

LACTANCIA MATERNA

Los constituyentes de la leche humana no son comparables tampoco intercambiables con los de ningún otro tipo de alimento.

La secreción láctea humana pasa por 3 etapas:

1. Calostro:

- Líquido viscoso amarillento.
- Se produce desde el último trimestre del embarazo hasta los primeros 5 días después del parto.
- Varía su producción desde 10 a 100 ml / día.
- Contiene menos lactosa, grasa y vitaminas hidrosolubles, pero tiene más proteínas, vitaminas liposolubles además de sodio; siendo rico en inmunoglobulinas, especialmente Ig.A secretora, las cuales recubren el epitelio intestinal y previenen la adherencia de bacterias, virus, parásitos y otros patógenos.

2. Leche Transicional:

- Color blanquecino.
- Se secreta desde el quinto o séptimo día luego de haber nacido el niño, hasta el final de la segunda semana.

3. Leche Madura:

- Se produce a partir de la tercera semana luego del parto
- Es más blanca y de mayor consistencia que las anteriores.

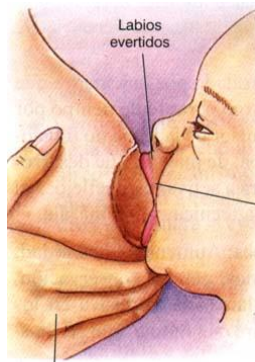


Lactancia materna libre demanda

- ✓ Dar pecho "libre demanda" las primeras semanas de vida y luego cada 2 a 3 horas.
- ✓ Duración de la mamada al menos 15 minutos por lado.
- ✓ Es recomendable alternar el pecho de inicio de succión.
- ✓ Eliminar gases entre pecho y pecho.
- ✓ No dar agua extra. El líquido aportado por el pecho es el único que requiere el recién nacido.

Técnica:

- Madre cómoda, independiente de la posición.
- Cuerpo del niño en el brazo del pecho del que va a mamar.
- Boca frente al pezón y aréola, estómago frente a estómago.
- Pecho se toma en forma de C, el pulgar por arriba y los otros dedos por debajo.
- Estimular con el pezón el labio inferior del RN hasta que abra su boca quedando aréola y pezón dentro de ella.
- Punta de nariz y mentón quedan en contacto con el pecho.
- Al terminar de dar pecho aplicar calostro o leche en los pezones.



Posición de la mano en "C"



Lactancia exitosa se reconoce por:

- El recién nacido extrae leche suficiente en calidad y cantidad para satisfacer su hambre y necesidad de chupar.
- No provoca molestias en la madre y ella siente verdadero placer de amamantar a su hijo.
- Produce satisfacción psicológica y emocional tanto a la madre como al niño.
- Sonido de deglución audible.
- Actitud del niño satisfecho.
- Sueño tranquilo.
- Producción volumen de leche constante.
- Aumento de peso normal.

No hay nada que sea más humano, nada que pueda ser más distintivo del espíritu trascendente que anima al hombre, que la sonrisa de complacencia que se dibuja en el rostro de la madre que amamanta y la mirada intensa y profunda del niño que se nutre del espíritu y la sabiduría de la especie a través del pecho de su madre”



Dr. Marshall Klaus

Técnicas de amamantamiento

1. Técnicas en posición sentada...

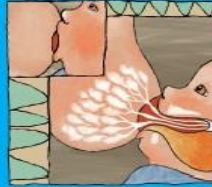
a. Siéntese con la espalda apoyada. Ofrezca el pecho con los dedos índice y pulgar por arriba, cerca de la areola. Tenga el dedo índice del otro brazo que abra grande la boca.



b. Con el brazo que sostiene al niño, inclínese hacia atrás para que el pecho y la areola queden dentro de la boca, la nariz y la mandíbula toquen el pecho al cuerpo del niño convenientemente.



c. El niño amamanta la areola con su lengua, manteniendo contacto al pecho por todo el pecho. Si queda espacio al fondo de la boca, los dedos abrícanlo un espacio cerca del pecho.



d. Deje que el niño respire sobre su mancha, pero si está cansado o está dormido, introduzca su dedo en la comisura labial del niño hasta que abra la boca y tome el pecho.



2. Otras técnicas...



a. Como alternativa a la posición del "bambino", el niño acostado sobre su pecho está cómodo de dormir. La mamá del mismo lado ofrece el pecho, los dedos sostienen la cabeza por los lados.



b. Amamantar en la noche es muy importante. Para hacerlo cómodo, asegure la cabeza sobre una almohada o colchoneta. Siéntese al niño sobre su brazo derecho o izquierdo, "quedo con gusto".



c. La mamá que tiene gemelos lactante puede amamantarlos en forma cruzada y la mamá en lactar a los dos al mismo tiempo.



d. Si no está cómodo con su niño, elegir un pecho. Para hacerlo más cómodo, asegure la cabeza sobre una almohada o colchoneta. Siéntese al niño sobre su brazo derecho o izquierdo, "quedo con gusto".

Una buena técnica de amamantamiento la hará gozar de una lactancia exitosa.

unicef

