



LACTANCIA MATERNA

Mario Santos

LACTANCIA MATERNA



Lactancia materna

La nutrición adecuada es un derecho de la infancia y un elemento clave para asegurar la supervivencia de niños y niñas y garantizar su desarrollo. La lactancia materna es el mejor alimento que un bebé puede tener.

Lactancia materna

La lactancia materna beneficia la salud física y emocional de niñas, niños y madres, independientemente del contexto económico y social en el que vivan. La lactancia exclusiva en los primeros seis meses ayuda a disminuir la incidencia de asma, alergias, enfermedades respiratorias e infecciones del oído, gastrointestinales y urinarias. El inicio temprano de la lactancia (en la primera hora después del parto) reduce la mortalidad neonatal en un 22%. A largo plazo, la lactancia favorece el desarrollo cognitivo y previene el desarrollo de obesidad, diabetes, cáncer y colesterol alto. Además, está relacionada con ahorros económicos sustanciales para la familia, porque evita el gasto en fórmulas, biberones, consultas médicas y medicamentos.



PRÁCTICAS RECOMENDADAS PARA LA ALIMENTACIÓN DEL LACTANTE Y DEL NIÑO PEQUEÑO

Las recomendaciones de la OMS y el UNICEF, para una alimentación infantil óptima, tal como se encuentran establecidas en la Estrategia Mundial son:

f Lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida (180 días)

f iniciar la alimentación complementaria, adecuada y segura, a partir de los 6 meses de edad, manteniendo la lactancia materna hasta los dos años de edad o más.

Lactancia materna

LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA SIGNIFICA QUE EL LACTANTE RECIBE SOLAMENTE LECHE DEL PECHO DE SU MADRE O DE UNA NODRIZA, O RECIBE LECHE MATERNA EXTRAÍDA DEL PECHO Y NO RECIBE NINGÚN TIPO DE LÍQUIDOS O SÓLIDOS, NI SIQUIERA AGUA, CON LA EXCEPCIÓN DE SOLUCIÓN DE REHIDRATACIÓN ORAL, GOTAS O JARABES DE SUPLEMENTOS DE VITAMINAS O MINERALES O MEDICAMENTOS.

Alimentación complementaria es definida como el proceso que se inicia cuando la leche materna no es suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales del lactante, por lo tanto son necesarios otros alimentos y líquidos, además de la leche materna. El rango etéreo para la alimentación complementaria, generalmente es considerado desde los 6 a los 231 meses de edad, aún cuando la lactancia materna debería continuar más allá de los dos años

Alimentación pre-láctea y exposición a publicidad de fórmulas lácteas



Consecuencias



Reducción de la lactancia materna exclusiva y predominante



Mayor riesgo de morbilidad infantil

NOM

NORMA OFICIAL MEXICANA

La NOM 007-SSA-2016 en el numeral 5.7 especifica:

“En los establecimientos para la atención médica no se permitirá promover fórmulas para lactantes o alimentos que sustituyan la leche materna.”

Inicio temprano de la lactancia



Beneficios



Menor riesgo de mortalidad neonatal



Menor riesgo de hemorragia materna



Mejor vínculo madre-hijo

NOM

NORMA OFICIAL MEXICANA

La NOM 007-SSA-2016 en el numeral 5.6.1.3 especifica:

“Inicio de la lactancia materna exclusiva a libre demanda dentro de los primeros 30 minutos de vida de la persona recién nacida, en mujeres y recién nacidas/os cuyas condiciones de salud lo permitan”

Leche materna: beneficios y propiedades nutricionales



Lactancia materna

- Con su consumo, el bebé puede prescindir de agua, jugos y otras bebidas.
- Posee todas las vitaminas, grasas y proteínas que el recién nacido requiere, en su cantidad justa.
- Consumiéndola, el bebé se desarrollará más sano, fuerte y con más defensas.
- Previene diarreas en el bebé.
- Es gratuita, por lo que no tendrás que gastar en otros alimentos para bebés hasta que inicie la alimentación complementaria a los 6 meses.
- Es bien digerida y tolerada por el recién nacido.
- Posee la temperatura adecuada y siempre está fresca.

PROPIEDADES NUTRICIONALES DE LA LECHE MATERNA

AGUA

Aproximadamente el 90% de la composición de la leche materna corresponde a agua. Este porcentaje es suficiente para la cantidad que el bebé necesita durante los primeros meses de su período de lactancia. Por ello, los recién nacidos no necesitan consumirla adicionalmente.

PROTEÍNAS

La leche, distinguimos la caseína, lactosuero y mucinas.

GRASAS

Las grasas o lípidos de la leche materna, componen el 3 a 5% de ella y son su elemento más variable. Es rica en ácidos grasos esenciales (Omega 3), fundamentales en el desarrollo neurológico y de la visión.

CARBOHIDRATOS

Es producido a partir de la glucosa en la glándula mamaria. Al igual que las grasas, su función principal es aportar energía al organismo, necesaria para el crecimiento y desarrollo del bebé. Contribuye a absorber el calcio, el hierro, el magnesio y otros minerales. Además impide la proliferación de hongos, bacterias y parásitos en el organismo.

MINERALES

minerales que el bebé necesita para desarrollarse y crecer. el calcio, el fósforo, el hierro y el zinc.

VITAMINAS

Liposolubles: A, D, E y K. Durante el primer año de vida del bebé se recomienda un suplemento de vitamina D. **Hidrosolubles:** complejo vitamínico B (se recomienda a las madres vegetarianas suplemento B12), vitamina C.

Lactancia materna

OTROS COMPONENTES

Hormonas: Estimulan la maduración del sistema nervioso central, el sistema inmune y la maduración intestinal. **Factores de crecimiento:** contribuyen a la reproducción celular, la síntesis de ADN y ARN y al crecimiento y maduración de otros órganos.



IgA SECRETORA EN LA LECHE MATERNA

La inmunoglobulina A secretora (IgA) es el principal anticuerpo que se encuentra en la leche materna y se considera el más importante. Los bebés nacen con niveles bajos de IgA. A medida que crecen, su sistema inmunológico produce más IgA y sus niveles aumentan lentamente. Pero cuando un bebé amamanta, obtiene altos niveles de IgA de la leche materna.

La IgA es importante porque recubre y sella el tracto respiratorio e intestinal de su bebé para evitar que los gérmenes entren en su cuerpo y torrente sanguíneo. Los anticuerpos IgA pueden proteger a su hijo de una variedad de enfermedades, incluidas las causadas por bacterias, virus, hongos y parásitos.

OTRAS INMUNOGLOBULINAS º 1

Además de la IgA, existen otros cuatro tipos de inmunoglobulinas en la leche materna: IgE, IgG, IgM e IgD. El calostro, la primera leche materna, tiene niveles muy altos de inmunoglobulinas, especialmente IgA. Estos anticuerpos luchan contra las enfermedades y las infecciones, pero también protegen contra las alergias, el eccema y las sibilancias, especialmente para los bebés que tienen antecedentes familiares de alergias.



Beneficios



Aumento de la lactancia materna
exclusiva y predominante

NOM

NORMA OFICIAL MEXICANA

La NOM 007-SSA-2016 en el
numeral 5.8.6 especifica que:

**“Se debe informar
diariamente a las
embarazadas y púerperas
acerca de los beneficios de la
lactancia materna exclusiva y
de las implicaciones derivadas
del uso del biberón y de los
sucedáneos de la leche
materna o humana.”**

Prácticas de lactancia



Beneficios



Menor morbilidad y mortalidad infantil



Mejora el desarrollo cognoscitivo



Menor riesgo de cáncer de mama



Aumenta el espacio intergenésico

NOM NORMA OFICIAL MEXICANA

La NOM 007-SSA-2016 en el numeral 5.8.62 especifica que:

“Se debe promover la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de la persona recién nacida y promover continuarla de manera complementaria hasta el segundo año de vida.”

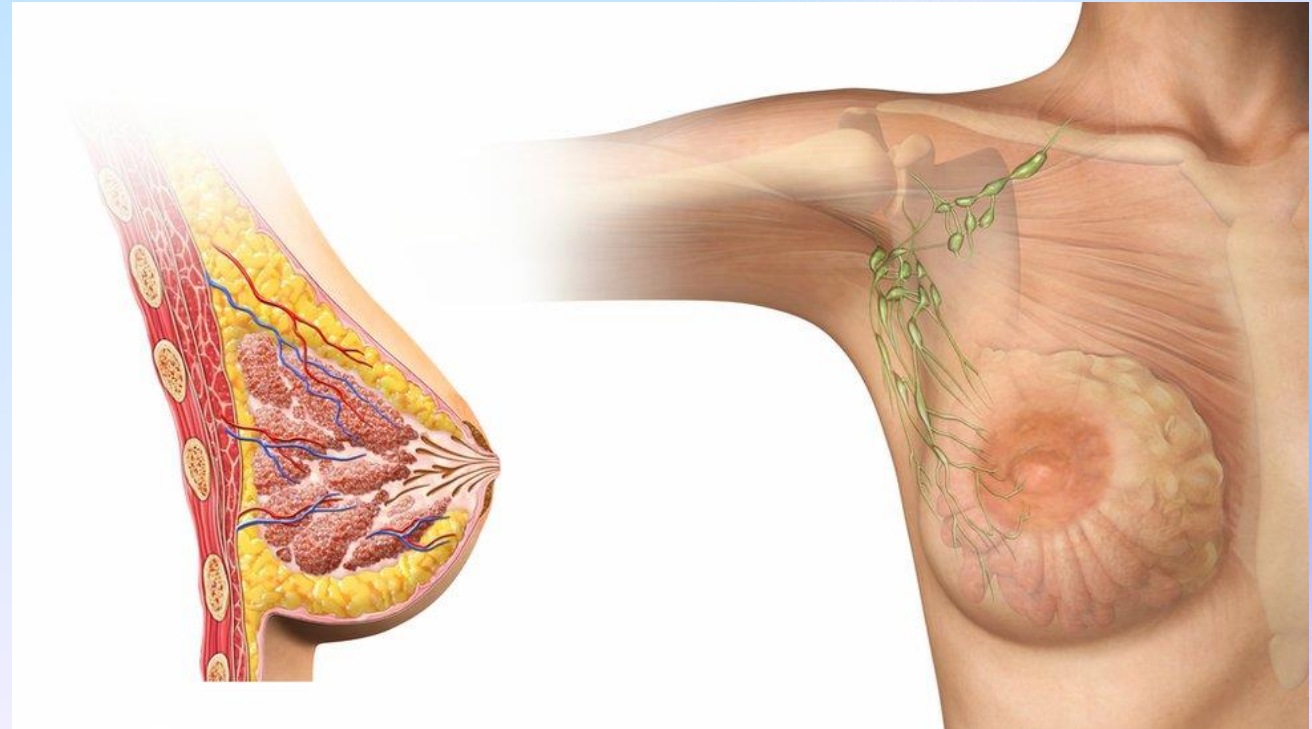


ANATOMÍA DE LA MAMA

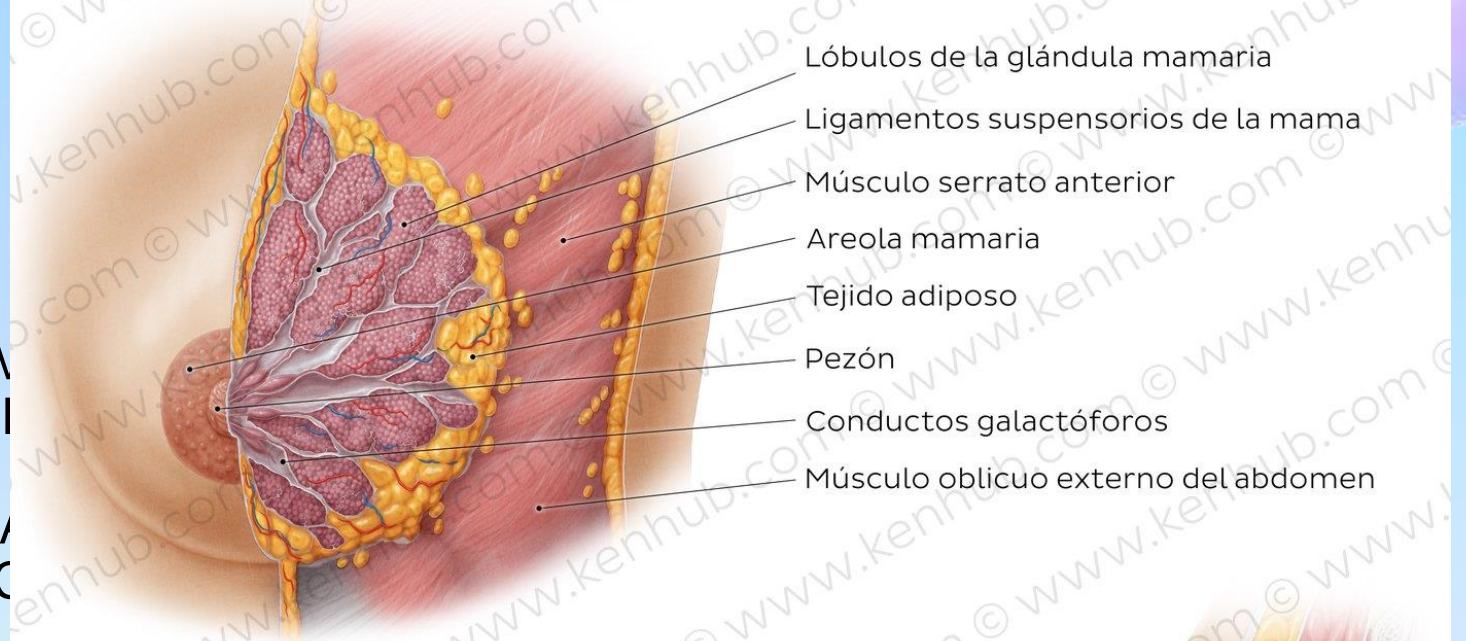
Anatomía de la mama

LA MAMA ESTÁ FORMADA PRINCIPALMENTE POR TEJIDO ADIPOSO (GRASA) Y LA GLÁNDULA MAMARIA. CON LOS CICLOS HORMONALES Y EL EMBARAZO, EL TEJIDO PREDOMINANTE ES EL GLANDULAR, MIENTRAS QUE, TRAS LA MENOPAUSIA, LA GLÁNDULA SE ATROFIA Y EL VOLUMEN DE LA MAMA DEPENDE BÁSICAMENTE DEL TEJIDO ADIPOSO.

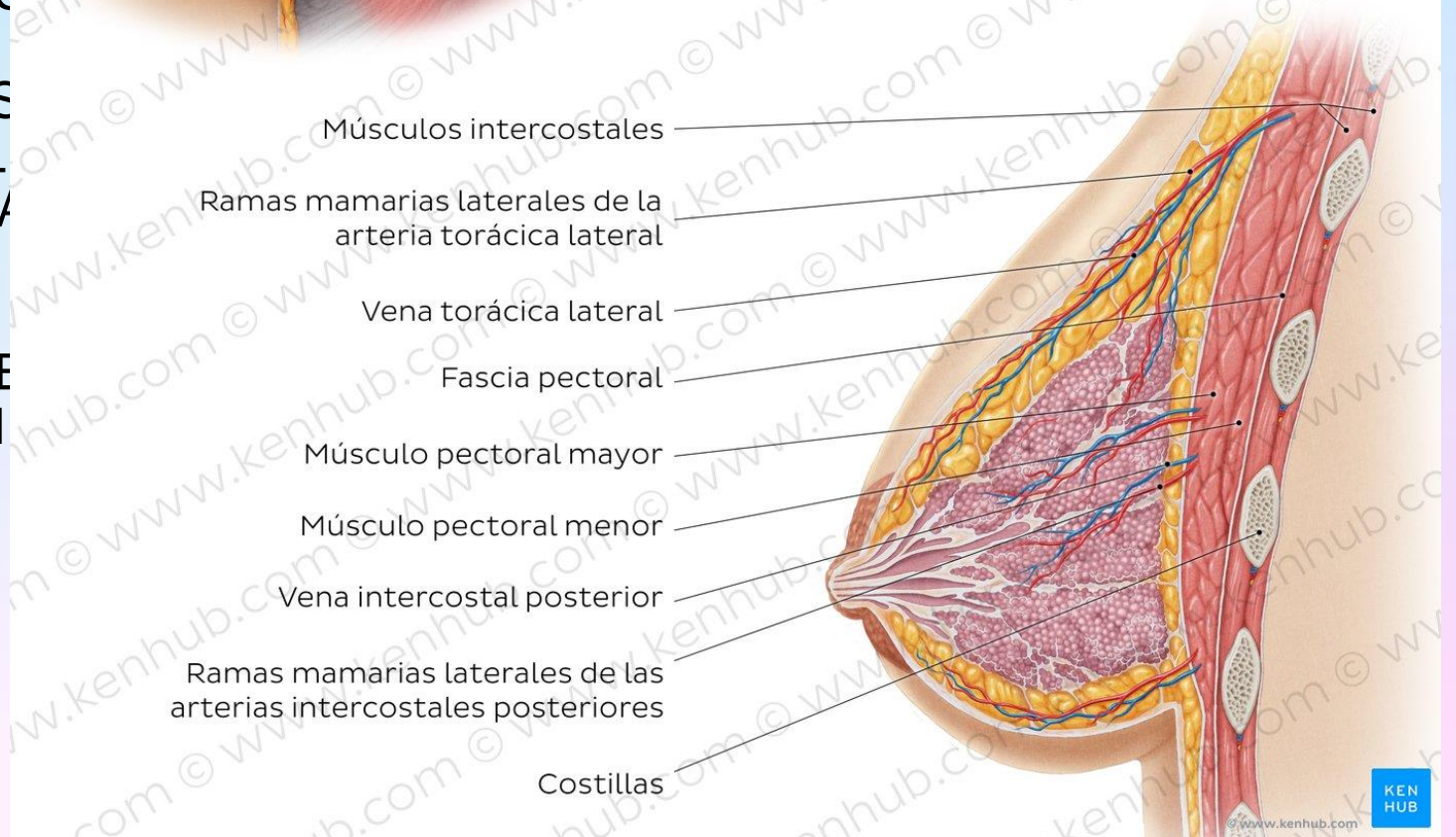
EL TEJIDO ADIPOSO MAMARIO ES UNO DE LOS QUE MÁS SE AFECTA CON LAS OSCILACIONES DEL PESO, SIENDO DE LOS PRIMEROS TEJIDOS QUE DISMINUYEN DE TAMAÑO AL ADELGAZAR, Y DE LOS PRIMEROS QUE AUMENTAN AL INCREMENTAR EL PESO.



LA GLÁNDULA ESTÁ FORMADA POR DIFERENTES LOBULOS GLANDULARES (ENTRE 15 Y 20), DE LOS CUALES SALEN LOS CONDUCTOS GALACTÓFOROS. ESTOS CONFLUYEN EN EL SUBARREOLA GALACTÓFORO. ESTA ÚLTIMA ESTRUCTURA COMUNICARÁ EL INTERIOR DE LA MAMA CON EL EXTERIOR A TRAVÉS DEL PEZÓN, Y ES POR DONDE SE EXPULSA LA LECHE EN LA LACTANCIA.

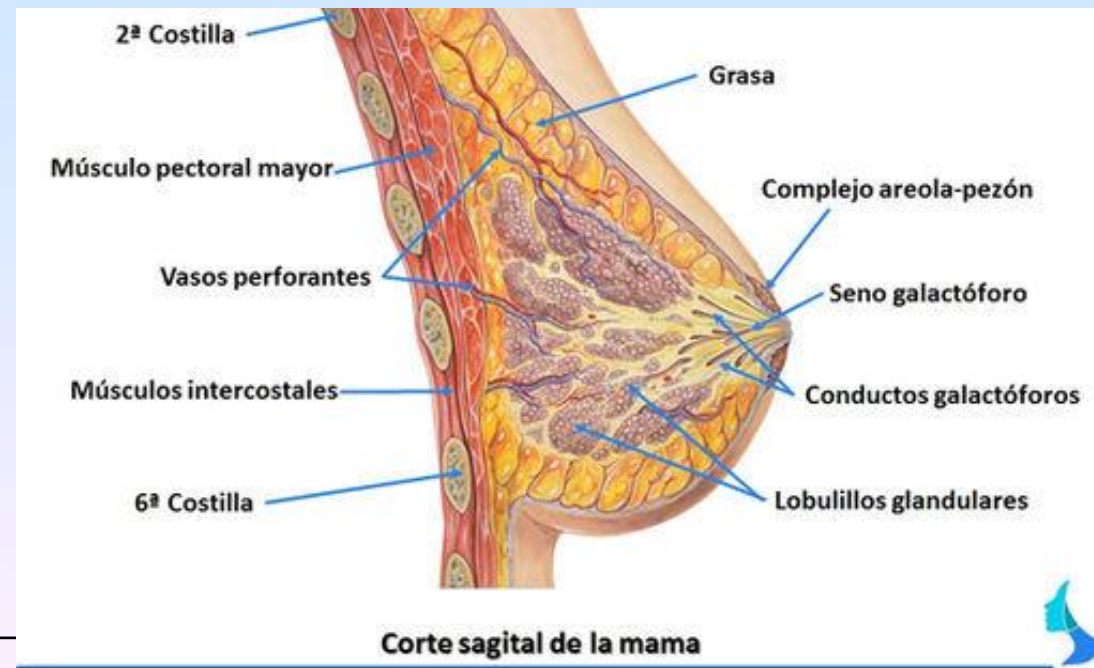
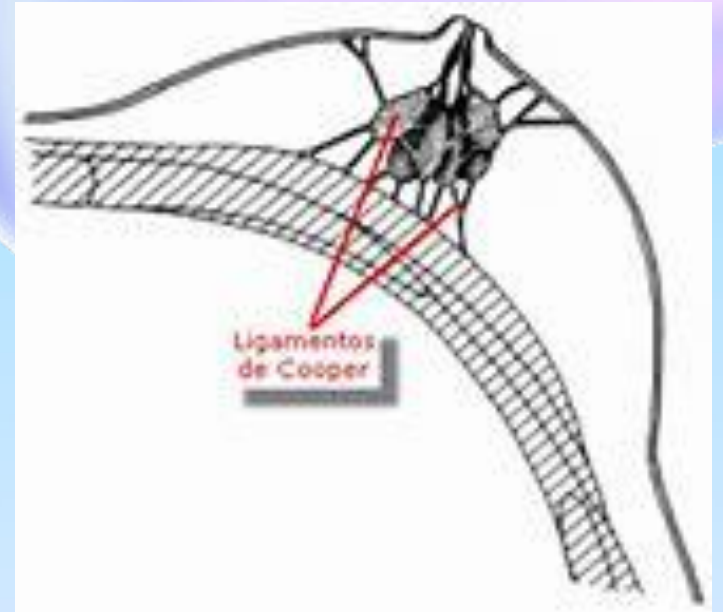


- Lóbulos de la glándula mamaria
- Ligamentos suspensorios de la mama
- Músculo serrato anterior
- Areola mamaria
- Tejido adiposo
- Pezón
- Conductos galactóforos
- Músculo oblicuo externo del abdomen



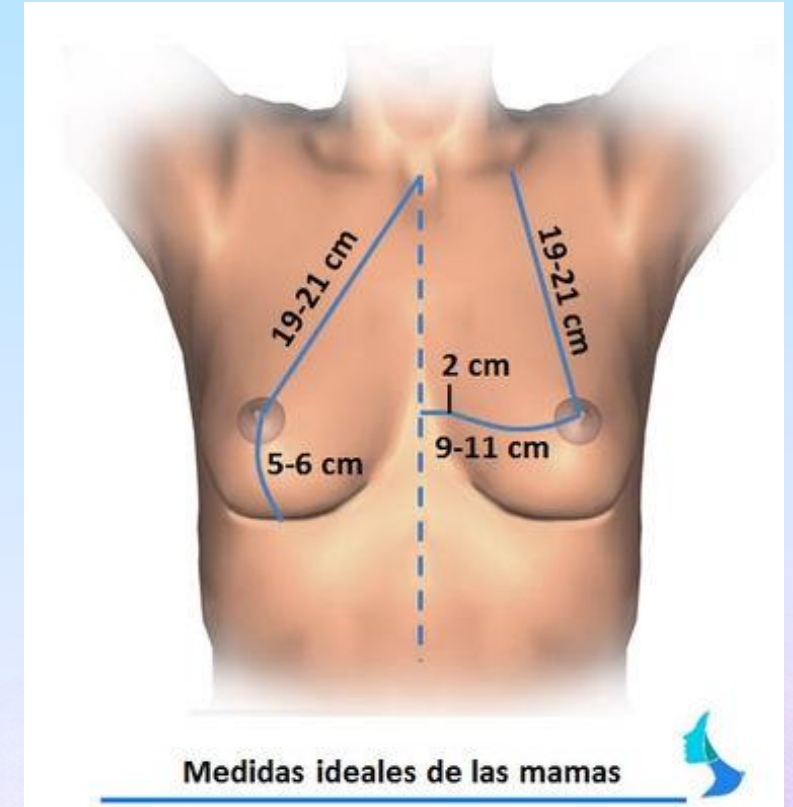
- Músculos intercostales
- Ramas mamarias laterales de la arteria torácica lateral
- Vena torácica lateral
- Fascia pectoral
- Músculo pectoral mayor
- Músculo pectoral menor
- Vena intercostal posterior
- Ramas mamarias laterales de las arterias intercostales posteriores
- Costillas

EL PECHO SE EXTIENDE DESDE LA 2ª HASTA LA 6ª COSTILLAS, MEDIALMENTE HASTA EL ESTERNÓN (A UNOS 2 CM DE LA LÍNEA MEDIA) Y LATERALMENTE HASTA LA LÍNEA MEDIA AXILAR. ESTÁ ANCLADA A LA FASCIA DEL MÚSCULO PECTORAL MAYOR MEDIANTE LOS LIGAMENTOS DE COOPER. LA COLA DE LA MAMA O COLA DE SPENCE, EXTIENDE LA MAMA OBLICUAMENTE HACIA LA AXILA.

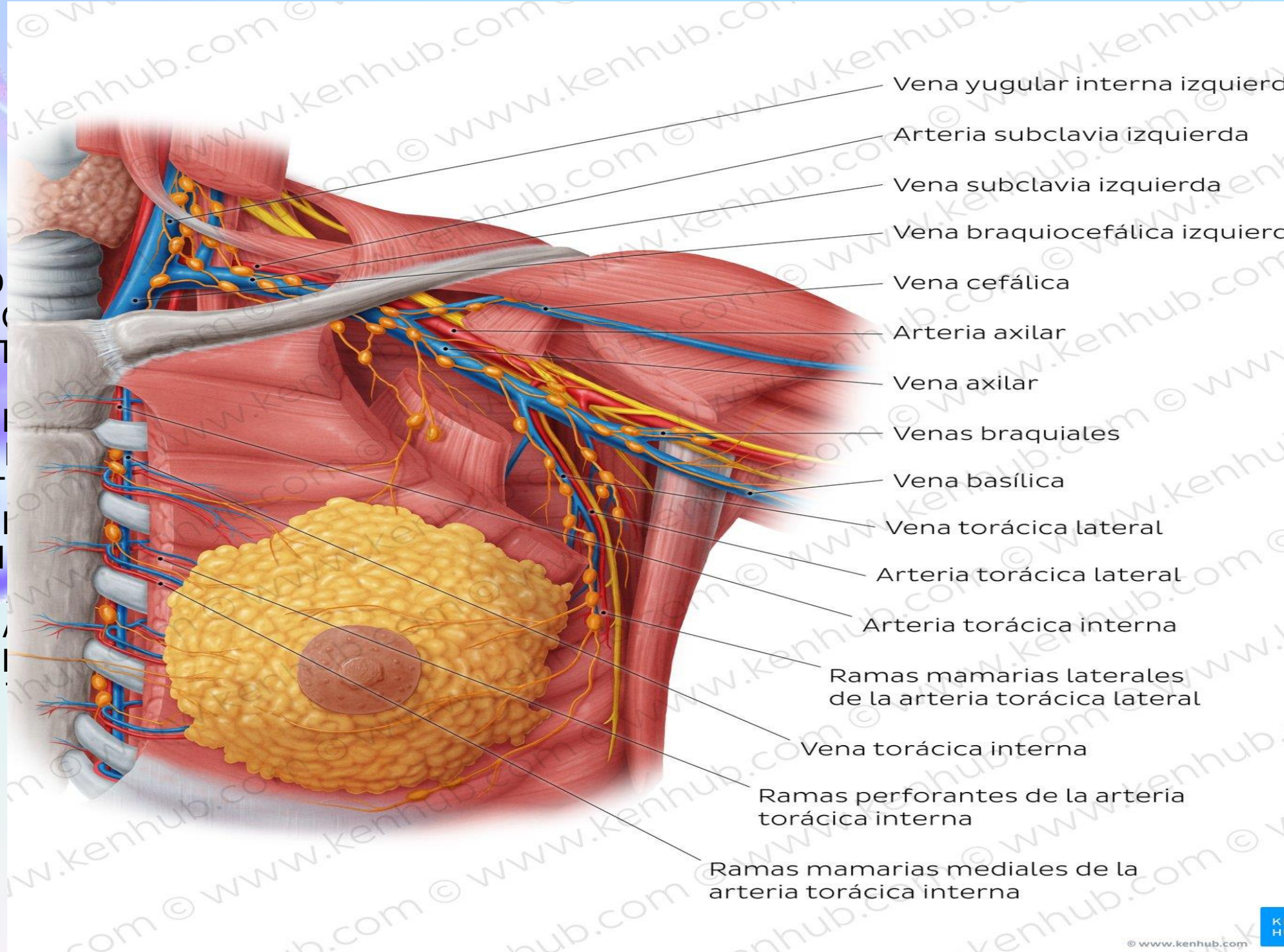


tamaño

LA DISTANCIA IDEAL ENTRE EL PEZÓN Y LA HORQUILLA ESTERNAL SE SITÚA ENTRE 19 Y 21 CM, AUNQUE PUEDE VARIAR EN FUNCIÓN DE LA CONSTITUCIÓN DE LA MUJER. ESTA MEDIDA ES SIMILAR AL SEGMENTO QUE UNE LA LÍNEA MEDIO CLAVICULAR CON EL PEZÓN. CIFRAS INCREMENTADAS EN ESTAS MEDIDAS PUEDEN INDICAR QUE EL PECHO ESTÁ PTÓSICO (CAÍDO). OTRAS MEDIDAS IMPORTANTES SE ENCUENTRAN ENTRE EL SURCO SUBMAMARIO Y EL PEZÓN (SITUADO EN 5-6 CM) Y DEL PEZÓN A LA LÍNEA MEDIA (ENTRE 9 Y 11 CM). EL DIÁMETRO AREOLAR SUELE SITUARSE EN TORNO A LOS 4-5 CM, Y EN EL CENTRO SE SITÚA EL PEZÓN, CON UNA PROYECCIÓN DE 1 CM Y UN DIÁMETRO DE UNOS 5 MM. LA HORQUILLA ESTERNAL Y LOS PEZONES DEBEN FORMAR UN TRIÁNGULO EQUILÁTERO.



TODO EL TEJIDO
VASCULARIZADO
PRINCIPALMENTE
PERFORANTES
VENAS MAMARIAS
SITUADOS A
ESTERNÓN. T
VASCULARIZACI
VASOS TORÁCI
RAMA DE LA
OTRAS ARTERIA
VASCULARIZACI
SON LOS IN
TORACOACROM



Vena yugular interna izquierda

Arteria subclavia izquierda

Vena subclavia izquierda

Vena braquiocefálica izquierda

Vena cefálica

Arteria axilar

Vena axilar

Venas braquiales

Vena basílica

Vena torácica lateral

Arteria torácica lateral

Arteria torácica interna

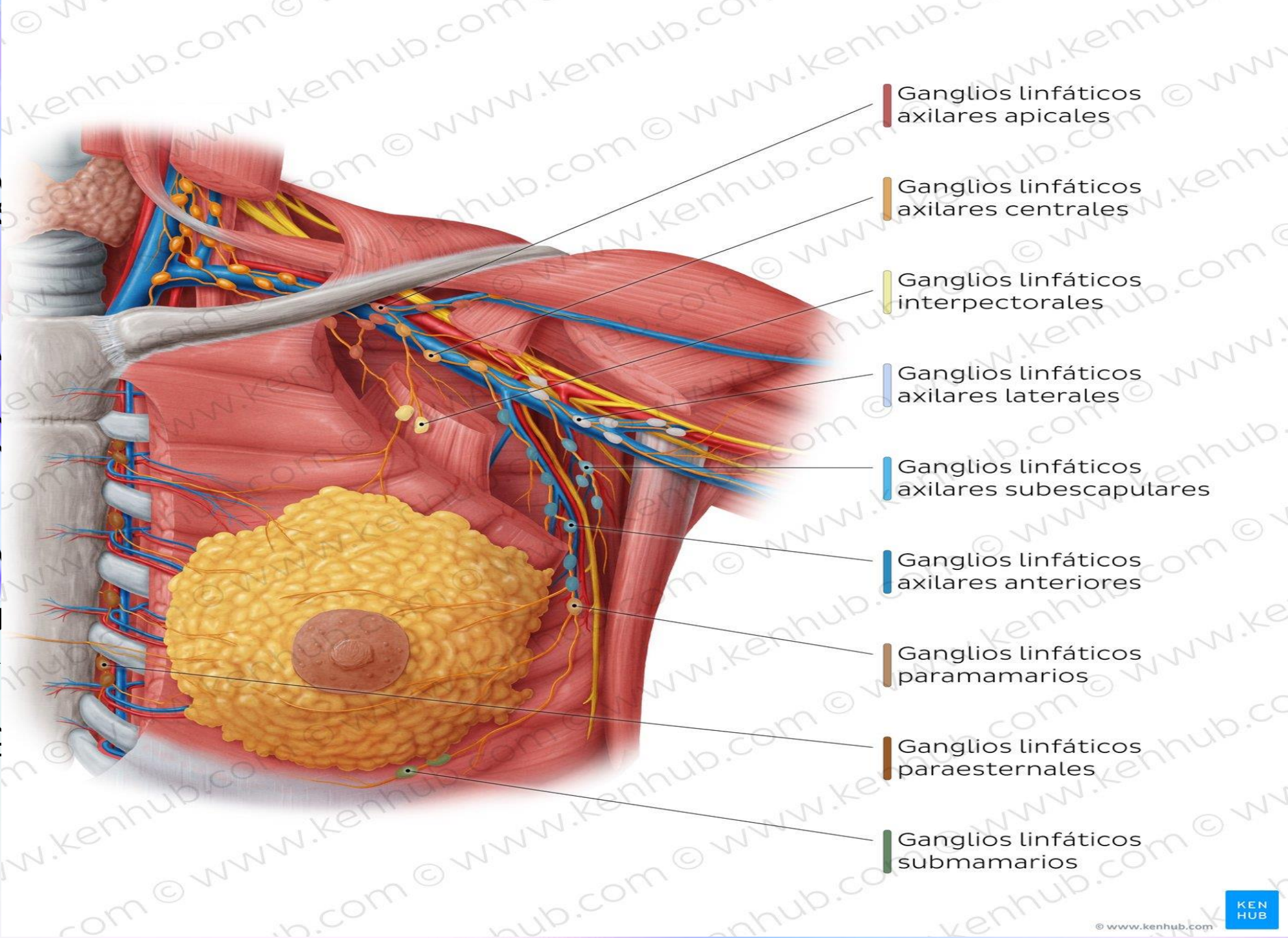
Ramas mamarias laterales
de la arteria torácica lateral

Vena torácica interna

Ramas perforantes de la arteria
torácica interna

Ramas mamarias mediales de la
arteria torácica interna

EL LÍQUIDO DE LA
GLÁNDULA MAMARIA
MEDIANTE LOS
DE LA MAMA
LINFÁTICOS
QUE CONFLUYEN EN EL
PLEXO LINFÁTICO
TODOS ELLOS
GANGLIOS LINFÁTICOS
PRINCIPALMENTE
AUNQUE TAMBIÉN
EN LAS PROXIMIDADES DE
VASOS MAMARIOS
INCLUSO SE ENCUENTRAN
ESTE DRENAJE
ESPECIAL PARA
TODO EN
MALIGNOS, QUE
LINFÁTICOS EN
ENFERMEDAD





GRACIAS

