



**LACTANCIA MATERNA
EXCLUSIVA POR 6 MESES
LACTANCIA MATERNA PROLONGADA
Y ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA**

**LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA
POR 6 MESES**

Una vida saludable comienza con la leche materna. Este es el mejor alimento que puede consumir el bebé desde que nace y mínimo hasta los 6 meses de edad, debido a que le proporciona todos los nutrientes, el agua y las defensas que necesita para crecer, desarrollarse y evitar las infecciones. Entre más amamante, más producción de leche tendrá

**LACTANCIA MATERNA PROLONGADA
Y ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA**

La leche materna debe darse por lo menos hasta los 2 años de vida. A partir de los 6 meses de edad, el bebé debe empezar a recibir otros alimentos altamente nutritivos, con preparaciones semisólidas como: purés, compotas y papillas.

¿CÓMO AMAMANTAR ADECUADAMENTE A SU BEBÉ?

Para amamantar al bebé es absolutamente necesario que esté cómoda y lo más relajada posible. Busque una postura adecuada, un lugar calmado y confortable, para evitar el cansancio y facilitar la salida de la leche.

Posiciones



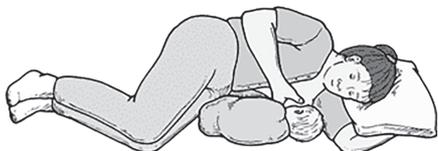
Posición Sentada

Recuesta la espalda en una silla o en el espaldar de la cama, sostenga al bebé en la parte media del brazo, utilice una almohada sosteniendo al bebé y apoye los pies en un banquillo.

Posición de patilla

Sentada sostenga al bebé con el brazo y la cabeza al lado de su cuerpo, sujételo bien y ofrézcale el seno, recuerde que el bebé debe ir al seno, no el seno al bebé.

- Apóyese con almohadas y cojines.
- Esta posición es ideal si le practicaron una cesárea o tiene gemelos.



Posición acostada de lado

Acuéstese al lado, apoyando la cabeza y la espalda con almohadas, coloque el bebé de frente a su cuerpo y al pecho, sujételo con su brazo lo más pegado posible al cuerpo.

- Coloque al recién nacido estómago con estómago frente a su pecho, estimule al bebé con la punta del pezón, cuando abra bien la boca acérquelo rápidamente y observe si abarca la mayor parte de la areola (parte oscura y redonda que rodea al pezón), asegurándose que el mentón y la barbilla queden pegados al pecho, así el bebé respira mejor.



- Amamantar es un acto placentero,
- Si hay dolor se debe a que el bebé no ha hecho un buen agarre del seno.
- El seno debe retirarse introduciendo el dedo meñique en la comisura del labio del niño.

¿SI NO ESTOY CON MI BEBÉ PUEDO DEJARLE LECHE MATERNA?

Todas las mujeres en embarazo y lactancia deben conocer cómo extraer la leche en caso de que lo requieran, algunas de estas situaciones son:

Senos congestionados, madre enferma, bebé enfermo u hospitalizado, separación por periodos cortos, regreso al trabajo o donaciones a un banco de leche humana.

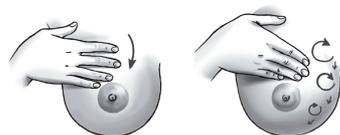
La extracción manual de la leche materna es la más segura y económica, permitiendo que lo pueda realizar en el momento que lo necesite.

RECOMENDACIONES PARA LA EXTRACCIÓN MANUAL



- Lávese las manos hasta la muñeca, uñas y dedos con abundante agua y jabón, séquese las manos con toallas de papel o toallas limpias, busque un lugar limpio y tranquilo, evite los baños.

- Inicie un masaje suave en forma circular con las yemas de los dedos, alrededor de cada seno.



- Coloque la mano en forma de C, de tal manera que el pulgar esté por encima de la aréola y el dedo índice por debajo del mismo.

- Empuje los dedos pulgar e índice contra el tórax presionando los conductos lactíferos que se encuentren por debajo de la aréola, se pueden palpar como nódulos.



- No deslice los dedos sobre la piel de los senos, puede causar enrojecimiento y dolor.

- Los primeros chorros de leche que salen deben desecharse.

- Deposite la leche que extrae en un frasco de vidrio con tapa rosca de plástico previamente lavado con agua y jabón. No olvide hervirlo por 15 minutos.

- Una vez finalizada la extracción coloque unas gotas de leche alrededor de la aréola y el pezón.

- La extracción manual debe realizarse con la misma frecuencia con la que se alimenta al bebé.

- La madre debe disponer mínimo de 30 minutos para realizar la extracción.

¿CÓMO SUMINISTRAR LA LECHE MATERNA EXTRAÍDA?

• La persona que cuida al bebé, debe lavarse muy bien las manos y ofrecerla con taza o pocillo de bordes redondeados o en el mismo recipiente donde se almacenó, estos deben estar muy bien lavados con agua hirviendo. Nunca utilice el biberón, porque altera la forma como el bebé succiona del seno y se aumenta el riesgo de infecciones.

• Ofrecer la leche materna extraída vincula al padre del bebé, la familia o cuidadores, solo es necesario seguir los siguientes pasos:

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

CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA EXTRAÍDA



Puede mantenerla a temperatura ambiente protegiéndola de la luz y el calor por cuatro horas.



La leche materna extraída se conserva en refrigerador o nevera por 12 horas. Es recomendable no colocarla en la puerta de la nevera.



La leche materna se puede conservar congelada por 15 días.

Cuando se vaya a utilizar la leche materna que está congelada o refrigerada, no es necesario hervirla, es suficiente pasar directamente el frasco por el agua caliente (lo que la mano aguante) hasta dejarla a temperatura ambiente.

TRANSPORTE DE LA LECHE MATERNA EXTRAÍDA



Si la leche materna es extraída en el trabajo o en otro sitio lejos del bebé debe transportarse de una manera segura, en una nevera de icopor con pilas refrigerantes congeladas o una botella de agua congelada.

¿CÓMO CALCULAR LA CANTIDAD DE LECHE MATERNA QUE NECESITA EL BEBÉ DIARIAMENTE ?

La siguiente tabla; recomendada por la Organización Mundial de la Salud OMS, ayuda a calcular el número de tomas y la cantidad de leche materna a suministrar diariamente al bebé según edad, expresada en Onzas y mililitros: (1 onza= 30 mililitros)

CANTIDAD APROXIMADA DE LECHE MATERNA QUE SE NECESITA PARA LA ALIMENTACIÓN DIARIA DE UN BEBÉ

Edad del bebé	Nº de tomas por día	Cantidad de leche por toma		Total de leche por día	
		Onzas	ml.	Onzas	ml.
Nacimiento a 1 mes	8	2	60	16	480
1 a 2 meses	7	3	90	21	630
2 a 4 meses	6	4	120	24	720
4 a 6 meses	6	5	150	30	900

Fuente: Consejería Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño, OMS/07.
Adaptada a onzas por la Consultora para el Cuaderno de Preguntas Frecuentes

¿CUÁLES SON LOS RIESGOS DEL BIBERON?



No se recomienda el uso del biberón por los riesgos de contaminación bacteriana que ponen en peligro la salud de los bebés. Su uso se relaciona con infecciones respiratorias, otitis media, caries, mala oclusión, mordida abierta, mala posición de los dientes y desestimula la lactancia materna debido a que el bebé succiona diferente el pecho y se adapta a la chupa del biberón generando confusión de pezones.

¿QUÉ SE ENTIENDE POR ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA?

Es aquella que comienza cuando la leche materna, por sí sola, ya no es suficiente para cubrir las necesidades nutricionales de los lactantes. Por ende, otros alimentos y líquidos son necesarios además de la leche materna, para garantizar el óptimo crecimiento y desarrollo.

¿CÓMO DEBE SER LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA?

Oportuna: se inicia a los 6 meses, cuando las necesidades de energía y de nutrientes, son superiores a las aportadas por la lactancia materna exclusiva.



Adecuada: brinda suficiente energía, proteínas y micronutrientes, para cubrir las necesidades nutricionales de niños y niñas en crecimiento

Segura: está higiénicamente almacenada y preparada, se suministra con las manos y utensilios limpios, y no recomienda biberones y chupos.

Apropiadamente administrada: ofrecida como respuesta a las señales de hambre del niño y la niña, con la frecuencia y los métodos de alimentación adecuados para



¿CÓMO INICIAR LA ALIMENTACION COMPLEMENTARIA ?

Iniciar a los seis meses de edad, con cantidades pequeñas de alimentos y aumentar la cantidad, frecuencia y variedad, a medida que el bebé crece. Una vez iniciada la alimentación complementaria, se debe mantener la lactancia materna máximo hasta los 2 años. Entre los 6 y los 12 meses amamante primero al bebé y luego ofrezca la alimentación complementaria.

Los alimentos se preparan y suministran en papillas, purés, alimentos semisólidos y sólidos, este último cuando los niños y niñas hayan aprendido a masticar. No ofrecer caldos o jugos ya que contienen mucha agua, pocos nutrientes y no alimentan. Deben evitarse los alimentos con los cuales se pueden atorar o atragantar, por ejemplo: nueces, uvas, zanahorias crudas, entre otros.

Los niños y niñas deben tener su propio plato, cubiertos, vaso y pocillo. Además deben compartir los momentos de la comida con el resto de la familia.

¿CUÁLES SON ALIMENTOS RECOMENDADOS EN LA ALIMENTACION COMPLEMENTARIA?

<p>Las frutas de color amarillo son una buena fuente de vitaminas, entre ellas la C y A , estas protegen de las infecciones, ayudan a mantener una buena visión. Al iniciar cada vez con una fruta se debe observar cualquier reacción alérgica</p>	<p>Ofrecer preparaciones con banano, papaya, granadilla, guayaba, pera, manzana, melón, maceradas con leche materna, sin adición de azúcar ni agua.</p>	<p>Suministrar 2 o 3 cucharadas posteras al día, según la tolerancia del bebé, hasta alcanzar tres veces al día. Elija siempre las de cosecha y las que se producen en la región.</p>
<p>Las verduras y hortalizas de color verde o amarillo, son fuente de vitaminas, entre ellas la C, B y la A.</p>	<p>Ofrecer: auyama, zanahoria, brócoli, acelga y espinaca, preparadas en puré y maceradas con leche materna, no es necesario agregar sal ni condimentos.</p>	<p>Suministrar 2 a 3 cucharadas posteras, una vez al día y luego dos veces, e incrementar la cantidad según la tolerancia y aceptación del bebé.</p>



<p>Las carnes de res, pollo, pescado, pajarilla, hígado, son buenas fuentes de proteínas, hierro y zinc. El hígado aporta hierro, Vitamina A y folato.</p> 	<p>La yema del huevo aporta proteínas y vitamina A, pero no es fuente de hierro.</p> <p>Las proteínas y el hierro ayudan al crecimiento, previenen la anemia y la desnutrición.</p> 	<p>Inicialmente, las carnes y vísceras, se preparan maceradas o licuadas. Las papillas de verduras, pueden llevar un poco de carne de res, pollo, pajarilla, o hígado de aves, todos ellos, macerados o licuados, sin adicionar sal ni condimentos.</p> <p>Iniciar con 1 o 2 cucharaditas tinteras una vez al día, aumentar dos veces al día, según la tolerancia y aceptación . Debe recibir la parte sólida de estos alimentos y no el caldo.</p>
<p>Las leguminosas secas, a partir de los diez meses de edad y no antes,</p> 	<p>Ofrecer preparaciones con las leguminosas secas como alverjas, frijoles, lentejas y garbanzos, estas son buena fuente de proteínas y contienen algo de hierro.</p>	<p>Combinar en el mismo plato, leguminosas, con arroz, frutas y verduras, mejora el valor nutritivo y ayuda a la absorción de hierro. El caldo de frijoles no aporta todos los nutrientes.</p>
<p>Los cereales, como avena, arroz o pastas, son fuente de energía que ayuda al crecimiento, a partir del 6 mes comienza con el arroz.</p>	<p>A las preparaciones se puede agregar media cucharadita tintera de aceite, o leche materna, no es necesario adicionar sal ni condimentos</p>	<p>Ofrecer estos purés, 1 a 2 veces al día en las comidas principales. También puede preparar purés de papa, plátano y otros tubérculos, raíces de producción local.</p>
<p>Los aceites son fuentes concentradas de energía y de ciertas grasas esenciales que son necesarias para el crecimiento y desarrollo</p>	<p>Solo se requieren pequeñas cantidades para las preparaciones y no utilizar margarinas o mantecas.</p>	<p>A los diez meses, los niños y las niñas, deben estar recibiendo alimentos grumosos o en pedazos, esto permite que aprendan a masticar y deglutir, si esto no ocurre, se aumenta el riesgo de tener problemas en la alimentación a partir de esta edad.</p>
<p>A los 12 meses, la mayoría de los niños pueden comer la misma alimentación que el resto de la familia, cuidando que sea saludable y densa en nutrientes.</p>		

¿CUÁNTAS COMIDAS SE DEBEN SUMINISTRAR?

Además de la leche materna:

- Iniciar la alimentación complementaria ofreciendo una comida al día en la mañana, luego dos comidas mañana y tarde.
- Al finalizar el octavo mes, tres comidas al día: desayuno, almuerzo y comida según tolerancia y apetito del niño o niña ofrecer un refrigerio.
- Al décimo mes, cuatro comidas: desayuno, almuerzo, comida y un refrigerio, según tolerancia y apetito del niño o niña.
- Al cumplir los doce meses: tres comidas y dos refrigerios, según tolerancia y apetito del niño o niña.

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA LA MADRE LACTANTE.

La lactancia es la etapa en la cual se produce el mayor aumento de los requerimientos nutricionales y, en consecuencia, es importante que la madre consuma las cantidades recomendadas de alimentos,

- Tome abundantes líquidos (2 litros extras al día de preferencia agua, avena, jugos bajos en dulce)
- No consuma alimentos picantes ni muy condimentados, bebidas alcohólicas, exceso de café y té. El chocolate tomarlo en horas de la mañana.
- Aumentar el consumo de cereales integrales, disminuya el consumo de grasas.
- Prefiera los alimentos asados, cocidos o al vapor sin aceite, manteca, ni mantequilla.
- Use aceite de oliva, canola, girasol y aquellos sin grasas "trans" ¡Mire la etiqueta!
- Frutas al natural 3- 4 porciones al día
- Verduras, estos alimentos por su alto contenido de fibra facilitan el proceso digestivo, importante en esta condición fisiológica. Se recomienda consumir verduras de hoja verde (espinacas, acelga, brócoli) y de color amarillo (ahuyama, zanahoria, calabacín); también anaranjadas, violetas, blancas y rojas. Debe consumir 2 al día frescas o cocidas, estas potencian su salud y metabolismo.
- Proteínas las mujeres gestantes y en período de lactancia necesitan comer un poco más. Aumente el consumo de carnes, vísceras, pescados, lácteos, huevos, leguminosas.
- Recuerde a mayor periodo de lactancia puede observarse una mayor reducción de peso .
- Para controlar su peso, estar mejor emocionalmente y tener un mejor estado de salud, brinde leche materna a su bebé, aliméntese de forma saludable y realice actividad física.
- Por su salud y la de su bebé, no consuma comidas rápidas, gaseosas, bebidas azucaradas, bebidas energizantes, productos de paquete. Evite los alimentos ultraprocesados.
- Evite alimentos como carnes embutidas, enlatados .



RECUERDE QUE LA LACTANCIA FAVORECE LA RELACIÓN AFECTIVA MADRE E HIJO

Línea Amiga de Lactancia

7008000 ext: 4242 / 3016213884

De 7:00 a.m. a 3 p.m.

Adquiera su Kit de lactancia en nuestras farmacias FOSCALMARKET

7000301 / ☎ 300 458 1044- 300 459 3957