La leche de la madre es el único alimento que nutre al niño completamente durante los primeros 6 meses de vida y el único alimento que le da protección sostenida y completa durante los primeros 2 años.

La leche de la madre es la mejor protección para el niño contra:

- Diarrea y deshidratación
- Infecciones respiratorias, tales como la bronquitis y la neumonía
- Estreñimiento
- Cólicos
- Alergias
- Enfermedades de la piel, como los granos y el salpullido
- Sarampión
- Cólera
- Desnutrición
- Diabetes juvenil
- Deficiencia de micronutrientes

Dolores
abdominales

La diabetes es una enfermedad en la que el cuerpo no puede utilizar correctamente la glucosa que ingresa con los alimentos

Ventajas para la Madre:

- La placenta sale con más facilidad y más rápidamente.
- La hemorragia postparto es menor y hay menor riesgo de padecer anemia.
- La matriz recupera su tamaño normal más rápidamente.
- La madre tendrá pechos menos congestionados cuando baje la leche.
- Las mujeres que amamantan a sus hijos tienen menos riesgo de padecer cáncer en el seno o en los ovarios.
- La lactancia facilita e incrementa el amor de la madre a su hijo.

CAPITULO II:

¿QUE HACER PARA AMAMANTAR BIEN?



¿Cómo está formado el pecho?

Viendo el pecho de afuera hacia adentro se encuentra formado por:

1. **Areola:** es la parte más oscura alrededor del pezón. Durante el embarazo se oscurece aún más, para hacerse más visible cuando el bebé empiece a mamar. El niño debe tomar parte de la areola para mamar bien.
2. **Pezón:** es la punta del pecho, por donde sale la leche a través de 15 o 20 pequeños agujeros.
3. **Glándulas de Montgomery:** son los bultitos que se encuentran en la areola. Estas glándulas producen un líquido aceitoso que mantiene los pezones suaves y limpios. Además tiene un olor que atrae al niño al pezón.
4. **Alveolos:** es donde se produce la leche. Con cada mamada éstos se contraen para sacar la leche.
5. **Conductos Lactíferos:** son los que conducen la leche de los alveolos a los senos lactíferos. Continuamente la leche baja por ellos.
6. **Senos Lactíferos:** quedan debajo de la areola; es allí donde se almacena la leche. Por eso es importante que el niño abarque parte de la areola para exprimir la leche.

7. **Nervios:** son los que mandan la orden al cerebro de producir más leche en los alveolos. También transmiten la orden al cerebro para hacerla salir del pecho.
8. **Tejido Graso:** envuelve todo el seno y le sirve de colchón protector.

¿Cómo se produce la leche?

Cuando el niño mama bien, la lengua y la boca estimulan el pezón. Entonces los nervios del pezón mandan el mensaje al cerebro de la madre de que el niño quiere leche. El cerebro responde y ordena la producción de una sustancia llamada prolactina. La prolactina hace que la leche se comience a formar en los alvéolos. Entre más mama el niño más leche produce la madre. Para que la leche baje de los alvéolos al pezón, el cerebro hace producir otra sustancia que se llama Oxitocina.

A veces la madre puede sentir la bajada. Si el niño no mama bien, la madre no recibe el estímulo adecuado y no produce suficiente leche.

Hormona que en las mujeres se libera al momento del parto y la lactancia, facilitando que se den estos procesos

¿Qué pasa cuando el niño no mama bien?

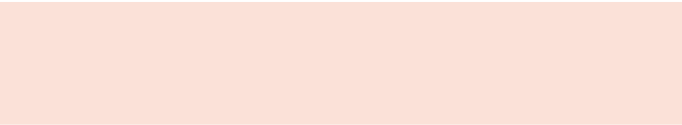
Para que el niño mame bien debe abarcar parte de la areola. La barbilla del niño queda



tocando el pecho de la madre; la nariz queda libre para respirar.

La lengua colocada debajo del pezón ordeña la leche de los senos lactíferos. La areola y el pezón se alargan dentro de la boca del niño hasta tocar el paladar. El niño puede sacar bien la leche. El pezón de la madre no se lastima.

Al tomar solamente el pezón, el niño no exprime los senos lactíferos, por lo tanto, no extrae bien la leche. Al no poder sacar suficiente leche el niño no queda satisfecho, llora y rechaza el seno. Al no mamar se disminuye la producción de leche. El niño no aumenta



de peso porque no está sacando suficiente leche.

El pezón se lastima, el pecho se puede congestionar e infectar. La madre con dolor no quiere seguir dando el pecho.

¿Cuándo y por cuánto tiempo hay que darle pecho al niño?

No todos los niños son iguales mamando. Cada niño requiere de un tiempo diferente para quedar satisfecho. Hay que darle el pecho de día y de noche cada vez que el niño lo pida. Amamantar es diferente en cada mujer. Además de dar el pecho cuando el niño lo pida, debe darlo también cuando sienta sus pechos llenos o cuando el niño duerma demasiado; en tal caso debe despertarlo. Esto es importante hacerlo especialmente en las primeras 2 semanas. En cada mamada completa al principio la leche es rala, acuosa y le quita la sed (la leche del comienzo). A la mitad de la mamada, la leche es más espesa y blanca. Es como el plato fuerte. Al final, la leche es más cremosa. Es como el postre y hace que el niño engorde. La madre no debe estar apurada ni medir el tiempo para dar el pecho al niño.