

SECRETARIA DE EDUCACIÓN SUBSECRETARÍA DE
EDUCACIÓN ESTATAL DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR

CLAVE: 07PSU0075W



**LACTANCIA MATERNA, BENEFICIOS DEL
ADIESTRAMIENTO Y TECNICAS.HMC. SERVICIO G/O.**

TESIS

**PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO EN
ENFERMERIA**

PRESENTAN

**KEILA ELIZABETH VELASCO BRICEÑO
VANESSA MONSERRAT GOMEZ RUIZ**

ASESOR DE TESIS:

LIC. MARIA CECILIA ZAMORANO RODRIGUEZ

**COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS; ENERO- JULIO
2022.**



SECRETARIA DE EDUCACIÓN SUBSECRETARÍA DE
EDUCACIÓN ESTATAL DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR

CLAVE: 07PSU0075W



PASIÓN POR EDUCAR

**LACTANCIA MATERNA, BENEFICIOS DEL
ADIESTRAMIENTO Y TECNICAS.HMC. SERVICIO G/O.**

TESIS

**PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO EN
ENFERMERIA**

PRESENTAN

**KEILA ELIZABETH VELASCO BRICEÑO
VANESSA MONSERRAT GOMEZ RUIZ**

ASESOR DE TESIS:

LIC. MARIA CECILIA ZAMORANO RODRIGUEZ

**COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS; ENERO- JULIO
2022**

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

DEDICATORIA

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

INDICE

Contenido

INTRODUCCION	4
CAPITULO I	5
Justificación.....	5
OBJETIVOS	6
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	7
Hipótesis	9
CAPITULO II.....	10
2.1 Antecedentes históricos de la lactancia materna	10
2.2 Principales conceptos	16
2.3 Epidemiología	19
2.4 Anatomía y fisiología de las glándulas mamarias	24
2.5 Tipos de pezones.....	32
2.5.1 Tipos de pechos.....	35
2.6 ¿Cómo se produce la leche?	38
2.6.1 Que pasa si el niño no se amamanta bien	38
2.7.1 Lactancia materna exclusiva.....	42
2.7.2 Lactancia materna complementaria	43
2.7.3 Técnicas de lactancia materna	47
2.7.4 Posiciones de la lactancia materna.....	52
2.7.5 Lactancia materna durante la pandemia	58
2.7.6 Ventajas de la lactancia materna en la madre, hijo y familia.....	60
2.7.7 Orientación, consejería y promoción sobre la lactancia materna	62
2.8 cuidados, acciones y actuación de enfermería.....	63
2.8.1 Métodos y técnicas de higiene antes de amamantar	65
2.8.2 Conservación de la leche materna.....	69
2.8.3 Complicaciones durante la lactancia materna.....	70
2.8.3.1 Él bebe se ahoga por que sale mucha leche del seno materno	70
2.8.3.3 Dolor en los pezones durante la lactancia	73
2.8.5 Senos congestionados.....	74

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

2.8.3.6 Pezón plano o retráctil	75
2.8.3.7 Infecciones por hongos	76
2.8.3.8 Mastitis	77
2.8.3.9 Obstrucciones de los conductos	80
2.8.3.10 Grietas	82
2.9 Consejos para enfrentar las complicaciones en la lactancia	85
2.10 Otras formas de alimentación al bebe	89
2.10.1 Lactancia materna en madres amas de casa.....	89
2.10.2 Lactancia materna en madres trabajadoras	89
2.11 Mejoras para el lactario para madres con neonatos hospitalizados.....	90
CAPITULO III	97
“Metodología de la investigación”	97
3.1 Diseño y tipo de estudio.....	97
3.1.1 Diseño	97
3.1.2 Tipos de estudio.....	98
3.2 Universo y muestra.....	100
3.2.1 Universo.....	100
3.2.2 Muestra	100
3.3 Tipos de muestreo	102
3.4 Material y métodos	103
3.4.1 Material	103
3.5 Criterios de exclusión	105
3.7 Criterios de eliminación.....	105
3.8 Plan de análisis	105
3.9 Aspectos éticos	105
3.9.1 Normas.....	105
3.9.2 Leyes.....	105
3.9.3 Reglamentos de la institución	105
CAPITULO IV.....	106
4.1 ANALISIS Y GRAFICACION DE LOS RESULTADOS.....	106
4.2 RESULTADOS.....	107
4.3 CONCLUSION	108

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

4.4 SUGERENCIAS Y/O PROPUESTAS	109
4.5 REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	110
4.6 ANEXOS	112

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

INTRODUCCION

La lactancia materna es fundamental para todo ser vivo tanto como para los animales como las personas ya que es un alimento natural producido por las mujeres cuando están en un proceso de gestación para cuando cumpla el tiempo de la llegada él bebe tenga esta leche que aporta los nutrientes necesarios para nuestro crecimiento y así poder prevenir enfermedades como infecciones, alergias, obesidad, diabetes tipo 1 y 2, entre otros.

También observamos que la lactancia materna en el recién nacido crea un vínculo afectivo, por eso es importante como padres de familia y personal de salud conocer estos temas para una buena crianza de sus hijos.

Por esa razón implementamos temas de gran interés como la anatomía de las glándulas mamarias, los componentes de la leche y como es la producción de la misma, que hacer en caso de que la madre no tenga leche o tenga muy poca, los beneficios que aporta la leche materna exclusiva al neonato, las distintas técnicas de amamantamiento, herramientas que actualmente nos sirven para brindar buenas técnicas de alimentación al bebe.

Así como los factores que influyen en el abandono temprano de la lactancia, con estos temas queremos evitar una mala alimentación de parte de la madre, lo que buscamos con este trabajo es poder ampliar su conocimiento y enseñarles las formas correctas para la alimentación de su bebe y así brindar provechosamente al lactante los beneficios que aporta la leche del seno materno.

Consta de cuatro capítulos los cuales nos hablan de como a lo largo de la historia ha evolucionado la lactancia materna, algunos conceptos , la epidemiología en el país y en el hospital materno infantil de Comitán , algunas encuestas o material didáctico que nos ayudó a complementar y llegar a una conclusión con este tema así mismo algunas imágenes donde observaran de todo el proceso que pasamos para concluir este trabajo de investigación.

CAPITULO I

Justificación

En estos tiempos la lactancia materna exclusiva es muy importante ya que contienen todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del bebe, durante los primeros meses, ya que si no se tiene un buen conocimiento sobre estos temas las madres con lo poco que saben no aportaría lo necesario al lactante, ya sea por una mala postura, malas técnicas de alimentación, porque no encuentran la forma correcta de acomodarse, y otros factores.

Con este trabajo de investigación buscamos promover y dar a conocer las técnicas de la lactancia materna para poder brindar y orientar sobre los beneficios que aporta tanto a la madre como al bebe ya que sería un gran avance y aporte al conocimiento tanto de la madre como del personal de salud para el beneficio de la sociedad, así como dar a conocer las técnicas correctas de lactancia materna.

Esta tesis fue elaborada con el propósito de cumplir con un requisito de terminación de la licenciatura en enfermería, conociendo que es uno de los principales temas de importancia para la alimentación del neonato, nos llamó la atención elaborar este proyecto de investigación.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

OBJETIVOS

Objetivo general

Conocer e identificar los beneficios que tiene la lactancia materna en el recién nacido, así como las técnicas de amamantar.

Objetivos específicos

- ✚ Brindar promoción sobre la lactancia materna, los beneficios y las distintas técnicas para la amamantación del recién nacido.
- ✚ Implementar estrategias de información acerca de los beneficios de la lactancia materna.
- ✚ Promover una buena investigación de la lactancia materna y la relación que tiene con el estado nutricional del recién nacido.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La falta del conocimiento y muchas veces de interés de las mujeres con respecto a una buena lactancia a sus hijos a generado muchos problemas de desnutrición en el recién nacido, de igual forma conlleva a problemas respiratorios, inmunológicos, problemas en su desarrollo psicológico, biofisiológicos y socioculturales, así como también dentario y de seguridad del bebe.

También se ha observado que desconocen las técnicas y posiciones de amamantación y eso es un problema grande que ha afectado tanto a las madres primerizas como a las multigestas la cultura o sociedad que las rodea, ya que por falta de conocimiento de las personas ha creado una inseguridad en ellas mismas para poder amamantar en lugares concurridos a sus bebes y lo que prefieren es darle otro tipo de alimentos a sus hijos como las formulas, papillas y más, que no le aportan los nutrientes necesarios que requieren para su desarrollo.

Por eso nosotros como personal de la salud tenemos la obligación de brindar promoción al público en general sobre la importancia de la leche materna, así mismo poder darle ese conocimiento a las madres tanto de las distintas técnicas de amamantamiento, los beneficios que tienen y como pueden alimentar a sus bebes con su seno en lugares públicos sin temor al rechazo y siendo prudentes a la hora de amamantar para no incomodar a los demás ni sufrir el rechazo de los mismos.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Como bien dijimos la promoción de la lactancia materna exclusiva debe de ser fundamental para nosotros como enfermeros ya que proporcionamos el conocimiento y acompañamiento durante el embarazo, parto y puerperio de las madres la cual nos permite explicar las formas de resolver las dificultades de este periodo, ya que si no tienen ese conocimiento necesario provoca el abandono temprano de la lactancia.

Por lo tanto planteamos la siguiente pregunta:

¿La falta de conocimiento o de información influye para el abandono temprano de la lactancia materna?

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Hipótesis

- ✚ ¿El trabajo es un factor que influye para el abandono de la lactancia materna?
- ✚ ¿El estado de salud de las madres les impide dar lactancia materna?
- ✚ ¿La depresión post-parto es un factor que influye para el abandono de la lactancia materna?

CAPITULO II

2.1 Antecedentes históricos de la lactancia materna

La lactancia materna en tiempos antiguos y hasta hoy en día ha evolucionado a lo largo de la historia.

En china se recomendaba la lactancia por un mínimo de 2 años o hasta que surgiera un nuevo embarazo ya que el emperador amarillo mando a hacer el libro de “estatuto” donde recomienda este tiempo de lactancia, mientras que en la época del cristianismo era muy común la alimentación por las nodrizas y así ellas recibían un salario, alojamiento y pensión completa durante el tiempo que permanecían amamantando al niño, también era muy común que ellas se llevaran a los niños a sus casas para alimentarlos, aunque por este hecho aumento la mortalidad infantil por asfixias o infecciones.

En la edad media se consideraba que mejor lactancia era suministrada por la propia madre, aunque si esta por algún motivo no podía, la nodriza se encargaba de alimentar al niño, pero al paso del tiempo en esa misma época surgió la alimentación a los bebes por medio de biberones bien lavados lo que redujo la tasa de mortalidad infantil causada por infecciones, en este tiempo los romanos comenzaron a dictar pautas con respecto a la legislación de las nodrizas y al perfil que debían cumplir, también documentaban las enfermedades que se contraían a través de la lactancia y las medidas higiénicas que se necesitaban en los instrumentos que se utilizaban para la alimentación del bebe.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

El renacimiento contribuyó a la desaparición de las nodrizas, impulsando la lactancia por la propia madre, ya que se observaba que existía un vínculo afectivo madre – hijo a través de esta práctica creando así un mejor desarrollo del bebe, lo cual disminuyó la tasa de mortalidad infantil, ya entrada la edad moderna durante el siglo XVI por influencia de los maridos a la hora de alimentar a sus hijos hizo que la tasa de mortalidad incrementara a un 100% ya que reemplazaron a las nodrizas por la crianza a mano dándoles pan y engrudo de cereales con cucharas, a causa de estas malas prácticas incremento la mortalidad.

En el siglo XVII la condesa viuda de Lincoln escribió sobre el deber de amamantar que las madres deben a sus hijos, basándose en el reconocimiento del error que había cometido en su vida, ya que había tenido 18 hijos a los que no amamanto, de los cuales solo sobrevivió 1 de ellos.

En el siglo XVII y XVIII surgieron requisitos para ser nodrizas ya que existía una gran demanda de ellas por razones médicas, por lo tanto los hospicios franceses tenían nodrizas cuidadosamente seleccionados, cuyas vidas eran controladas para garantizar una nutrición adecuada a los huérfanos.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

En esa mismo época la clase media- alta eran alimentados por nodrizas ya que la lactancia materna en las ciudades se consideraba algo indigno y vergonzoso, propio de las clases inferiores o de los animales y la sociedad no ofrecía el apoyo necesario a las madres lactantes; las mujeres del campo solían tener menos acceso a la alternativa de la lactancia con lo que continuaban amamantando en mayor proporción.

En España en esa época se creó la casa de expósitos e la que los niños desamparados eran alimentados por las “amas de leche”, las cuales solían ser mujeres mal alimentadas, de escasos recursos y vida precaria, con muy pocos conocimientos sanitarios, que aceptaban esa tarea por recibir un pequeño salario, repartiendo su leche para varios bebes con el riesgo que suponía esta actividad en tales condiciones.

La Pseudo-profesionalización de la lactancia y crianza ocurrió durante el siglo XIX y primer tercio del siglo XX, lo que promulgo nuevamente el servicio de las nodrizas por instituciones provinciales, municipales y familias acomodadas. En este momento las nodrizas eran tratadas como sirvientas y con dicha categoría figuraban en los documentos oficiales.

A partir de la mitad del siglo XIX algunos médicos e investigadores iniciaron la búsqueda de un sustituto de la leche materna que reemplazaría a las nodrizas.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

La mayor parte de las soluciones eran a base de agua, azúcar y leche de vaca; pronto la industria química y los comerciantes como Henry Nestlé entraron en el campo de la alimentación infantil y las madres de esa época se convirtieron en sus rehenes; la competencia por el mercado de las madres que no daban el pecho estaban en auge a finales del siglo XIX.

A principios del siglo XX el porcentaje de mujeres que amamantaban a sus hijos durante los primeros meses o años de vida era alto y era el mayor registro en la historia ya que en Estados Unidos están documentadas cifra entorno al 80 o 90% de niños amamantados al nacer. En esta época surgen los primeros derechos de los trabajadores y entre ellos se regula por primera vez el derecho al permiso para la lactancia; sin embargo en este siglo se estaba dando la pérdida del hábito de amamantar en la mayoría de las mujeres debido a varias circunstancias como la Pseudo- profesionalización de la lactancia y crianza que hemos visto, la emancipación femenina tras la revolución industrial, el baby boom que consiguió a la segunda guerra mundial, la comercialización de la leche de vaca, la incorporación de las mujeres al mundo laboral con precarias condiciones de trabajo, la asistencia hospitalaria de los partos, con protocolos y horarios rígidos, nidos con chupetes y leche artificial para todos con la falsa creencia de los profesionales de que el biberón era más seguro que la leche materna.

Todas estas circunstancias han propiciado un camino muy tortuoso para la lactancia materna durante el pasado siglo. El papel de la nodriza cae en detrimento a partir de la segunda guerra mundial, debido también al

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

conocimiento de que había enfermedades que se transmitían a través de la leche materna como el VIH.

Con respecto a la alimentación, en este siglo comienza una época de controversias desde el aspecto científico y se inicia lo que ha sido considerado como “el mayor experimento a gran escala en una especie animal”, a la especie humana se le cambia su forma de alimentación inicial y los niños pasan a ser alimentados con una leche modificada de una especie distinta.

En 1979 se reunieron los expertos sobre alimentación del lactante y del niño pequeño de la OMS y UNICEF y recomendaron la lactancia materna exclusiva de 4 a 6 meses; en 1981 se aprueba el código internacional de comercialización de sucedáneos de leche materna, conjunto de reglas destinadas a proteger la lactancia materna de las prácticas comerciales poco éticas.

En 1991 se crea una iniciativa para la humanización de la asistencia al nacimiento y la lactancia, llamada inicialmente “iniciativa hospital amigo del niño” que busca evaluar la calidad asistencial a madres e hijos en hospitales y maternidades.

En 1999 la conferencia internacional de la OIT reviso el convenio de protección de la maternidad, el cual consolidaba el derecho a un permiso pagado por maternidad para todas las mujeres trabajadoras y el derecho a intervalos pagados para amamantar durante la jornada laboral.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

En el 2002 se reconoce que la lactancia es en parte un comportamiento aprendido y que hay que ofrecer a las madres donde poder aprender, como los grupos de apoyo a la lactancia materna protegidos de la publicidad de las casas comerciales.

En el siglo XXI la ciencia está redescubriendo lo que ya sabían nuestros antepasados: que la lactancia materna es el alimento ideal que brinda la naturaleza a todos los recién nacidos; es el alimento universal por excelencia.

(Evolucion de la lactancia materna a lo largo de la historia.Desde el inicio de la humanidad hasta la actualidad, 2018)

2.2 Principales conceptos

❖ ¿Qué es la leche humana?

Es un líquido vivo que contiene 4000 células (leucocitos), por mililitro que se adapta a los requerimientos nutricionales e inmunológicos del lactante a medida que esta crece desarrolla muchas culturas la han llamado la “sangre blanca”.

(Molina, 2017)

❖ ¿Qué es lactancia materna?

La lactancia materna se ha considerado como la mejor forma de alimentar al recién nacido, existiendo desde siempre.

(Moreno, 2017- 2018)

La lactancia materna es el proceso que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos, que segregan leche inmediatamente después del parto, que debería ser el principal alimento al bebe al menos hasta los dos años.

(salud, 2020)

La lactancia materna es la forma óptima de alimentar a los bebes, ya que proporciona los nutrientes que necesitan de forma equilibrada al tiempo que protege frente a la morbilidad y la mortalidad debido a enfermedades infecciosas.

(salud, 2020)

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

¿Qué es la nutrición humana?

Es un ámbito científica multidisciplinar que estudia como las sustancias componentes de los alimentos proporcionan valor nutritivo especial para el mantenimiento de la vida.

(M.Bueno-Sanchez)

La lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables.

(consumidor P. f., 2020)

❖ Definición de nacimiento

Es la expulsión completa o extracción del organismo materno del producto de la concepción, independientemente de que se haya cortado o no el cordón umbilical, o este unido a la placenta, y que sea de 21 o más semanas de gestación. El término se emplea tanto para los que nacen vivos como para los mortinatos.

(Molina, 2017)

❖ Definición de recién nacido

Producto de la concepción desde el nacimiento hasta los 28 días de edad.

(Molina, 2017)

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

❖ Definición de alimentación

Comprende un conjunto de actos voluntarios y consientes relacionados con la elección, preparación e ingestión de los alimentos en estrecha relación con el medio sociocultural y económico y que influyen en los ámbitos dietéticos y los estilos de vida.

(Molina, 2017)

❖ Definición de nutrición

La nutrición adecuada es la que satisface los requerimientos de energía al ingerir, en proporciones apropiadas, nutrientes como carbohidratos y grasas, las proteínas proporcionan las necesidades plásticas o estructurales, las vitaminas y minerales los requerimientos de micronutrientes no energéticos, también es esencial el consumo de agua y fibra.

(Molina, 2017)

❖ Definición de mamar

Llevarse el pecho a la boca, comprimir los senos y extraer leche del pecho mediante movimientos peristálticos de la lengua.

❖ Definición de succión

Efecto de adaptarse a la succión de la leche del pezón, con la boca formando un vacío parcial con los labios y la lengua.

❖ Definición de reflujo

Es una afección en la cual el alimento líquido se devuelve desde el estómago hacia el esófago.

2.3 Epidemiología

De acuerdo con la Organización mundial de la salud (OMS) los primeros dos años de vida del niño son cruciales, toda vez que la nutrición óptima proporcionada por la leche materna durante ese periodo reduce la cantidad de muertes y enfermedades.

La lactancia y la supervivencia de los bebés-

Si todos los niños de 0 a 23 meses estuvieran amamantados de forma óptima, cada año se salvarían más de 820 mil niños de menos de 5 años, no obstante que la lactancia materna es una de las formas más eficaces de asegurar la salud y la supervivencia de los niños a escala mundial, solo el 40% de los lactantes menores de 6 meses reciben leche materna como alimentación exclusiva. Las razones varían, pero mucho tiene que ver la falta de consejos y apoyo que necesitan las madres por parte de los especialistas.

La OMS y el UNICEF recomiendan el inicio inmediato de la lactancia materna en la primera hora de vida y exclusiva durante los primeros 6 años. Lo anterior obedece a que la leche materna es una fuente importante de energía y nutrientes para los niños de 6 a 23 meses. Pueden aportar más de la mitad de

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

las necesidades energéticas el niño entre los 6 y 12 meses, y un tercio entre los 12 y 24 meses.

Reduce la muerte o mal nutrición o incluso los bebés amamantados presentan bajos índices de enfermedades infantiles como otitis, bronquiolitis, gastroenteritis, diabetes, además sus estancias hospitalarias son más breves de acuerdo con el documento “la alimentación del lactante y del niño pequeño”.

En el largo plazo los niños y adolescentes que fueron amamantados tienen menos probabilidades de padecer enfermedades coronarias, sobrepeso u obesidad, obtienen mejores resultados en las pruebas de inteligencia y tienen mayor asistencia a la escuela, incluso la lactancia materna se asocia a mayores ingresos en la vida adulta.

Además, existe una amplia evidencia científica que demuestra que una buena práctica de lactancia también protege la salud de las madres tanto a corto como a largo plazo. El riesgo de sufrir enfermedades como hipertensión, sobrepeso u obesidad, diabetes, al igual que cáncer de mama y otros, se reduce en las mujeres de manera considerable gracias a la lactancia, sobre todo cuando ésta dura más de 12 meses

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

México y la lactancia materna

De acuerdo con la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) 2018, en México la duración media de la lactancia materna es de 9.7 meses a nivel nacional, un incremento respecto a 2014 (8.8 meses). Al considerar que recibir leche materna, acorde con la información de la ENADID, aunque sea una vez, implica que el menos el infante tuvo lactancia materna. Por entidad federativa, Oaxaca (96.2%), Guerrero (96.0%) y Estado de México (94.2), son los que reportan los porcentajes más altos de lactancia materna; en contraste, Tamaulipas (87.8%), Coahuila (88.1%) y Chihuahua (88.6%) tienen los más bajos.

El acompañamiento de la madre en esta etapa es de vital importancia. De acuerdo con el Documento Lactancia Materna en México de la Academia Nacional de Medicina de México a lo largo del tiempo la lactancia materna se ha visto afectada de modo negativo por diferentes causas como la integración de la mujer al ámbito laboral, asesoramientos inadecuados por parte de proveedores de salud, así como familiares y amigos con buenas intenciones, pero con información errónea u obsoleta. Incluso, es común el “síndrome de leche insuficiente” lo que lleva a muchas madres a interrumpir la lactancia exclusiva.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna es trabajo de todos

Prácticamente todas las mujeres pueden amamantar, siempre que dispongan de buena información, del apoyo de su familia y del sistema de atención de salud.

De acuerdo con la OMS, si se empieza a amamantar al bebé en la primera hora tras su nacimiento, dándole solo leche materna durante los primeros seis meses de vida y posteriormente como complemento a su alimentación hasta los dos años, se salvarían muchas vidas.

La UNICEF es más contundente: “el amamantamiento óptimo de los lactantes menores de dos años de edad tiene más repercusiones potenciales sobre la supervivencia de los menores que cualquier otra intervención preventiva”. Y es que, de acuerdo con la Academia Nacional de Medicina de México la leche materna es un fluido vivo, cambiante, desarrollado a través de millones de años de evolución que se adapta en función de las necesidades de cada etapa de la vida de los lactantes, por lo que protege su salud y estimula su óptimo desarrollo físico y mental.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

El 2 de abril de 2014 se publicó en el Diario Oficial de la Federación el decreto por el cual se adicionaron y reformaron seis leyes para promover la leche materna como alimento exclusivo durante los primeros seis meses de vida y complementario hasta avanzado el segundo año. Dentro de las modificaciones, se establece que las madres trabajadoras podrán decidir entre contar con dos reposos extraordinarios de media hora por día o bien, un descanso extraordinario de una hora por día para amamantar o para realizar la extracción manual de leche. Para ello deberán contar con un espacio adecuado e higiénico al interior de su centro de trabajo, además de tener acceso a capacitación y fomento para la lactancia.

En el 6to Foro Nacional de Lactancia Materna realizado en 2018 en México se destacó que leche de vaca en las fórmulas infantiles es una industria que genera 70 mil millones de dólares por año, a pesar de ser un vector del síndrome metabólico de obesidad, resistencia a la insulina, diabetes e hipertensión.

(consumidor P. f., 2020)

2.4 Anatomía y fisiología de las glándulas mamarias

Es necesario conocer la anatomía y fisiología de la glándula mamaria para conocer un poco el proceso de producción de leche durante un embarazo, parto y puerperio, así comprender mejor la importancia de la lactancia materna expulsiva, considerando que es la principal fuente de nutrientes para el crecimiento del recién nacido.

Para comprender el proceso de la lactancia materna es importante conocer la estructura anatómica y el funcionamiento de las glándulas mamarias, así los beneficios maternos y neonatales.

Las mama son una pareja de órganos glandulares situados en la parte lateral y superior de la pared anterior del tórax, separadas de el por el surco submamario, desde el segundo hasta el sexto o séptimo arco costal, su límite medial es el borde esternal y el límite lateral la línea axilar anterior o media, están formadas por tejido fibroadiposo y un sistema de conductos que unen las glándulas y un sistema de conductos que unen la glándula mamaria con el exterior. Su estructura y función son distintas según sea el momento de desarrollo en que se encuentren durante su máximo desarrollo se forman nuevos alveolos y se dividen en los conductos.

Sea todas las estructuras de la mama (conductos, venas, arterias, nervios linfáticos), una disposición radial en la mama.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Anatomía externa

Areola:

Es una zona circular de 15 a 25 mm de diámetro localizada en la parte más prominente de la mama, su color es más acentuado que la piel que la rodea y durante el embarazo se oscurece más aun, esto facilita una mejor localización para el recién nacido, aunque también el reconocimiento es el olfativo. Alrededor de la areola se hallan los tubérculos de morgagni de (15 a 20), que son glándulas sebáceas que se comunican con la piel de la areola mediante pequeños orificios y segregan una sustancia que lo lubrica y protege los pezones y la areola misma. Durante el embarazo y la lactancia, los tubérculos de morgagni adquieren más volumen y adoptan de modo ocasional la areola, entonces se denominan tubérculos de Montgomery y liberan una sustancia para lubricar y proteger los pezones y la areola durante este periodo al aportar a la leche a anticuerpos y el factor de crecimiento epidérmico. Por lo tanto no es necesario aplicar crema: el baño diario y el cambio de ropa de ropa total son suficientes para evitar que la higiene constante con jabón retire la protección natural y resulte contraproducente ya que puede causar resequedad y agrietamiento. Al término de la lactancia, estas glándulas vuelven a su tamaño anterior.

Pezón:

Se levanta como una gruesa papila en el centro de la areola, por lo general tiene aspecto de cono o cilindro, pero otras veces puede estar retraído, su tamaño es variable aunque guarda una relación con el tamaño de la mama. Su aspecto es irregular y rugoso, dado que contiene un gran número de papilas y surcos que cubren su superficie. Está formado por tejido eréctil, cubierto con epitelio, y contiene fibras musculares lisas, circulares, radiales y longitudinales que actúan como esfínteres para controlar la salida de la leche. En el pezón

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

desembocan los tubos lactíferos por medio de unos 15 a 20 agujeros. Todos los pezones sirven para amamantar

Anatomía interna

Glándula mamaria:

Se encuentra en la estructura anatómica denominada mama. Es una glándula sudorípara apocrina especializada y tiene dos características: se modifica para la producción de leche y tiene capacidad de respuesta hormonal. Está integrada por acinos secretores, conductos excretores y tres clases de tejidos glandular: tubuloalveolar, tejido conjuntivo que conecta a los lóbulos y tejido adiposo que ocupa los espacios interlobulares. Un conjunto de delgados tejidos conectivos forman los ligamentos de Cooper que confieren soporte a la masa de los tejidos mamarios, estos ligamentos conectan la piel que cubre los senos a la clavícula y a los tejidos conectivos inferiores que descansan sobre los músculos pectorales. Cada glándula consta de 15 a 20 lóbulos mamarios que son las estructuras funcionales de la glándula porque son las encargadas de producir la leche materna a través de células especiales y están constituidos a su vez por numerosos lobulillos unidos entre sí por tejido conectivo y vasos sanguíneos, su drenaje se lleva a cabo por un sistema excretor o conductos lactíferos que llega directamente al pezón, pero antes cada uno se dilata para formar un seno lactífero y a continuación se estrecha para desembocar en el pezón.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Cada lobulillo está formado por 10 o hasta 100 alveolos que son estructuras huecas de unos cuantos milímetros de longitud y representan el 90% de la estructura del seno, está cubierto por células epiteliales y rodeadas por células mioepiteliales, dentro de los alveolos actúan las hormonas.

Fisiología de la lactancia

Las hormonas ováricas y pituitarias permiten durante el embarazo que las mamas alcancen su máximo desarrollo y favorecen al aumento del número de acino por lóbulos y conductos se dividen.

Entre la quinta y la octava semana de gestación se identifican cambios visibles en las mamas: incrementan su tamaño de manera notable del lactogeno placentario y se intensifica la pigmentación y el tamaño de la areola y el pezón (el crecimiento del pezón se relaciona con la concentración de prolactina y el de la areola con la de lactogeno placentario) también se dilatan las venas superficiales. Al final del primer trimestre se incrementan el flujo sanguíneo por dilatación de los vasos sanguíneos y hay neoformacion de capilares alrededor de los lobulillos. El crecimiento de la mama continúa durante toda la gestación. Después de las 20 semanas cesa la proliferación del epitelio alveolar y las células inician su actividad secretora.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Prolactina:

Se libera en la hipófisis anterior, dentro de la célula alveolar estimula la síntesis de la lactoalbúmina y por lo tanto la síntesis y secreción de la lactosa (lactogenesis) durante el embarazo mantiene valores muy elevados de esta hormona. Al expulsar la placenta se alcanzan cifras máximas de prolactina, se igualan durante la succión y después de esta y se mantienen por al menos una hora.

Reflejo de producción de leche o reflejo liberador de prolactina

Durante las primeras fases de la lactancia, la cantidad de prolactina es proporcional a la estimulación del pezón. El estímulo nervioso del pezón y la areola da lugar a la liberación de la prolactina mediante un reflejo neuroendocrino.

La intervención del pezón y la areola es abundante, lo cual confiere a esta zona una gran sensibilidad, la succión del recién nacido estimula a estas terminaciones nerviosas, el estímulo producido llega al hipotálamo, pasa a la hipófisis que libera la prolactina (en las células lactotropas del lóbulo anterior) y esta, a través de la vía sanguínea, alcanza las células del alveolo mamario.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

De tal modo que se comprime la malla mioepitelial que lo envuelve y permite la secreción de leche. La succión del pezón provoca una elevación de prolactina con un punto máximo entre los 20 y 40 min después de iniciado el estímulo. Alrededor de 30 min de lactancia pueden producir una elevación de los valores plasmáticos de prolactina por 3 o 4 h. por esta razón es necesaria la lactancia frecuente para mantener buenas cifras de prolactina en la sangre

Oxitocina

Se libera del lóbulo posterior de la hipófisis. se produce durante la lactancia por la estimulación del pezón. Al estimularse el útero y el cuello uterino y el parto. Los órganos diana de la oxitócina son el útero y las mamas. La función de la oxitocina es la estimulación de las células musculares que rodean a los alveolos, las denominadas células mioepiteliales. Estas células hacen que el tejido mamario se contraiga y de ese modo dan lugar a la expulsión de la leche hacia los conductos o senos lactíferos en donde actúa la presión positiva, de ahí pasa el recién nacido, quien los exprime con la acción de lengua y la mandíbula (galactopoyesis). En el primero 30 min posteriores al parto se alcanzan los valores más altos en virtud del contacto de la piel de la madre y la del recién nacido.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Reflejo de expulsión (bajada)

Es el proceso mediante el cual la leche materna pasa de los alveolos al pezón y se encuentra disponible para el lactante. Para que esto suceda se requiere la contracción de las células musculares que rodean los alveolos proceso que produce la oxitocina. El reflejo inducido por la succión del pezón se propaga por neurogena del hipotálamo y estimula la liberación de oxitocina desde la hipófisis posterior. La acción de la oxitocina se manifiesta por la sensación de plenitud mamaria y por un aumento de flujo sanguíneo, en clínica puede observarse la secreción espontanea de la leche del otro pecho mientras dura la succión.

La expulsión de la leche tiene una notable dependencia de la estimulación también se libera oxitócica por otros estímulos (visuales, táctiles, olfativos, auditivos). En los primeros días, el reflejo de expulsión es incondicionado y no se inhibe por la ansiedad, después la oxitocina se libera por un reflejo condicionado , es decir, que se adquiere como resultados de acciones repetidas en consecuencia una mujer puede liberar oxitocina al ver , tocar, oír, oler a su hijo, o tan solo al pensaren él. Este reflejo lo inhibe la adrenalina, pero se agota con rapidez, y hoy se sabe que el estrés leve o crónico no afecta la secreción láctea.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Reflejo e inhibición local

Se ha demostrado la presencia de un factor inhibidor de la lactancia, que se activa a medida de que la leche se acumula en el alveolo, por lo que debe vaciarse el pecho, cuanto más succione el lactante mayor producción de leche. Al activarse el FIL han demostrado que inhibe las síntesis de proteínas en la célula del alveolo mamario, interrumpe la secreción de la vesícula de Golgi y reduce la cantidad de prolactina que entra a los galactocitos.

(Molina, 2017)

2.5 Tipos de pezones

Los pezones son una parte de nuestro cuerpo tan pequeña y normal que se forman muy temprano, de los cuales hay distintas formas, tamaños y colores.

Conocer sobre los tipos de pezones es de gran índole ya que cada persona anatómicamente y fisiológicamente, entre otros somos muy diferentes ya sean hombre o mujeres, así mismo nosotras tenemos distintos tipos de pezones que podrían ayudar a dar una mejor lactancia materna pero en otros casos hay problemas que impiden una buena lactancia materna como lo son pezones cortos, invertidos, grandes, entre otros que con técnicas especiales podrían mejorar la lactancia en el recién nacido.

Los pezones pueden ser:

1.- Los planos o cortos:

Suelen ser más cortos o pequeños de lo normal, aunque la areola no tiene por qué ser más pequeña. Además, es acostumbrado a estar el mismo nivel de la areola, no sobresalen excepto cuando están erizados o estimulados.

2.- Los invertidos o hundidos:

Estos son uno de los pezones más curiosos porque están escondidos en la areola. Se conocen también como pezones retraídos y no sobresalen nunca, ni siquiera cuando se estimulan.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

3.- Los pseudoinvertidos o pseudohundidos:

De los diferentes tipos de pezones que hay, estos se parecen mucho a los pezones invertidos o hundidos, pero no están tan metidos en la areola, la diferencia con las anteriores que cuando estas se estimulan, si se endurecen y salen sin dificultad.

4.- Los unilaterales:

Tener los pezones unilaterales quiere decir que cada uno tiene una forma diferente, se da en los casos en que hay uno de los pezones invertidos o retraído, mientras el otro suele ser plano o normal.

5.- politelia o tercer pezón:

Este es con total seguridad el pezón más raro de todos. Conocidos también como pezones supernumerarios, consiste en que una persona sostiene más de dos pezones, no supone ningún riesgo para la salud y suele situarse cerca de los otros pezones.

6.-Los pezones grandes:

Los pezones no suelen ser tan grandes, pro hay excepciones en los que pueden llegar a medir 20 cm. En cualquier caso no supone ningún inconveniente para la salud, quizás si se podría tener problemas durante la lactancia si es demasiado grande para él bebe. No obstante, existen soluciones

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

para ayudar a recogerlo y que el pequeño pueda engancharse sin ningún problema.

7.-Los pezones peludos:

Este tipo se da más en hombres, pero algunas veces suele pasar en mujeres. Consiste en tener vello en la areola o alrededor del pezón y la cantidad puede ser variable según los niveles hormonales.

8.- pezones normales o comunes:

Podemos considerar pezón normal aquel que tiene la forma natural y extendida, son las que sobresalen un poco, que no se quedan muy atrás de la areola ni tampoco muy marcadas, se endurecen en caso de ser estimulados o ante cualquier tipo de cambio de temperatura.

9.- pezones con glándulas de Montgomery:

El último de los tipos de pezones, es el que tiene las glándulas de Montgomery marcadas y cualquiera de los anteriores puede tener esta característica.

(publicaciones, 2020)

(macorra, 2021)

2.5.1 Tipos de pechos

Pechos redondos:

Cuando se habla de pechos perfecto por forma, los redondos se consideran los más atractivos o preferidos. Independientemente de su tamaño son mamas con un volumen homogéneo en toda su extensión, tanto en la parte superior como inferior. En una forma redonda ideal el pezón está situado en el centro y tiene igual distancia a todos los bordes.

Pechos atléticos:

Este tipo de pecho es ancho y musculoso. Esta forma la adquiere el pecho de las personas que hacen ejercicio específico para la zona pectoral, pero de forma natural también existe esta tendencia. No suelen ser pechos demasiado voluminosos y se mantienen a una altura media adecuada, ni demasiado alto ni descolgados.

Pechos campana:

Este tipo de pecho más alargado es muy común y habitual, además puede tener mucho o poco volumen, dando lugar a senos grandes o pequeños. Lo

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

característico de esta clase de pecho, que también se denomina de pera o lágrima, es que la parte superior es más estrecha, mientras que la parte inferior es redondeada y más abultada.

Pechos laterales:

La forma del pecho está condicionada por un nacimiento lateral, el pecho tiene un arranque muy marcado en los lados del cuerpo, en la zona más próxima al brazo y axila donde tiene su zona más abultada y con más volumen interior. Suelen ser pechos separados que presentan bastante separación entre ellos.

Pechos cónicos:

Los conos presentan una base redonda perfecta, pero acaban en punta, perdiendo todo su volumen. Esta es la forma de los pechos cono, tienen un nacimiento redondo –perfecto- con un volumen máximo en esta parte y van perdiendo anchura, según van elevándose. Lo más característico de este tipo de mama es el perfil que evidencia claramente la forma de cono.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Pechos asimétricos:

La simetría perfecta no existe y con mayores o menores diferencias es habitual que los pechos no sean nunca idénticos. Sin embargo, esta diferencia en el caso de la forma puede ser más o menos acusada, igual ocurre con el volumen, el tipo de pezón o su colocación. Por lo tanto, todas las mamas tienen algo de asimétricas.

Pecho pequeño:

Se considera un pecho pequeño aquel que presenta un volumen bajo y poca grasa en su interior. Son senos poco abultados con independencia de su forma o de otras características.

Pecho grande:

Un pecho voluminoso y que destaca en la anatomía de una mujer es un pecho grande, no se valora desde un punto de vista estético que puede ser más o menos atractivo o más o menos cómodo para la mujer. Son senos con mucho tejido adiposo en su interior.

(Moreno, 2017- 2018)

2.6 ¿Cómo se produce la leche?

Cuando el niño o la niña maman bien, la lengua y la boca estimulan al 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 prolactina y esta hace que la leche se comience a formar en los alveolos y mientras más mame el niño más leche se produce.

Para que la leche baje de los alveolos al pezón el cerebro hace producir oxitocina.

2.6.1 Que pasa si el niño no se amamanta bien

Cuando él bebe toma solamente el pezón el niño no puede exprimir los senos lactíferos, por lo tanto no extrae bien la leche, y si ir han dado biberón se confunde y no toma bien la areola, por lo tanto provoca que él bebe no saque suficiente leche y se queda insatisfecho, comienza a llorar y rechaza el seno.

Al no amamantarse se disminuye la producción de leche y este pierde o se mantiene en su peso, el pezón se lastima, el pecho se puede congestionar e

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

infectar y por lo tanto la madre como siente dolor no quiere seguir amamantando al bebe.

Por eso es necesario poder darle bien el pecho al bebe o acomodarlo bien con las distintas técnicas por ejemplo la boca del bebe debe abarcar la areola y su barbilla queda tocando el seno de la madre, dejando la nariz libre para que respire.

La lengua se coloca debajo del pezón y ordeña la leche, la areola y el pezón se alargan dentro de la boca del niño hasta tocar el paladar y así el niño puede sacar la leche sin lastimar a la madre.

(CarranzaGandara, 2013)

2.7 Tipos de leche materna

❖ Pre calostro:

Es precursor del calostro y se acumula en el último trimestre del embarazo en los alveolos mamarios, es un exudado del plasma rico en inmunoglobina, sodio, cloro, plasma, lactoferrina, seroalbumina, células y cantidades escasas de lactosa. Las madres que tienen un parto antes del término de la gestación, produce una leche de composición diferente durante un tiempo prologado. La leche de pretermino contiene mayor cantidad de proteína y menor cantidad de lactosa que la leche madura, esta es una combinación más apropiada, y que el niño es inmaduro tiene requerimientos más elevados de proteínas y valores disminuidos de la lactasa. La lactoferina y la IgA también son más abundantes en ellas.

❖ Calostro:

Es un líquido espeso y amarillento de alta densidad y escaso volumen que se produce durante los primeros tres a cinco días después del parto. En los primeros días posparto, el volumen producido es de 2 a 20 ml. Por succión, cantidad que es suficiente para satisfacer las necesidades del recién nacido porque contiene todos los nutrimentos ideales para esta etapa. La transferencia de leche menor de 100 ml el primer día aumenta en grado significativo entre los 36 y 48 horas después del parto y luego se nivela a volúmenes de 500 a 700 ml/24 horas a los cinco días posparto.

El calostro tiene 2g/100 ml de proteína. Produce 7 cal/100 ml. Contiene menos cantidades de lactosa, grasa y vitaminas hidrosolubles que la leche

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

madura, además de mayor cantidad de proteínas, vitaminas liposolubles, carotenos y algunos minerales como sodio y zinc. El beta-caroteno le confiere el color amarillento y el sodio un sabor ligeramente salado. En el calostro, la IgA y la lactoferrina son proteínas protectoras de gran concentración y, aunque se diluyen al aumentar la producción de leche, mantienen una producción diaria de 2 a 3g. Junto con los oligosacáridos, que también están elevados en el calostro. Una gran cantidad de linfocitos y macrófagos, confiere al recién nacido una eficiente protección contra los gérmenes del medio ambiente.

El calostro está ajustado a las necesidades específicas del recién nacido: facilita la eliminación del meconio, facilita la reproducción del lactobacilo bífidus en la luz intestinal del recién nacido, los antioxidantes y las quinonas son necesarios para protegerlo del daño oxidativo y la enfermedad hemorrágica, las inmunoglobinas cubren el revestimiento interior inmaduro del tracto digestivo y previene la adherencia de bacterias, virus, parásitos y otros patógenos.

❖ **Leche de transición:**

Es la leche que se produce entre el cuarto y el 15o día posparto. Entre el cuarto y el sexto día se produce un aumento súbito de la producción de leche, que sigue en aumento hasta alcanzar un notable volumen aproximado de 600 a 800 ml/día, entre los 8 y 15 días luego del parto. Los cambios de composición y volumen son muy significativos entre mujeres y dentro de una misma mujer durante los primeros ocho días, para luego estabilizarse. La leche de transición varía día con día hasta alcanzar las características de la leche madura.

❖ **Leche madura:**

Presenta un perfil establece los diferentes nutrimentos, los cuales se prolongan durante los meses que la madre se encuentra lactando. Durante la etapa del destete, la leche involuciona y pasa por una etapa semejante al calostro al reducir al vaciamiento.

(Molina, 2017)

2.7.1 Lactancia materna exclusiva

Al hablar de lactancia materna exclusiva nos referimos a la lactancia que se le da al recién nacido exclusivamente de leche sin meter otro tipo de alimentos como papillas, sopas, frutas o verduras hasta cuando su sistema digestivo pueda digerir poco a poco alimentos un poco más sólidos, por eso la OMS y la UNICEF recomiendan amamantar al bebe hasta los 6 meses solo con leche materna.

Sus objetivos son reducir la morbimortalidad infantil por enfermedades de la infancia, favorecer un pronto restablecimiento en caso de enfermedad, contribuye a la salud y el bienestar de la madre, reduce el riesgo de cáncer ovárico y mamario, es una forma segura de alimentación y de asegurar la salud y supervivencia de los niños, al igual que reduce la contaminación que provocan los recipientes donde se almacenan los sucedáneos de la leche, el agua y la electricidad.

(Molina, 2017)

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna exclusiva es cuando el niño no ha recibido ningún alimento sólido ni líquido, ni otro tipo de leche que no fuera la materna durante los primeros seis meses de vida.

(Carrasco, 2021)

2.7.2 Lactancia materna complementaria

La lactancia materna complementaria es un proceso en donde podemos darle al bebe alimentos sólidos o líquidos distintos de la leche materna o de una formula infantil como complemento y no como sustitución de esta.

La lactancia exclusiva se puede dar hasta los 6 meses de edad y después de transcurrir ese tiempo con leche exclusiva de la madre se puede añadir de forma paulatina el resto de los alimentos, manteniendo la lactancia materna a demanda todo el tiempo que madre e hijo deseen.

Es importante esperar hasta los 6 meses de edad para comenzar con una alimentación complementaria ya que para poder ingerir alimentos diferentes a la leche, es conveniente que el organismo tenga la maduración necesaria a nivel neurológico, renal, gastrointestinal e inmune.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Como bien sabemos la lactancia materna exclusiva no todas la madres pueden ofrecerlo a sus hijos ya sea por alguna enfermedad, problemas psicológicos como la depresión post- parto, que el bebe no acepta el seno materno o no hay una buena técnica de amamantamiento son algunos factores que influyen para dar una lactancia materna así que al introducir un alimento complementario a esos niños se comenzaría entre el cuarto y sexto mes, y se espera a que el lactante presente signos de que ya está listo para comenzar.

Cuando él bebe está listo para una alimentación complementaria adquiere destrezas psicomotoras que permiten manejar y tragar de forma segura los alimentos, que presenten un interés activo por la comida, la desaparición del reflejo de extruccion (expulsión de alimentos no líquidos en la comida), que sea capaz de tomar la comida con las manos.

En cuestión de los bebes prematuros por su estado de salud no es recomendado aplicarlo directamente como los demás niños ya que ellos son un colectivo heterogéneo, con necesidades nutricionales especiales que pueden verse aumentadas si se asocian a una enfermedad crónica, por eso es necesario observar las señales que indican que él bebe está listo para comenzar con otros alimentos, según sea su desarrollo motor, ya que como bien sabemos no todos los niños desarrollan sus capacidades a la misma edad.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Tomemos en cuenta que el retraso de la introducción de una alimentación complementaria a un prematuro puede afectar a su crecimiento y a su neurodesarrollo y una introducción precoz puede aumentar el riesgo de infección e ingreso hospitalario, por eso se debe valorar según el desarrollo del prematuro para comenzar una alimentación complementaria, tomando en cuenta que si el prematuro está listo se comienza a introducir los alimentos como un bebe a término.

Riesgos de la introducción precoz de la alimentación complementaria

A corto plazo:

- ✚ Posibilidad de atragantamiento.
- ✚ Aumento de gastroenteritis aguda e infecciones del tracto respiratorio superior.
- ✚ Interferencia con la biodisponibilidad de hierro y zinc de la leche materna.
- ✚ Sustitución de la toma de leche por otros alimentos menos nutritivos.

A largo plazo:

- ✚ Mayor riesgo de obesidad
- ✚ Mayor riesgo de diabetes mellitus tipo 1
- ✚ Mayor tasa de destete precoz, con los riesgos añadidos que estos presentan.

Riesgo de la introducción tardía de la alimentación complementaria

- ❖ Carencias nutricionales, sobretodo de hierro y zinc
- ❖ Aumento del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias
- ❖ Peor aceptación de nuevas texturas y sabores
- ❖ Mayor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales

Alimentación activa o como ofrecer la alimentación complementaria con un enfoque positivo.

- Respetar su ritmo de desarrollo y permitir cierta autonomía, según sus capacidades.
- Tolerar un cierto desorden apropiado para su edad, por ejemplo no molestar al niño limpiándolo después de cada bocado.
- En caso que exista un rechazo de un nuevo alimento, hay que seguir ofreciéndolo en los siguientes días o semanas sin presionar ya que puede tardar de 10 a 15 días para la aceptación del bebe al alimento.

¿Qué alimentos utilizar y con qué frecuencia?

Las pautas varían mucho entre culturas y regiones, no se deben dar instrucciones rígidas, no hay alimentos mejores que otros, para empezar, aunque se recomienda ofrecer de manera prioritaria alimentos ricos en hierro y zinc, así mismo se recomienda introducir los alimentos de uno en uno o poco a poco con intervalos de unos días, para poder observar la tolerancia y la aceptación y no añadirles sal, azúcar ni endulzo colorantes para que él bebe se acostumbre a los sabores naturales de los alimentos.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Anexaremos una tabla con pautas generales que cada familia debería individualizar según sus gustos y necesidades.

(Imagen en anexos)

(Fernandez-Vegue, 2018)

2.7.3 Técnicas de lactancia materna

Estas técnicas se basan en la posición, agarre y succión de un bebe a la hora de ser amamantado, por eso identificamos los siguientes puntos:

Posición:

La madre debe estar tranquila y relajada, en una posición cómoda, sentada con la espalda derecha, bien recargada y colocar la cabeza del bebe en el Angulo interno del codo (manteniendo una línea recta entre la oreja, hombro y cadera del bebe), llevarlo al seno materno y tener contacto “panza con panza”, con la mano libre tomar su seno en forma “C” para un buen agarre.

Agarre:

- ❖ La boca del bebe estar bien abierta.
- ❖ El labio inferior debe quedar hacia afuera (e vertido).
- ❖ El mentón debe estar pegado al seno.
- ❖ Areola más visible en la parte superior.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Succión:

- ❖ Mejillas del bebe llenas de leche.
- ❖ Succión lenta y profunda.
- ❖ Se escucha el sonido al paso de la leche.
- ❖ Bebe tranquilo y relajado.

(salud S. d., 2018)

2.7.3.1 Tecnología de extracción manual de la leche humana

- Presentación personal: la asesoría durante la estancia hospitalaria es primordial.

- Saludo y trato cordial: crear un ambiente cordial hace posible establecer lazos de confianza y seguridad.

- Lavado de manos clínicos y capacitación materna: las manos son el vehículo más común para transmitir infecciones.

- Colocar a la madre en una posición cómoda: la postura adaptada debe facilitar el descenso de la leche por gravedad.

- Tener preparados y próximos los frascos estériles donde se almacenara la leche materna, así como las etiquetas de identificación correctos.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

- Al preparar el pecho masajeando frotando y sacudiendo. Masaje: se oprime firmemente el pecho hacia la caja torácica mediante un movimiento circular con los dedos en un mismo punto, sin deslizarlos sobre la piel. Después de unos segundos se cambia hacia otra zona del seno. El masaje facilita la extracción e induce el reflejo de expulsión por que se estimulan las células que producen la leche y se preparan y drenan los conductos y los depósitos lácteos, ya que se frota el pecho de manera cuidadosa desde la parte superior hasta el pezón, de tal modo que produzca un cosquilleo. Se continúa este movimiento de la periferia del pecho al pezón por todo el entorno, se sacuden ambos pechos con suavidad inclinándose hacia adelante.
- Colocar el pulgar y los dedos índices y medio en forma de la letra c a unos 3 o 4 centímetros por detrás del pezón, evitando que el pecho descansa sobre la mano. La técnica c favorece con los conductos galactóforos no se obstruyan y por lo tanto el lactante se alimenta de manera eficaz.
- Empujar los dedos hacia atrás (hacia las costillas), sin separarlos. Para pechos grandes o péndulos, primero se levantan y después se empujan los de dos hacia atrás.
- Rodar los dedos y pulgar hacia en pezón, del modo en que se imprimen en un papel las huellas digitales.
- Repetir de forma rítmica para vaciar los depósitos y empujados hacia adentro.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

- Rotar la posición de los dedos para vaciar otras partes del pecho, utilizando ambas manos en cada pecho.

- Lubricar el pezón con un poco de leche.

- Presentación personal., la asesoría durante la estancia hospitalaria es primordial.

- Saludo y trato cordial, establecer un ambiente cordial Permite crear lazos de confianza y seguridad.

- Lavado de manos clínico y capacitación materna ya que las manos son el vehículo más común para transmitir infecciones.

- Colocar a la mamá en una posición cómoda, ya que la postura que adopte a la madre depende de sus preferencias y las circunstancias en las que se alimenta al lactante, pero lo importante es que este cómoda y la sujeción al pecho sea correcta, para ello la cabeza y el cuerpo del lactante deben estar alineados, "barriga con barriga".

- Estimulación de ambos pechos por medios de masajes y lubricar el pezón con un poco de leche, los masajes en los pechos antes de la succión estimulan a las células que producen la leche y se preparan y drenan los conductos y los depósitos lácteos. Untar un poco de leche alrededor de la boca induce sus reflejos de búsqueda y succión

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

- Sujeción correcta: la boca del lactante debe estar muy abierta, y las manos de la madre deben dirigir el pezón en forma de c para no obstruir los conductos galactóforos, los labios vertidos y el labio inferior abarcaran la mayor parte posible de la areola inferior, con la barbilla pegada al pecho y la nariz rozando apenas, se acerca el lactante al pecho y no el pecho al lactante, ya que puede haber una Mala sujeción provoca dolor en la madre, lesiones en los pezones, retaso en el reflujo de vaciamiento y llenado de las mamas, congestión mamaria y, en el recién nacido , llanto, deshidratación, hipoglucemia, escasa ganancia de peso, cólico, con abandono temprano de la lactancia.

- Iniciar la alimentación del lactante con el seno que finalizo su alimentación con la toma anterior, la leche varia su composición a lo largo de la tomar final es más grasa y ello permite que el lactante se sacie posponer el vaciamiento puede producir una desagradable sensación de congestión mamaria y puede atenuar la producción de leche.

2.7.4 Posiciones de la lactancia materna

Independientemente la postura que adopte la madre para amamantar, existen unos principios básicos que deben ser tenidos en cuenta y que facilitan agarre del bebe y en consecuencia, la transferencia eficaz de leche y el vacío adecuado del pecho.

1.- La madre debe sentirse cómoda con la postura, con la utilización de cojines o almohadas pueden resultar más útil.

2.-El cuerpo del bebe debe de estar estrecho contacto con la madre, cuando la madre esta recostada, el peso del bebe descansa sobre el cuerpo de la madre y resulta más fácil mantener ese contacto estrecho que facilita la puesta en marcha de los reflejos en el lactancia.

3.- la cabeza debe de estar frente del pecho, bien alineada con el cuerpo (el cuello no debe estar flexionado, ni la cabeza girada).es preferible desplazar al bebe que desplazar el pecho de la madre.

4.- el mentón debe de estar apoyando en el pecho con el pezón encima del labio superior, a la altura de la nariz, de esta forma, cuando el bebe ponga en

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

marcha el reflejo la búsqueda y agarre el pecho, el cuello quedara en ligera hiperextensión, facilitando la coordinación succión, deglución, respiración.

5.- es preferible favorecer el financiamiento espontaneo, cuando la boca del bebe no lo consigue, puede ser útil del agarre dirigido, para prestar un apoyo eficaz.

Posiciones para amamantar. Pdf posturas para amamantar

✚ AMAMANTAMIENTO EN FORMA RECLINADA

Cuando él bebe nace, sus instintos y reflejos lo ayudan a gatear hacia el pezón y agarrarse a él, aunque la madre no lo ayude pero lo más probable es que la madre le preste su ayuda, también es algo instintivo ya que al amamantar reclinado aprovecha los instintos naturales de ambos. Lo primordial es que él bebe este en los brazos maternos al nacer, con apoyo de algunas almohadas o inclinar la cama para no estar totalmente acostada ni sentada, solo reclinada cómodamente. Él bebe puede estar encima de la madre, boca abajo lo necesario es acomodarse juntos, ambos bien apoyados, la cabeza, el cuello, hombros y cuerpo de la madre, sobre la cama. Es posible que el recién nacido empiece a buscar el pecho casi inmediatamente o puede que este algo confuso al notar que esta fuera del cálido y acuoso hogar que ha habitado los últimos nueve meses. Si el parto es difícil, puede que al principio que el pequeño comience a experimentar, mientras se recupera del viaje del útero al mundo, empezara a pensar en chupar, normalmente antes de cumplir una hora de vida. Es posible que él bebe comience a babear a lamer, o hacer movimientos de succión con los labios. Mientras él bebe será alimentado

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

continuamente a través del cordón umbilical y está diseñado a que tome el pecho con frecuencia, por eso quede que mame, se suelte, se duerma un rato y luego se despierte y busque de nuevo el pezón, es el comienzo de una buena producción de leche y de un bebe bien alimentado.

¿Por qué es tan bueno amamantar reclinada?

Al reclinarse y dejar que la fuerza de la gravedad sujete al bebe es algo recientemente recuperado, analizado y bautizado como crianza biológica por la partera comadrona y doctora británica Suzanne colson.

Estas son las ventajas:

- ❖ La fuerza de la gravedad pega el bebe a la madre, por lo que no hay que preocuparse por cómo mantenerlo.
- ❖ La madre elige su posición, la posición del bebe, la ropa que ambos visten, si sujetarse el pecho o no y si mover al bebe o no.
- ❖ El torso de la madre se abre para que él bebe se recueste para que él bebe se tumbe sobre el en cualquier posición, en lugar de tener que cruzárselo en el regazo porque no hay otro lugar.
- ❖ La gravedad proporciona al bebe sujeción plena, constante y relajante.
- ❖ El cuerpo del bebe está en contacto con la madre y se desencadenan más reacciones instintivas en ambos.

(Imagen en anexos 1)

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Amamantar sentada, él bebe al mando.

En algunos casos los bebe prefieren hacerlos sentados, es por ello que la madre debe sujetar al bebe en posición vertical, contra su pecho, de cara, con la cabeza abajo del mentón y dejarlo tomar la iniciativa. Después de descansar en el pecho, si tiene hambre y no está somnoliento empezara a mover la cabeza y buscar a la mamá. Es mejor estar preparada por cualquier movimiento rápido, es mejor mantener el cuerpo del pequeño contra el suyo y ayudándolo como sienta mantenerse sea una forma correcta o adecuada.

Con la posición reclinada, esta permite al bebe servirse el mismo, algo que otros recién nacidos del mundo animal también hacen, estas posiciones acostumbran a funcionar muy bien, ayudando a que él bebe se organiza, se familiariza con su territorio y elige su momento

(Imagen 2 en anexos)

. (Garcia, 2017)

Posición en crianza biológica

- Es donde la madre semi-recostada entre 15 a 65 ° y cómoda.
- Él bebe colocado encima de la madre con la cara entre sus pechos.
- Permitir que sea él bebe quien se desplace hacia el pecho de la madre y realice un agarre espontaneo.
- Esta postura es especialmente útil cuando existen dificultades con el agarre, ya que facilita el recién nacido ponga en marcha sus reflejos instintivos.
- El recién nacido cabecea y se desplaza buscando el pecho de la madre.

(Imagen 3 en anexos)

Posición de cuna

- Es de las posturas más utilizadas:
- La madre sujeta el cuello y la cabeza del bebe con el mismo brazo y manejo del pecho que ofrece.
- Para que el cuello no este flexionad, en la mayoría de los casos, es necesario colocar la cabeza en el antebrazo en lugar del codo y la mano en la espalda en lugar en las nalgas.

(Imagen 4 en anexos)

Posición recostada de lado

- La madre se coloca de lado de forma que su pecho descansa sobre el colchón.
- Él bebe acostado de ladeo, morando a la madre y con la cabeza apoyada en el colchón (no sobre el brazo de la madre).
- Desplazar al bebe (no el pecho) hasta que el pezón quede a la altura de la nariz.
- Esta postura es especialmente útil para favorecer el descanso materno cuando existe dolor en el periné.

(Imagen 5 en anexos)

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Posición rubgy

- La madre sujeta el cuerpo y la cabeza del bebe con el antebrazo y la mano del mismo pecho que va a dar, por lo que le queda una mano libre para poder realizar el agarre dirigido si lo precisa.
- El cuerpo del bebe queda por debajo del brazo de la madre y los pies del niño dirigidos hacia la espalda de la madre.

Es útil tener una almohada/ cojín para descansar el antebrazo de la madre y del cuerpo del bebe, esta postura es especialmente útil en:

- Cesáreas, para proteger la herida quirúrgica
- En las madres con las mamas muy grandes o con obesidad mórbida
- Cuando se necesita drenar el cuadrante externo de la mama
- Cuando se precisa probar otras posturas para mejorar el agarre del bebe del pecho y en amamantamiento simultaneo en gemelos.

(Imagen 6 en anexos)

Posición de cuna cruzada

Esta posición es similar a la anterior pero, en este caso él bebe descansa sobre el antebrazo contrario, es muy útil si hay dificultades con el agarre del bebe ya que la madre tiene más control sobre su colocación y puede usar la mano libre para sujetar al pequeño a la altura del cuello e inclinar la cabeza.

El agarre es uno de los aspectos más importantes para un buen inicio que facilita una lactancia satisfactoria, ya que con el agarre deficiente incluye en el

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

desarrollo del bebe y puede dañar los pezones y provocar dolor, para un buen agarre, la madre debe dirigir el pezón hacia el paladar del bebe.

[Posiciones para amamantar. PDF. 2020. Sitio web. Guía de la práctica clínica sobre la lactancia materna.](#)

2.7.5 Lactancia materna durante la pandemia

El proceso de embarazo, parto y puerperio durante la pandemia fue difícil ya que estaba en riesgo la vida de la madre y de bebe al no contar con una vacuna para crear defensas a ambas partes, a pesar de esa dificultad la lactancia materna era la mejor forma de alimentación de un bebe.

Ante el temor de poder contagiar a las madres y los bebes lactantes durante la pandemia del COVID-19, el instituto mexicano del seguro social (IMSS) y la Organización mundial de la salud (OMS), fomentan la lactancia materna.

De acuerdo con estudios de la OMS hasta el momento no se ha encontrado activo el virus de COVID-19 en la leche de las madres que se han contagiado. En cambio, si está demostrado que la lactancia materna mejora la supervivencia de los neonatos y lactantes proporcionando beneficios para la salud y el desarrollo que duran toda la vida, además de beneficiar la salud de la madre.

Las pruebas están profundamente a favor de la lactancia materna, el contacto piel con piel y una lactancia materna temprana y exclusiva ayudara a

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

que él bebe desarrolle, por lo que no hay razón para dejar de amamantar por consecuencia del virus.

Los beneficios de la lactancia materna durante la pandemia

La lactancia materna es buena para los bebés:

Los protege de muchas infecciones, no está demostrado que ante este virus la leche materna protege a los bebés, sin embargo varios estudios han encontrado anticuerpos que atacan al virus en la leche materna, además los bebés que se amamantan, por lo general tienen menos probabilidades de sufrir síntomas respiratorios graves cuando se enferman.

La lactancia materna es buena para las madres, las hormonas que se liberan en el cuerpo de las madres durante la lactancia promueven el bienestar y pueden aliviar el estrés y la ansiedad.

La leche materna siempre está disponible y no es necesario comprar otras fórmulas para alimentar al bebé.

No es necesario tomar medidas adicionales o especiales durante la lactancia si ya se cuenta con la vacuna de COVID-19, siempre y cuando tenga la vacunación completa, en confianza puede darle leche del seno materno al bebé.

Tomemos en cuenta que si la madre tiene síntomas de COVID-19 o ha tenido contacto estrecho con alguien que está contagiado se recomienda usar mascarilla cuando este con su bebé, lavarse bien las manos con agua y jabón.

(Awelewa, 2021)

2.7.6 Ventajas de la lactancia materna en la madre, hijo y familia

Las ventajas de la lactancia materna en la madre

- ❖ La placenta sale más fácil y rápidamente.
- ❖ Disminuye el riesgo de hemorragia y por ende de anemia.
- ❖ Promueve la recuperación rápida de la matriz a su tamaño normal.
- ❖ La madre tendrá pechos menos congestionados cuando la leche baje.
- ❖ La leche baja más rápido dentro del primer día a él bebe mama desde que nace.
- ❖ Evita la fiebre de la mama con la bajada de leche.
- ❖ Las mujeres que amantan a sus hijos tienen menos riesgo de padecer cáncer en el seno u ovarios.
- ❖ En los primeros seis meses después del parto, con la lactancia exclusiva las madres tienen menos riesgo de volver a embarazarse si no les ha vuelto el sangrado por menstruación.
- ❖ La lactancia facilita e incrementa el amor de la madre a su bebe y viceversa.
- ❖ La madre tiene otros beneficios como: que no tiene que levantarse a preparar el alimento, no se preocupa por posibles infecciones que el biberón pueda provocar, no gasta en leche ni en biberones.

Ventajas para él bebe

- ❖ Recibe los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo.
- ❖ La leche materna siempre esta lista y a la temperatura ideal.
- ❖ Disminuye el riesgo de infecciones gastrointestinales: se asocia a un 64% de reducción de la incidencia de infecciones gastrointestinales.
- ❖ Las tasas de obesidad son significativamente menores en lactantes alimentados con LM: existe un 15 a 30% de reducción del riesgo de obesidad durante la adolescencia y adultez si existió alimentación con lm durante la infancia, comparando con aquellos no amamantados.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Ventajas para la familia

Dar de mama ayuda a que la familia sea más feliz y unida porque:

- ❖ Hay muchas preocupaciones debido a que los niños o niñas se enfermen menos.
- ❖ Al no comprar otras leches, biberones, chupones y combustible el dinero de la familia se utiliza mejor.
- ❖ El marido aprecia la contribución que hace la mujer cuando amamanta a su hijo o hija.
- ❖ Los otros niños o niñas de la familia aprenden lo importante que es amamantar a un bebé.
- ❖ Protege la inteligencia y el crecimiento normal de su hija o hijo.

Ventajas para el país

Las madres que amamantan contribuyen:

- ❖ A que menos niños se enfermen, se mueran y a que haya menos gastos hospitalarios.
- ❖ A utilizar el recurso natural renovable más valioso.
- ❖ A que el país tenga más niñas y niños más sanos, inteligentes y seguros de sí mismo.
- ❖ A formar la inteligencia, productividad y el futuro del país.
- ❖ A saber que tienen un recurso irremplazable para criar las generaciones futuras.
- ❖ A que los familiares, la comunidad, los servicios de salud, los patrones y el gobierno se sientan obligados a apoyar y mantener la lactancia materna.

(Valdez, 2017)

2.7.7 Orientación, consejería y promoción sobre la lactancia materna

Como bien sabemos la lactancia materna es una fuente de nutrientes que la madre aporta al bebe y eso le ayuda a su crecimiento y desarrollo, por eso queremos hacer conciencia que una lactancia materna exclusiva desde que el bebe nace hasta los 6 meses de vida es fundamental brindarle la leche del seno materno y si en caso él bebe

10 consejos para garantizar una lactancia materna exitosa

1. Disponer de una norma por escrito relativa a la lactancia natural que sistemáticamente se ponga en conocimiento a todo el personal de salud.
2. Capacitar a todo el personal de salud de forma que esté en condiciones de poner en práctica la norma.
3. Informar a todas las embarazadas, la pareja, la familia, de los beneficios que ofrece la lactancia natural y la forma de ponerlo en práctica.
4. Ayuda a madres a iniciar la lactancia durante la media hora siguiente del parto, colocando al bebe en contacto directo con la madre piel a piel, inmediatamente después del nacimiento y ayudándole a iniciar la lactancia.
5. Mostrar a las madres y padres como se debe de dar de mamar al bebe, especialmente en las primeras seis horas post- parto, y como mantener la lactancia incluso si ha de separarse de su hijo o hija.
6. No dar a los recién nacidos más que la leche materna, sin ningún otro alimento o bebida, a no ser que este medicamente indicados.
7. Facilitar el alojamiento conjunto de las madres y los bebes durante las 24hrs del día.
8. Fomentar la lactancia natural a libre demanda de parte del bebe y/o de la madre.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

9. No dar a los bebés biberones, ni chupones artificiales.
10. Formar grupos de apoyo a la lactancia natural y procurar que las madres se pongan en contacto con ellos a su salida del hospital.

(comunicación)

2.8 cuidados, acciones y actuación de enfermería

Los cuidados, las acciones y la actuación del personal de enfermería a las madres que acaban de tener su bebé es fundamental que le brinden información sobre la lactancia materna exclusiva, los beneficios que le aporta tanto a ella como a su bebé y a su familia, de igual manera deben enseñarle las correctas posiciones y técnicas de adiestramiento para brindar una lactancia materna eficaz, con poca posibilidad de crearse daños como la mastitis, obstrucción de sus conductos de leche, que le sale o no suficiente leche para el bebé, grietas, fisuras, entre otros problemas que muchas veces por causa de eso ellas dejan de amamantar a su bebé por temor a contagiarlos de alguna infección o por no lastimarse más.

Es importante que el personal de enfermería a las madres que tiene a sus hijos hospitalizados les den una correcta información del cuidado que deben tener al alimentar a sus hijos o al extraer la leche para que el personal capacitado pueda hacerlo en las horas establecidas para alimentar al bebé.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Enfermería está encargado de la prevención, protección y actuación ante problemas que puedan presentar la madre y por ello debe implementar desde el embarazo un registro de cada madre y los problemas que puede presentar al momento de que nazca su bebe por ejemplo deben:

- ✚ Apoyar a verificar si los pezones de la madre son aptos para alimentar a su bebe.
- ✚ Fomentar la lactancia materna exclusiva a cada madre
- ✚ Informar sobre las distintas técnicas de adiestramiento para la extracción de leche manual y con extractor a cada madre.
- ✚ Capacitar a la madre sobre las distintas técnicas que ayudara a amamantar a su bebe.
- ✚ Medidas de higiene que debe tener antes de amamantar a su bebe o extraer leche.
- ✚ La alimentación que debe seguir durante su puerperio.
- ✚ Brindarle información a las madres con sus hijos hospitalizados sobre los lactarios, los documentos que tienen que llenar, etc.
- ✚ La importancia de la vacunación de sus hijos.

Muchas otras actividades que el personal de enfermería tienen que realizar junto con la madre para garantizar el aporte de proteínas y nutrientes necesarios que al nacimiento él bebe requiere y durante su crecimiento.

2.8.1 Métodos y técnicas de higiene antes de amamantar

Como la lactancia es el paradigma del contacto piel con piel, es fundamental que tome las medidas higiénicas adecuadas para preservar la salud de su bebe.

No es recomendable amamantar al bebe sin haberse limpiado antes los senos, las bacterias y los gérmenes que se acumulan en los senos y si no se limpian adecuadamente ni aplica buenas prácticas de higiene, sus bebe estará expuesto a diferentes enfermedades e infecciones.

Por suerte es muy sencillo cumplir con normas básicas de higiene para la lactancia es por ello que existen 8 consejos de higiene para la lactancia:

1. Evite los productos perfumados.

Ya que estos pueden provocar alergia a su bebe al contacto con su piel, pueden aumentar la sequedad y pueden dañar la piel tanto para la madre como para el bebe.

2. Mantenga la higiene de los pezones.

Si bien no es necesario realizar una limpieza minuciosa de los pezones antes y después de cada sesión de amamantamiento, es una buena idea al menos enjuagarlos algunas veces durante el día, esto permite eliminar restos

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

de saliva y le permite aplicar un poco de humectante sin perfume y apta para bebés.

Utilizar agua tibia para enjuagar y secar sin frotar con una toalla limpia cada 3 sesiones durante el día, además de enjuagar después de dar el seno, lavar sus senos cuando se bañe ya sea con jabones suaves y neutros.

3. Use ropa adecuada

Para incrementar el flujo de aire y permitir que las glándulas mamarias respiren utilice sostenes flojos, ya que al utilizar prendas ajustadas y restrictivas está atrapando el aire, lo que genera un espacio apto para el desarrollo de bacterias.

Usar sostenes y camisetas sueltas permite que el aire circule y que se sienta más cómoda, si bien el sostén debe ser flojo, asegurándose de que sea la talla correcta, por último se prefiere los sostenes de algodón sin armazón, ya que el algodón permite un mejor paso del aire y permite que su piel respire a lo largo de su material, los sostenes de lactancia son una buena inversión para las mamas por que se abren al frente y permiten un fácil acceso al bebé para alimentarse.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

4. Cambia con frecuencia las almohadillas para la lactancia

Las almohadillas para lactancia son accesorios muy útiles para las madres, especialmente si es muy activa, se decide usar almohadillas ya que ayudan a la absorción del exceso de leche, el ambiente tibio y azucarado se transforma en un caldo de cultivo es por ello que se coloca una nueva almohadilla cada vez que se sienta que está sucia para así reducir las posibilidades de reducir infecciones e irritación.

5. Cambie su sostén diario

Si bien se deben seguir las instrucciones de lavado para los sostenes de lactancia, en general no necesitan una limpieza extremadamente rigurosa, si se nota que ha tenido una pérdida de leche que paso de las almohadillas del sostén simplemente cambiarse el sostén y las almohadillas.

6. Controle la transpiración

Para asegurarse de mantener su rutina de higiene para la lactancia que su bebe se prenda, dúchese después de hacer ejercicio, si está muy ocupada y no puede darse una ducha muy larga, al menos enjuagarse sus senos antes de amamantar.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

7. Mantenga su higiene

A demás de lavar sus senos adecuadamente, también debe mantener una buena higiene general, esto también incluye sus brazos y ante brazos con frecuencia especialmente antes de amamantar, es por ello que se recomienda siempre tener un desinfectante a mano.

8. Mantenga limpio el extractor de leche

Extraer leche le permitirá pasar la tarea de alimentar al bebe, ya sea a su pareja, niñera o cuidador para cuando necesite tomarse un descanso o volver a trabajar, es una forma excelente de garantizar que él bebe siga recibiendo los nutrientes necesarios que le aporta la leche materna.

Para mantener un entorno limpio deberá limpiar su extractor de leche, además de sus senos no se recomienda utilizar la misma esponja que usa para lavar los platos y así evitar contaminación cruzada.

(Healthcare, 2018)

2.8.2 Conservación de la leche materna

La conservación de la leche materna es muy importante sobre todo cuando la madre tiene que trabajar y tiene que extraer y dejar su leche para que la persona que cuide o esté a cargo del bebe pueda alimentarlo.

La leche materna extraída puede conservarse a temperatura ambiente si no se cuenta con un refrigerador, cuando la leche esta almacenada, puede separarse e dos partes, una liquida (abajo) y otra más espesa (arriba). Esta leche no está dañada, su separación es normal en reposo, al agitarla suavemente ambas partes vuelve a mezclarse.

Esta leche tiene la misma temperatura del cuerpo, para calentar la leche extraída no debe colocarse al fuego directo, ni usar agua hirviendo, se coloca el recipiente que contiene la leche dentro de una olla con agua caliente, conocido como “baño María” y solo se calienta por segundos.

(Carrasco, 2021)

2.8.3 Complicaciones durante la lactancia materna

Existen múltiples complicaciones durante la lactancia y eso complica a brindarle al bebé una lactancia materna exclusiva, podemos observar distintos problemas tanto complicados como fáciles de resolver.

2.8.3.1 Él bebe se ahoga por que sale mucha leche del seno materno

Por eso como madres se debe seguir algunos pasos como:

- ❖ Extraer un poco de leche manualmente antes que él bebe empiece a succionar, para disminuir la presión de la leche de seno.

- ❖ Amamantar al bebe recostada de lado o acostada con el niño arriba.

- ❖ Disminuir las distracciones durante el amamantamiento, ya que puede descuidar la atención en él bebe y no darse cuenta que no está incomodo o que se encuentra en mala posición.

2.8.3.2 No sale la leche o es insuficiente:

Este es uno de los problemas más comunes para poder amamantar al bebé y muchas veces por esa causa dejan de alimentar al bebé por el seno materno, pero no es un problema que no tenga solución, se tiene que realizar los siguientes pasos:

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

- ❖ Si el bebé muestra aumento normal de peso y talla en sus controles, indica que está recibiendo la cantidad necesaria de nutrientes, además verifique las veces que el niño evacua y orina.
- ❖ Como el mejor estímulo para la producción de leche es la succión del bebé, colocarlo frecuentemente en el seno.
- ❖ Aumentar la ingesta de líquidos como agua, atol de arroz, sopas, etc.
- ❖ Dedicar más tiempo a dar pecho y permanecer relajada cuando amamante al bebé.
- ❖ Tener presente que después del segundo o tercer mes disminuye la acumulación de leche en el seno y estará más blando, por las que las mamás suele pensar que se está secando la leche pero no es verdad, es solo un proceso natural.

El proceso de la digestión de la leche materna es muy rápido por lo que se debe ofrecer el seno con mayor frecuencia y en periodos más largos y así el bebé va a estimular el seno y se dar una mejor producción de leche.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Muchas madres abandonan la lactancia porque creen que no tienen suficiente leche, tal vez porque el niño o niña o incluso la madre:

- Llora y no parece satisfecho.
- Quiere lactar más y la madre no tiene suficiente tiempo.
- Toma mucho tiempo en cada mamada.
- Se impacienta con el pecho y no quiere lactar.
- Se chupa los dedos.
- Le dan biberón y duerme por un largo tiempo.
- La madre ya no siente los pechos tan llenos como antes o los siente más flojos.
- La leche ya no le gotea del seno.
- Alguien le ha dicho que no tiene suficiente leche.

Por eso hay que ver si:

- El niño o niña está lactando exclusivamente de día y de noche y no está tomando otros líquidos o comiditas.
- El niño esta orinando de 6 a 8 veces al día tomando solo leche materna.
- Durante el primer mes, el niño hace más de 4 deposiciones suaves y amarillas en el curso de un día a otro.
- El niño está creciendo bien.
- El niño está mamando en una posición correcta.

Si observamos que estos puntos no se cumplen es necesario llevar al niño al centro de salud y hay que asegurarle a la madre que si el niño lacta a menudo de día y de noche y en buena posición ella tendrá suficiente leche para satisfacerlo y no tendrá que darle otras leches o comidas. La leche materna es el mejor alimento y si continua alimentándolo ella producirá la leche necesaria.

2.8.3.3 Dolor en los pezones durante la lactancia

Encontramos otro problema muy común en las madres, y más en las primerizas ya que como no están acostumbradas a amamantar a un bebe les provoca dolor y más si no realizan una buena técnica para alimentar a su bebe, pero para eso podemos realizar las siguientes indicaciones:

- ✚ Busca la posición de succión una vez que el niño ha abierto toda la boca introducir rápidamente todo el seno (pezón y areola)

- ✚ Tal vez él bebe no suelta completamente el pezón y sigue succionando cuando es retirado después de alimentarse, la mama puede ayudarlo a soltar el pezón correctamente introduciendo un dedo en la misma comisura de la boca del bebe para interrumpir la succión.

- ✚ Si el dolor se da en solo uno de los pezones ofrecer al niño el pecho sano, ordéñese y guarde la leche del otro.

- ✚ Cuando la piel esta seca se debe usar la propia leche sobre el pezón y dejar secar al aire.

- ✚ Tenemos que recordar que el dolor es normal durante la primera semana y generalmente desaparecer después.

2.8.3.4 fisuras en los pezones

Las fisuras son

- Ofrecer la lactancia por el pecho sano para que el bebe agarre el dañado con menos apetito.
- Varía la posición buscando la que sea menos dolorosa.
- Secar los pezones en un lugar donde haya luz y aire para que cicatricen, puede cortar la punta de un sostén que no utilice.
- Iniciar la salida de la leche con extracción manual (figura..... en anexos) para que este húmedo cuando él bebe lo agarra.
- No aplicar en las cicatrices jabón o cremas en los pezones dañados, tratar el dolor con analgésicos (consulte a su médico antes) o compresas de agua fría.

2.8.5 Senos congestionados

Este tipo de problemas ocurre si la madre no le da de mamar desde el primer momento después del parto, es común que entre el segundo y del quinto día después del nacimiento la madre sienta los pezones hinchados, duros, calientes y con dolor.

Más tarde durante los meses de lactancia, si el niño o niña no succiona bien o no está mamando con frecuencia, los pechos también se pueden congestionar.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Para aliviar la congestión la madre puede:

- ❖ Ponerse paños de agua tibia en los pechos.
- ❖ Si la areola esta dura, para ablandarla la madre debe ordeñarse o extraer su leche antes de poner al bebe al pecho, también puede darse masajes suaves en forma circular con la mano y/o con un peine.
- ❖ La madre necesita descansar y debe amamantar más seguido del pecho congestionado. Debe asegurarse que él bebe este en buena posición (agarrando bien el pezón y parte de la aréola).

2.8.3.6 Pezón plano o retráctil

Este tipo de pezones son comunes en las mujeres y son los que se da cuando los pezones sobresalen poco o están hundidos, sin embargo esto no impide amamantar, por lo que se recomienda los masajes antes de dar el pecho.

Es importante que él bebe agarre bien el seno materno desde un principio y así evitamos el dolor y grietas en los pezones, por ello es recomendable le contacto piel con piel inmediatamente tras el nacimiento y después el mayor número de horas al día.

Con ello se pretende favorecer un agarre espontaneo por parte del bebe, lo que también se puede facilitar si se le ofrece al niño el pecho en la posición de

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

crianza biológica, cualquier posición que ayude al niño a abrir bien la boca para abarcar más tejido areolar en la parte superior e inferior, sin interferir el agarre, para favorecer la protección del pezón y del enganche del bebe.

Se puede estimular el pezón de forma manual o con saca leche, justo antes de la toma para que el pezón protruya, también se pueda exprimir manualmente algo de leche.

(Alba, 2019)

2.8.3.7 Infecciones por hongos

En este problema ocurre que la boca del bebe se localice un hongo llamado *Candida albicans* (moniliasis), que produce una infección que ocasiona enrojecimiento, descamación y ardor en los pezones al lactar.

Se comprueba si él bebe tiene manchas blancas en el interior de la boca, sobre todo en la lengua o en las encías, es imprescindible mantener los pezones secos y solicitar al médico que recete alguna crema anti fúngica a la madre y al niño.

2.8.3.8 Mastitis

La mastitis es una inflamación en el tejido mamario que a veces implica una infección. La inflamación provoca, dolor, hinchazón, calor y enrojecimiento de los pechos, es posible que también llegue a tener fiebre y escalofríos.

Esta afecta común mente a las mujeres que están amamantando (mastitis asociada con la lactancia), la mastitis es una infección de los senos que requiere un consulta con el médico para que recete un antibiótico, esta infección provoca enrojecimiento, dolor e hipersensibilidad de la zona, también causa fiebre alta, dolores musculares eh incluso náuseas y vómitos.

Los signos y síntomas

La mastitis puede aparecer de forma repentina, pueden ser los siguientes:

- ❖ Sensibilidad en las mamas o sensación de calor al tacto.
- ❖ Hinchazón de las mamas.
- ❖ Engrosamiento del tejido mamario o un bulto en la mama.
- ❖ Dolor o sensación de ardor de forma continua o durante la lactancia.
- ❖ Enrojecimiento de la piel, a menudo en forma de cuña.
- ❖ Sentir malestar general.
- ❖ Fiebre mayor de 38.3°C

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Sus causas son:

La leche que queda obstruida en la mama es la causa principal de la mastitis.

Otras causas son:

Un conducto mamario bloqueado: si la mama no se vacía completamente en cada toma, uno de los conductos mamarios se puede obstruir, esta obstrucción hace que la leche regrese, lo que genera una infección mamaria.

Bacterias que ingresan en la mama: las bacterias de la superficie de la piel y de la boca de bebe pueden ingresar en los conductos mamarios a través de una grieta en la piel del pezón o una abertura en el conducto mamario. La leche estancada en una mama que no se vacía se convierte en un caldo de cultivo para las bacterias.

Factores de riesgo:

Entre los factores de riesgo de la mastitis se incluyen los siguientes:

- ❖ Episodio de mastitis anterior durante la lactancia.
- ❖ Pezones lastimados o agrietados, aunque la mastitis se puede manifestar sin que la piel este lastimada.
- ❖ Uso de sostén ajustado, opresión ejercida en el pecho por usar el cinturón de seguridad o una cartera pesada que puede limitar el flujo de leche.
- ❖ Técnica de lactancia inadecuada.
- ❖ Cansancio o estrés excesivo.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

- ❖ Nutrición deficiente
- ❖ Tabaquismo.

Se recomienda realizar masajes suaves y aplicar calor al seno (pañitos tibios), para ayudar a que la leche salga y el seno no se congestione o se ponga duro.

A menos que el medico lo indique por alguna complicación, no es necesario interrumpir la lactancia porque el problema se localiza sin afectar a la leche.

Complicaciones:

Una mastitis que no se trata adecuadamente o que se produce por un conducto bloqueado, puede provocar una acumulación de pus (absceso) en la mama, Por lo general esto requiere un drenaje quirúrgico.

Prevención:

- Minimiza las probabilidades de padecer mastitis al seguir los siguientes consejos
- Drena por completo la leche de los senos mientras amamantas.
- Permite que él bebe vacíe por completo uno de los senos antes de cambiar al otro seno durante el amamantamiento.
- Cambia la posición que utilices para amamantar entre una alimentación y otra.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

- Asegurar que él bebe se prenda o agarre de forma correcta el seno durante el amamantamiento.

(clinic, 2021)

2.8.3.9 Obstrucciones de los conductos

Un conducto mamario obstruido se siente como un bulto que produce dolor en el pecho, puede estar tibio y la piel podría verse enrojecida sobre el bulto. La obstrucción de los conductos mamarios puede ocurrir cuando no se drena bien la leche, esto puede suceder cuando hay demasiada presión en el seno.

Este problema se produce cuando uno o varios conductos se bloquean y no permiten el paso de la leche, puede aparecer un bulto duro y doloroso que se nota al tocarlo, cuando pasa un tiempo más largo del habitual entre tomas puede extraer la leche hasta vaciar el seno.

Sus causas son:

- ❖ Él bebe duerme por periodos más prolongados
- ❖ Él bebe no succiona bien.
- ❖ No vacía los senos.
- ❖ Sesión de alimentos salteados.
- ❖ El pecho está demasiado lleno.
- ❖ Producción excesiva de leche
- ❖ Destete demasiado rápido

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

- ❖ Distracciones externas que evitan o retrasan la lactancia
- ❖ Uso de bomba de extracción de leche ineficaz

La presión externa sobre el pecho también puede provocar la obstrucción de un conducto son:

- ❖ Sostenes demasiado ajustados
- ❖ Demasiada ropa presionando sobre el pecho
- ❖ Coreas del cinturón de seguridad o del porta bebé
- ❖ Dedos de la madre si presiona sobre el pecho en un punto por un tiempo prolongado.
- ❖ Dormir boca abajo.

Tratamiento para un conducto mamario obstruido

- ❖ Es aconsejable aplicar calor húmedo y masajear suavemente el seno antes de comenzar la toma, se puede usar el lomo de una peinilla (mango de un peine común) y pasarlo del seno hacia el pezón.
- ❖ Amamante con más frecuencia, comenzando con el pecho que tiene bulto
- ❖ Cambio de posición al bebe mientras amamanta para asegurar el drenaje de todos los conductos mamarios.
- ❖ Después de amamantar, extráigase algo de leche a mano o con una bomba para ayudar a drenar la leche
- ❖ Cuidarse, descansar, alimentarse y beber muchos líquidos.

(Carrasco, 2021)

(Haynes, 2021)

2.8.3.10 Grietas

Las grietas son heridas que se producen en el pezón o areola y que pueden producir mucho dolor y llegar a comprometer seriamente la continuidad de la lactancia, estas pueden facilitar la aparición de otras complicaciones, como la retención de leche y la mastitis. Se producen por una mala posición del bebe al amamantar, la fricción de su boca con un mal agarre es lo que provocare que se genere estas grietas y dolores. El problema viene provocado por este roce de las encías y la lengua del bebe sobre el pezón.

¿Cuál es la causa del pezón agrietado?

- ✚ Posición o agarre de niño inadecuados.
- ✚ Presencia de frenillo sub- lingual.
- ✚ Cuando damos el pecho en mala posición o su boca tenga alguna anomalía, es habitual que el niño agarre solo el pezón y lo apriete con las encías, entre la lengua y el paladar duro, o tire de él. Esto termina ocasionando la formación de grietas tras unas pocas tomas.

¿Cómo curar las grietas de los pezones?

- ✚ Asegurarse que la postura es correcta: debemos estar cómodas y relajadas.
- ✚ La cabeza del niño debe estar alineada con su columna, con el cuello ligeramente inclinado hacia atrás, su boca debe estar bien abierta y sus labios revertidos. El cuerpo del bebe debe estar sujeto y orientado hacia la madre, de manera que oreja, hombro y cadera estén bien alineados,

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

la carita del bebe debe estar enfrente del seno, con la nariz a la altura del pezón.

- ✚ Evitar el uso de chupetes/ tetinas: el chupete se toma con la boca cerrada y puede ocasionar un agarre anómalo porque causa una confusión en el bebe.
- ✚ Si existe el frenillo sub-lingual corto, micronatía: en ocasiones el problema se corrige con el simple desarrollo del niño, aunque se puede adoptar algunas posturas para reducir el rozamiento.

¿Cómo podemos prevenir el pezón agrietado?

- ✓ Un buen agarre del bebe hacia el pezón.
- ✓ Valorar postura y agarre del pezón
- ✓ Evitar el uso de tetinas y chupetes
- ✓ No lavar los senos
- ✓ No aplicar cremas ni lociones en el pezón.
- ✓ Utilizar discos de lactancia adecuados.

¿Cómo tratar las grietas en la lactancia?

- ✚ Mientras exista la grieta podemos cuidarla como cualquier otra herida:
- ✚ Debemos mantener la piel limpia y seca dándonos una ducha diaria o lavarnos con suero fisiológico.
- ✚ Intentar mantener la herida al aire: para estos son muy adecuadas las conchas aireadoras de lactancia, que van a ayudar a evitar lociones y recogen la leche que en ocasiones escurre del pecho.
- ✚ Es interesante limitar el uso de discos de lactancia, ya que la piel se puede masajear al permanecer tapada y húmeda.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

- ✚ Evitar el uso de cremas de lanolina para el cuidado de los pezones: no curan las grietas. Esas cremas sirven para hidratar y suavizar la piel hidratada, tanto de los pezones como de otras zonas del cuerpo, pero en ningún caso sirve para curar.

✚ (villar, 2020)

2.9 Consejos para enfrentar las complicaciones en la lactancia

Para dar una lactancia materna exitosa debemos tener en cuenta que ante adversidades hay distintas situaciones para enfrentar estas complicaciones o mitos que tenemos.

Una crisis de lactancia es son situaciones en la que el comportamiento del bebe al seno cambia, puede que esté más inquieto, que quiera mamar continuamente, llore más, duerma menos, se distraiga con cualquier ruido, que se agarre al pecho, lo estire y lo suelte, por eso la madre piensa que hay algo malo en su leche pero es todo lo contrario.

Hay distintas etapas para una crisis de lactancia como:

- ❖ La primera se da a los 15 días.
- ❖ La segunda se da al mes y medio.
- ❖ La tercera se produce a los 3 meses

(Mustela, 2022)

Algunos problemas y soluciones en la lactancia son:

La madre a veces presenta un bulto de leche en el pecho y le duele

Aunque bien sabemos que hay varios motivos por los que puede aparecer, uno de los más habituales es por un conducto bloqueado, obstruido por leche, por eso puedes realizar las siguientes actividades:

- ✚ Realizar un masaje de la zona afectada, especialmente cuando se vaya a amamantar o extraer la leche, para ayudar a liberar el bloqueo.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

- ✚ Presionar suavemente con una toalla caliente sobre el seno o se puede bañar con agua caliente antes de la toma para reducir las molestias.
- ✚ Seguir dando el seno con normalidad para evitar el riesgo de acumulación de leche, que pueda generar una mastitis.
- ✚ Intenta extraer leche del pecho afectado después de las tomas para garantizar un vaciado adecuado de la leche y para ayudar a eliminar la obstrucción, lo cual permitirá que el conducto vuelva a funcionar correctamente.
- ✚ Solicitar un tratamiento terapéutico mediante ultrasonidos, y si tiene los conductos bloqueados es posible que se recomiende un tratamiento que ayude a recuperar el flujo de la leche.

Senos enrojecidos y con dolor

Si uno de los pechos o ambos están enrojecidos y hay dolor y no es un conducto bloqueado, es probable que exista una mastitis, el cual provoca la inflamación del tejido mamario, las soluciones pueden ser:

- Tomar paracetamol o ibuprofeno para aliviar el dolor.
- Seguir dando el pecho o extrayendo la leche con frecuencia, ya que el flujo de la leche ayudara a eliminar cualquier obstrucción y evitar cualquier acumulación que pueda generar dolor.
- Ofrecer al bebe primero el pecho afectado, esto puede ayudar a que él bebe comience a vaciarlo de forma adecuada.
- Descansa, bebe y come bien, asegurándose de tomar muchos líquidos y comer alimentos nutritivos.
- Realizar masaje en la zona mientras te bañas o duchas con agua caliente, comprimiendo la zona con una toallita caliente para ayudar a eliminar el bloqueo.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Agotamiento de amamantar

La lactancia puede resultar larga y agotadora durante las primeras semanas por eso se recomienda:

- 1- Cuídate y descansa todo lo que puedas, come sano y bebe mucha agua.
- 2- Recuéstate para dar de amamantar a tu bebe, ya que puede ser más relajante y reduce la presión sobre cualquier zona adolorida.
- 3- No debes saltar ninguna toma de leche a tu bebe.

¿Cómo producir más leche materna?

- ✚ Evitar complementar su alimentación con leche de formula.
- ✚ No utilizar un calendario de tomas
- ✚ Utiliza un extractor de leche para estimular más tus senos y produzca más leche.
- ✚ Toma muchos líquidos
- ✚ Puedes tomar té de hinojo, verbena, alcaravea, etc.

Él bebe se ahoga por una abundante leche.

- ❖ Extraer un poco de leche materna al principio de una toma para reducir la fuerza de la salida de la leche.
- ❖ Utilizar una toalla o muselina para limpiar cualquier leche sobrante.
- ❖ Asegurarse de que él bebe este bien sujeto.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Hay dolor de los pezones cuando amamanta

- ✓ Acudir a un medico
- ✓ Mantener una buena higiene
- ✓ Deja que los pezones se sequen al aire después de la toma.
- ✓ Utiliza protectores

(Garby, 2022)

2.10 Otras formas de alimentación al bebe

A demás de una alimentación mediante el seno materno, se puede proporcionar una alimentación por medio de un biberón, de una sonda, por papillas, etc., claramente estas alternativas se dan si la madre o él bebe tienen algún problema de salud.

Alimentación por biberón

Esta alimentación ofrece más libertad y más flexibilidad a la madre, es más fácil saber la cantidad de leche que está recibiendo él bebe, los bebés alimentados con biberón suelen hacer menos tomas que los que son amamantados con el seno materno.

(Carl, 2021)

Hay que tener en cuenta que la alimentación por medio de fórmulas y de un biberón aporta menos nutrientes

2.10.1 Lactancia materna en madres amas de casa

2.10.2 Lactancia materna en madres trabajadoras

2.11 Mejoras para el lactario para madres con neonatos hospitalizados

Los lactarios hospitalarios o salas de apoyo son espacios apropiados, dignos, privados e higiénicos, para que las mujeres en periodo de lactancia se extraigan su leche, durante el horario de visita al recién nacido internado, asegurando su adecuada conservación.

La leche materna es segura, accesible y contiene anticuerpos que protegen a los niños de enfermedades infantiles comunes como la diarrea y la neumonía que constituyen las principales causas de mortalidad infantil.

FUNCION DE UN LACTARIO

- ❖ Extracción manual de leche humana.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

- ❖ Almacenamiento y conservación de leche humana
- ❖ Recolección de leche humana

BENEFICIOS DE UN LACTARIO

- Reduce los gastos en la compra de sus sucedáneos
- Fortalece la cultura de la lactancia materna
- Reduce la estancia hospitalaria del recién nacido
- Favorece el vínculo del binomio madre e hijo

REQUISITOS DE UN LACTARIO

Las instituciones deben poseer un ambiente acondicionado para su uso como lactario que:

- Brinde privacidad, comodidad y permitan a las madres trabajadoras la posibilidad de extraerse su leche sentadas.
- Posean una mesa, un sillón y una refrigerador en la que la madre pueda almacenar, refrigerar la leche extraída durante su jornada laboral.
- Contar con un lavabo del mismo, para facilitar el lavado de manos y la limpieza de las mamas.

CARACTERÍSTICAS MÍNIMAS DEL LACTARIO

- Ambiente que brinde privacidad y tranquilidad, que reúna los elementos destinados a proteger la intimidad de las servidoras públicas y usuarias, como la disposición de separadores o cortinas.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

- Refrigerador en óptimas condiciones para almacenar la leche extraída para las madres durante su jornada laboral, para uso exclusivo de la conservación de la leche.
- Ubicación accesible, alejadas de áreas contaminadas.
- Lavatorio o tarjas dentro del área o cerca del mismo para facilitar el lavado de manos, garantizando la higiene durante los procesos de extracción de leche materna.
- Dispensador de jabón líquido y dispensador de papel o toalla.
- Muebles y sillas, complementados con otros enseres o equipos necesarios para brindar bienestar y comodidad a las servidoras públicas y usuarias.

REGLAMENTO DE UNA SALA DE LACTANCIA

- A. Para asegurar la higiene de esta sala queda prohibido introducir alimentos y comer dentro de ella.
- B. El horario de uso de la sala de lactancia es de 8 a las 20 hrs.
- C. Se deberá registrar cada visita en la lista de registro.
- D. El uso de la sala de lactancia es exclusivamente para el amamantamiento, la extracción y conservación de la leche materna durante la jornada laboral.
- E. Todo el material que se utilice para la extracción y conservación de la leche debe estar debidamente lavado y esterilizado
- F. El uso, limpieza y esterilización de los frascos y equipo que se utilice para la extracción es responsabilidad de cada usuario.
- G. Cada usuario será responsable de etiquetar sus frascos con los siguientes datos: nombre completo, fecha y hora de extracción, cantidad extraída en mililitros.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

H. Siempre deberá dejar ordenado y limpio el espacio cada vez que lo utilice.

PROCEDIMIENTO PARA EL USO DEL LACTARIO

1) Registro de la beneficiaria:

Los usuarios en periodo de lactancia, igualmente deberán ser registradas por el servidor público designado por la dirección de administración a través de “solicitud para uso del lactario” debiendo proporcionar una identificación oficial vigente.

2) Acudir al lactario:

Una vez llenada la solicitud, las beneficiarias podrán ingresar al lactario para el uso correspondiente.

3) Registro de uso del lactario:

Cada una de las beneficiarias del lactario llenara la “bitácora de registro”, misma que estará a su disposición en el lactario.

4) Obligación de comunicar irregularidades :

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Las beneficiarias son responsables del uso adecuado del lactario y deberán comunicar al servidor público designado por la dirección de administración cualquier irregularidad que se presente en el área del lactario.

5) Tiempo de uso:

El tiempo para el uso del lactario se estima de 20 a 30 minutos.

6) Permiso para el uso de lactario:

Tratándose de las servidoras públicas en periodo de lactancia, los permisos para ausentarse de sus puestos de trabajo para hacer uso del lactario serán monitoreados por su jefe inmediato.

RECOMENDACIONES GENERALES DEL USO DEL LACTARIO

Beneficios para el bebé

- ✚ Es un alimento completo que se va adecuando conforme a su desarrollo, edad y necesidades.
- ✚ Reviene enfermedades infecciosas, digestivas, respiratorias, alérgicas e inmunológicas.
- ✚ Reduce el riesgo de padecer diabetes, obesidad o problemas de peso.
- ✚ Ahorro al utilizar formulas infantiles

Tipos para la extracción de leche

- ❖ Lavarse las manos.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

- ❖ Asegurarse que el extractor de leche este correctamente armado para su uso.
- ❖ Preparar el recipiente donde recolectaras la leche (Lávalo con jabón y enjuaga con agua muy caliente)
- ❖ Masajea suavemente tus senos hacia abajo y hacia afuera en dirección al pezón.
- ❖ Procede a la extracción de manera manual o con el extractor de leche.

Como almacenar

- Utiliza pequeñas bolsas desechables para biberón, biberones de plástico o vidrio.
- Rotula el recipiente de leche con la fecha y hora de extracción.
- Almacena en un lugar frio.
- Usa siempre la leche más antigua.
- Transporta los envases dentro del refrigerador (si en caso las instalaciones no cuentan con uno, ponerlo en una hielera o bolsas congeladas para mantenerla fría siempre).

Toma en cuenta que: el uso del refrigerador instalado en el lactario es propio para el resguardo temporal de la leche materna, esta deberá ser recolectada por la beneficiaria el mismo día de su extracción, de lo contrario, será desechada sin responsabilidad alguna.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

CAPITULO III

“Metodología de la investigación”

3.1 Diseño y tipo de estudio

3.1.1 Diseño

Según Mario Tamayo el diseño es la estructura a seguir en una investigación, ejerciendo el control de la misma a fin de encontrar resultados confiables y su relación con los interrogantes cumplidos de los supuestos e hipótesis/ problema, también nos dice que es un planteamiento de una serie de actividades sucesivas y organizadas, que pueden adaptarse a las particularidades de cada investigación y que nos indican los pasos y pruebas a efectuar y las técnicas a utilizar para recolectar y analizar los datos.

Nuestra tesis se basó en el diseño de campo de Mario Tamayo porque este diseño se recoge directamente de la realidad, por lo cual lo denominamos primarios, su valor radica en que permite cerciorarse de las verdaderas condiciones que se han obtenido los datos, lo cual facilita su revisión o modificación en caso de surgir dudas.

El diseño de campo se clasifica por seis tipos, pero esta investigación solo se enfoca en el diseño de encuesta porque nos permite conocer algo sobre el comportamiento de las personas, el diseño estadístico ya que consiste en el estudio cuantitativo o evaluación numérica de hechos colectivos y por último el diseño cuasi- experimenta porque estudia las relaciones causa efecto.

(Tamayo, 2003)

3.1.2 Tipos de estudio

Mario Tamayo describe tres tipos de investigación los cuales son históricos, descriptivos y experimentales, por lo tanto esta tesis se basó en la investigación descriptiva la cual él dice que comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o procesos de los fenómenos. El enfoque se hace sobre complicaciones dominantes o sobre como una persona, grupo o cosa se conduce o funciona en el presente.

La investigación descriptiva trabaja sobre realidades de hecho y su característica fundamental es la de presentarnos una interpretación correcta. La tarea de la investigación en este tipo de investigación tiene las siguientes etapas:

- ✚ Descripción del problema.
- ✚ Definición y formulación de hipótesis.
- ✚ Supuestos en que se basan las hipótesis.
- ✚ Marco teórico.
- ✚ Selección de técnicas de recolección de datos (población, muestra)
- ✚ Categorías de datos, a fin de facilitar las relaciones.
- ✚ Verificación de valides de instrumentos
- ✚ Descripción, análisis e interpretación de datos.

(Tamayo, 2003)

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

En cambio Hernández Sampier nos dice que las investigaciones se originan por ideas, sin importar que tipo de paradigma fundamente nuestro estudio, ni el enfoque que habremos de seguir, para iniciar una investigación siempre se necesita una idea, todavía no se conoce el sustituto de una buena idea.

Las ideas constituyen el primer acercamiento a la realidad objetiva (perspectiva cuantitativa), a la realidad subjetiva (perspectiva cualitativa), o a la realidad intersubjetiva (perspectiva mixta) a la hora de investigarse.

(Sampier, 2010)

Por lo tanto esta tesis se basó en el estudio en los tres estudios el cualitativo, cuantitativo y mixto ya que hay un acercamiento a la realidad objetiva y subjetiva a la hora en la que investigamos.

3.2 Universo y muestra

3.2.1 Universo

Según Mario Tamayo el universo es cuando para un estudio se toma la totalidad de la población y por ello, no es necesario realizar un muestreo para el estudio o investigación que se proyecta, cuando esto ocurre se dice que se ha investigado en universo, no todas las investigaciones se pueden hacer a partir de un universo.

(Tamayo, 2003)

Por lo tanto esta tesis utilizo el universo o población del Hospital de la Mujer de Comitán en el servicio de ginecología y obstetricia, ya que allí se encuentra la mayor parte de mujeres en periodo de lactancia o embarazadas en proceso de una lactancia materna exclusiva.

3.2.2 Muestra

Según Mario Tamayo define a la muestra a partir de la población cuantificada para una investigación se determina la muestra, cuando no es posible medir cada una de las entidades de población, esta muestra, se considera, es representativa de la población.

(Tamayo, 2003)

Según Sampier la muestra es un proceso cuantitativo en un subgrupo de la población de interés sobre cual se recolectaran datos, y que tienen que

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

definirse o delimitarse de ante mano con precisión, este deberá ser representativo de dicha población.

(Sampier, 2010)

Por lo tanto esta tesis se realizó con el diseño de una muestra homogénea ya que esta nos permite hacer una muestra pequeña, tomando en cuenta que Mario Tamayo abarca tres puntos importantes respecto a una muestra como lo son representatividad, error y tamaño, se recolecto una muestra del 10% de la población de las madres que dan lactancia en el Hospital de la Mujer de Comitán del servicio de ginecología y obstetricia.

3.3 Tipos de muestreo

Según Mario Tamayo el muestreo es un instrumento de gran validez en la investigación, con el cual el investigador selecciona las unidades representativas a partir de las cuales obtendrá datos que le permitirá extraer inferencias a cerca de la población sobre la cual se investiga.

Existen diversos tipos de muestras los cuales se determinan generalmente con base a sus necesidades

(Tamayo, 2003)

Por lo tanto en esta tesis se trabajó con el muestreo aleatorio simple (o al azar) porque es el elemento más común para obtener una muestra representativa o selección al azar, aleatoria, es decir que cada uno de los individuos de la población tiene las mismas posibilidades de ser elegido, según el modelo de Mario Tamayo.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

3.4 Material y métodos

3.4.1 Material

RECURSOS		
Humanos	Materiales	Financieros
Personal del hospital de la mujer Comitán que apoyo en la búsqueda y recolección de información.	Computadoras	Impresiones
Asesor de tesis	Memoria USB	Empastado
Población del hospital de la mujer de Comitán (mujeres que amamantan)	Hojas de encuestas	Memoria USB
Responsables del trabajo de investigación	lapiceros, lápiz	Pasajes/gasolina
Encargado del lactario	Calculadoras	
	Libros	
	Teléfonos celulares	

3.4.2 Métodos

Mario Tamayo nos dice que la epistemología es la ciencia o teoría de la ciencia, en el enfoque actual de la epistemología la cita como la teoría del conocimiento científico y se caracteriza por su método, el cual nos lleva a plantearnos problemas científicos y de investigación, a formular hipótesis y mecanismos para su verificación.

Barragán nos dice que la epistemología trata del conocimiento valido y que su función es de ser una ciencia interdisciplinaria, en cuanto que aborda problemas de hecho y de validez de diferentes ciencias. Pero en epistemología no puede darse por valido un método, una técnica o unos principios, si no dentro de una necesidades propias planteadas por la región de lo real que manipula el investigador. Desde luego que en todos estos planteamientos va

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

implicada la lógica, pues de ella podría ser imposible prescindir, ya que aborda problemas de validez formal y de dificultad de carácter factico.

(Tamayo, 2003)

Es por ello que con base al método propuesto por Mario Tamayo esta tesis se basó en el método de análisis directo ya que esta empleado para determinar las condiciones de conocimiento en determinados acontecimientos por medio de un análisis reflexivo.

3.5 Criterios de exclusión

3.7 Criterios de eliminación

3.8 Plan de análisis

3.9 Aspectos éticos

3.9.1 Normas

3.9.2 Leyes

3.9.3 Reglamentos de la institución

CAPITULO IV

4.1 ANALISIS Y GRAFICACION DE LOS RESULTADOS

4.2 RESULTADOS

4.3 CONCLUSION

4.4 SUGERENCIAS Y/O PROPUESTAS

4.5 REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ❖ (Evolucion de la lactancia materna a lo largo de la historia.Desde el inicio de la humanidad hasta la actualidad, 2018)
- ❖ (Molina, 2017)
- ❖ (Moreno, 2017- 2018)
- ❖ (salud, 2020)
- ❖ (consumidor P. f., 2020)
- ❖ (publicaciones, 2020)
- ❖ (macorra, 2021)
- ❖ (Veigal, 2021)
- ❖ (CarranzaGandara, 2013)
- ❖ (Carrasco, 2021)
- ❖ (Fernandez-Vegue, 2018)
- ❖ Posiciones para amamantar. PDF. 2020. Sitio web. Guía de la práctica clínica sobre la lactancia materna.
- ❖ (clinic, 2021)
- ❖ (Haynes, 2021)
- ❖ (Alba, 2019)
- ❖ (salud S. d., 2018)

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

- ❖ (Awelewa, 2021)
- ❖ (comunicacion)
- ❖ (Healthcare, 2018)
- ❖ (Garcia, 2017)
- ❖ (Valdez, 2017)
- ❖ (Garby, 2022)
- ❖ (Mustela, 2022)
- ❖ (Tamayo, 2003)
- ❖ (Carl, 2021)
- ❖

4.6 ANEXOS

AMAMANTAMIENTO EN FORMA RECLINADA



Posición Reclinada

AMAMANTAR SENTADA, EL BEBE AL MANDO.



POSICION EN CRIANZA BIOLÓGICA



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

POSICION DE CUNA



POSICION DE CUNA RECOSTADA DE LADO



POSICION RUGBY O FUTBOL AMERICANO.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA



POSICION DE CUNA CRUZADA



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Calendario orientativo de incorporación de alimentos

Alimento	0-6 meses	6-12 meses	12-24 meses	>2 años
Leche materna				
Fórmulas adaptadas (en caso de no estar con LM)				
Cereales, frutas, hortalizas, legumbres, huevo, carne, pollo, pescado, aceite de oliva				
Leche entera, yogur, queso tierno (pueden ofrecerse en pequeñas cantidades a partir de los 9 o 10 meses)				
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, manzana o zanahoria cruda, etc.)				Por encima de los 3 años
Alimentos superfluos (azúcares, miel, cacao, bollería, galletas, embutidos y charcutería)	Cuanto más tarde y en menor cantidad mejor (siempre a partir de los 12 meses)			

Modificada de "Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia", Agència de Salut Pública de Catalunya, 2016.

