



Nombre del alumno: González Ríos Sindy Arely.

Nombre del docente: L.E. María José Hernández Méndez.

Materia: Nutrición clínica.

Actividad: Realizar 2 cuadros sinópticos del apéndice normativo F descrito en la NOM 043. Primer cuadro sinóptico: I Lactancia materna directa. Segundo cuadro sinóptico: II Lactancia materna indirecta

Licenciatura: Enfermería.

Grado y grupo: 1F.

Fecha y lugar: 17 de julio del 2021 Tapachula, Chiapas.

## Lactancia materna directa

Es cuando el bebé se alimenta tomando la leche directamente del pecho

Para llevar a cabo una lactancia materna exitosa deben existir dos reflejos:

- ✚ El reflejo de erección del pezón, que se provoca con un masaje ligero con los dos dedos en los pezones, este reflejo lo hace más saliente y fácil de tomar por el bebé.
- ✚ El reflejo de búsqueda del bebé, que se produce tocando el borde inferior del labio del bebé. Este reflejo hace abrir la boca y buscar el pezón, siendo el momento para introducirlo.

Las posiciones que puede adoptar son:

- ✚ Decúbito lateral: el cuerpo del bebé sigue el cuerpo de la madre, y están juntos abdomen con abdomen. La madre ofrece el pecho del lado que esta acostada
- ✚ Balón de futbol o en sandía: sostiene el bebé con un brazo y con la cara hacia arriba. Utiliza la palma de la mano del mismo brazo para sujetarle el cuello, las piernas y los pies deben de pasar por debajo del brazo.
- ✚ Posición sentada: con la espalda recta, colocar una almohada bajo el niño, acerca el niño al pecho y no el pecho al niño, colocar el niño sobre un brazo, procurar que la cara quede frente al pecho, con la otra mano sostener el pecho en forma de C, es decir con el pulgar hacia arriba y los otros dedos abajo del pecho, tocar con el pezón el labio inferior del niño para producir el reflejo y el bebé abra la boca.

¿Como retirar el pecho o cambiar de seno?

Introducir suavemente el dedo meñique en la comisura labial del niño, con lo cual se rompe el vacío que se forma dentro de la boca y pueda soltar el pezón sin lastimar el seno o al bebé

## Recomendaciones prácticas

La madre debe comprobar que el niño o niña esté con el pañal seco y limpio. La temperatura ambiental mayor de 36 grados disminuye el mecanismo de succión del niño o niña. Lavarse las manos con agua y jabón cada vez que vaya a amamantar. No es necesario lavar los senos, es suficiente el baño diario.

Al terminar de dar de comer al niño o niña, aplicar una gota de leche sobre el pezón, lo cual lubrica y evita infecciones por su efecto protector. La mamá debe estar tranquila y cómoda mientras amamanta, independientemente de la posición.

El tiempo promedio de lactancia para cada seno es de 10 a 15 minutos. Sin embargo, se debe respetar la necesidad individual de cada niño o niña, ya que unos comen despacio y otro más rápido.

La madre debe ayudar al bebé a eliminar el aire ingerido.

La alimentación al seno materno debe ser a libre demanda, día y noche; es decir, alimentar cada vez que el niño o niña quiera sin un horario estricto. En las primeras semanas el niño o niña come con intervalos cortos, en ocasiones hasta menos de dos horas; esto es normal debido a que el tiempo de vaciamiento gástrico es muy rápido. Esto ayuda a mantener el suministro de leche.

## Lactancia materna indirecta

Alimentación que se proporciona al niño lactante con leche materna en biberón u otro utensilio.

Cuando la mujer tiene que separarse de su hijo o hija lactante, es muy recomendable continuar con la lactancia materna exclusiva hasta que el menor cumpla 6 meses.

Preparación, estimulación y extracción, así como las medidas que aplicará en su almacenamiento y conservación.

Preparación. Realizar lavado de manos con agua limpia y jabón, secarlas con trapo o toalla limpia.

### Fase I

Hacer masaje en la parte superior del pecho con los dedos en un mismo punto, oprimir firmemente con un movimiento circular hacia el tórax; después de unos segundos, dar masaje en otra área del pecho.

Continuar con el masaje en espiral alrededor del pecho, hasta llegar a la areola.

### Fase II

Frotar cuidadosamente el pecho, desde la parte superior hacia el pezón, de manera que produzca cosquilleo.

Continuar con este movimiento desde la base del pecho al pezón. Esto ayuda a relajar a la madre y estimula el "aflojamiento" de la leche.

Sacudir suavemente ambos pechos, inclinándose hacia delante. La fuerza de gravedad ayuda a la bajada de la leche.

Colocar el pulgar sobre el pezón y los dedos índice y medio aproximadamente 3 o 4 cm atrás de él, formando una letra "C". Empujar los dedos hacia la caja torácica, sin que se muevan del sitio donde los colocó. Dar vuelta o girar los tres dedos como imprimiendo las huellas digitales en una hoja de papel. Este movimiento oprime y vacía los pechos.

Repetir en forma rítmica de 2 a 5 minutos para desocupar los depósitos lactíferos. Colocar los dedos, empujar hacia adentro, exprimir, empujar, girar. Se alternará la extracción de ambos pechos, realizando cada vez la estimulación y los pasos de la extracción. Deseche los primeros chorros de leche de cada pezón y al terminar la extracción mójelos con una gota de leche y déjelos secar al aire.

Se deben evitar movimientos bruscos o muy fuertes al apretar el pecho o el pezón porque puede dañar los tejidos y provocar moretones.

Al extraer la leche deposítela directamente en un recipiente con tapadera; al terminar tape el recipiente y colóquelo en el refrigerador o en otro recipiente con agua fría y manténgalo lejos del calor para su conservación. La leche guardada en un lugar fresco y limpio puede ser consumida dentro de las primeras 8 horas; si se conserva en el refrigerador puede utilizarse para consumo hasta por 48 horas.

### Extracción