

NOM-043

servicios básicos de salud.

Lactancia materna.



¿Qué es?

La lactancia materna es la forma óptima de alimentar a los bebés, ofreciéndoles los nutrientes que necesitan en el equilibrio adecuado, así como ofreciendo protección a los bebés contra enfermedades.

La organización mundial de la salud recomienda que los bebés sean amamantados exclusivamente durante los primeros seis meses de vida con la leche de su madre.

Lactancia materna

exclusiva.

Consiste en que el bebé solo reciba leche materna y ningún otro alimento sólido o líquido esto hasta ~~no~~ cumplir más de seis meses.

La leche materna aporta todos los nutrientes y líquidos que el bebé necesita y por ello no es necesario el implemento de algún otro tipo de alimento. Además que, el aparato digestivo del bebé está aún en desarrollo y otro tipo de alimento podría enfermarlo.



-6m

Calostro

Calostro: 2 a 5 días tras el parto, es de color amarillento con alto contenido proteico.

Leche materna: 6 días tras el parto.

Beneficios del calostro: El calostro es la primera leche que se produce cuando se inicia la lactancia, es el alimento ideal para el bebé, está repleto de proteínas teniendo una alta densidad de nutrientes.

★ Protege al niño/a desde su nacimiento contra infecciones.

★ Ayuda al sistema inmunitario del bebé y a la función intestinal

★ Tiene las dosis de vitaminas A y nutrientes

★ Es un purgante natural que limpia el estómago del niño

★ Creación de anticuerpos.

Beneficios de la lactancia.

Para la madre:

- ★ La hemorragia es menor, disminuyendo el riesgo de anemia en la madre.
- ★ La matriz se recupera rápidamente, y regresa a su tamaño normal.
- † Las mujeres son menos susceptibles al riesgo de cáncer.
- † Incrementa el vínculo emocional madre e hijo.
- † Disminuye el sangrado post-parto.
- Previene la depresión post-parto.

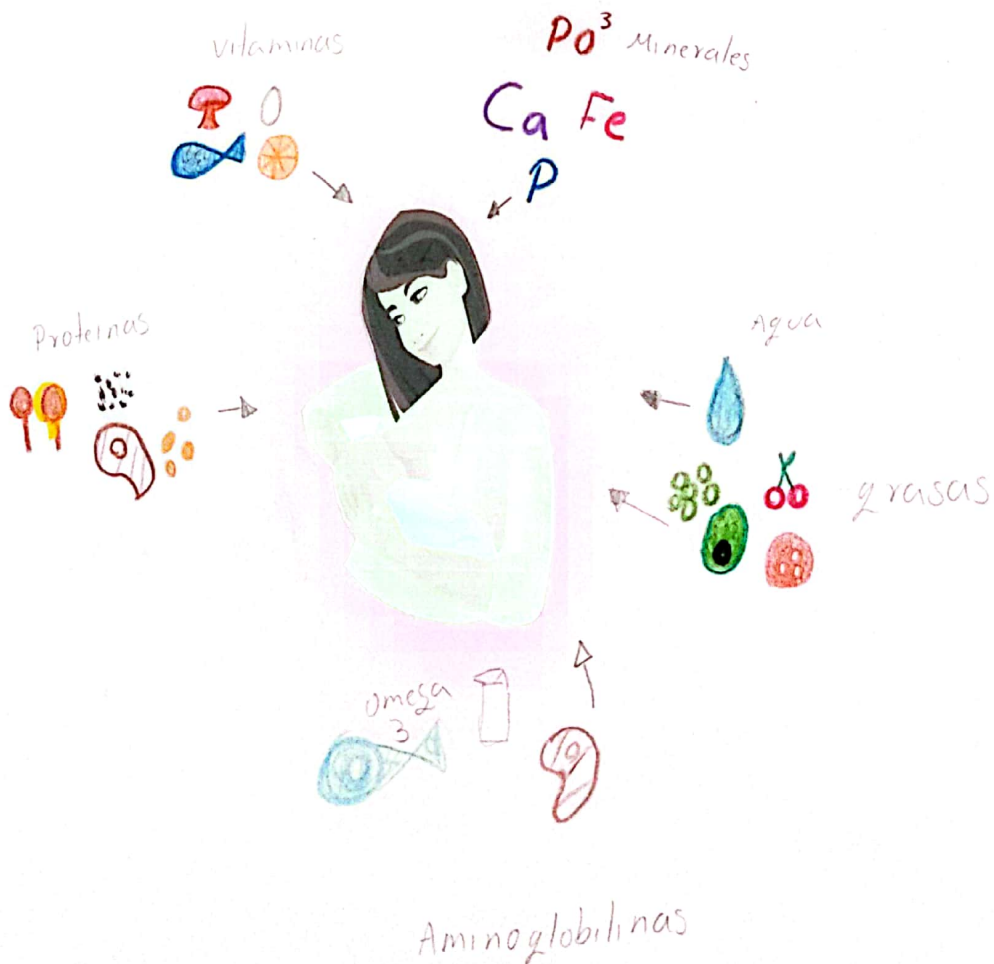
Para el bebé:

Protege contra:

- † Diarrea ★ Colicos ★ Infecciones respiratorias
- † Alergias ★ Desnutrición ★ Deficiencias nutricionales
- † Estreñimiento ★ Deshidratación

CONTENIDO DE LA ILUSTRACION

- Vitaminas: A, B, C
- Fosforo → Para crea huesos sanos y fuertes.
- Calcio → Para fabricar hemoglobina.
- Hierro → Para fabricar hemoglobina.
- Proteínas → Crecimiento, desarrollo óptimo del sistema inmune.
- Magnesio → Ayuda a formar proteínas y masa ósea
- Aminoglobilinas
- Minerales → Ayuda a crecer y mantenerse sano.



Recomendaciones básicas:

- La madre debe asegurarse que el niño/a este con el pañal limpio y seco
- Lavarse las manos con agua y jabon antes de amamantar.
- No es necesario lavar los senos, es suficiente con un baño suficiente

La mamá debe estar tranquila y cómoda mientras mamanta,

Se deben alternar los senos cada vez que se amamante.

Se debe ayudar al bebé a eliminar el aire ingerido.

La alimentación al seno materno debe ser a libre demanda, día y noche, es decir, alimentar cada vez que el niño/a quiera sin un horario fijo.



exitosa deben existir dos reflejos

Reflejo de erección del pezón

Se provoca masajeando ligeramente con los dedos los pezones, este reflejo lo hace más saliente y fácil de tomar para el bebé



Reflejo de búsqueda.

Se produce tocando el borde inferior del labio del bebé. Este reflejo lo hace abrir la boca y buscar pezón

Posición para lactar sosteniendo un balón

El bebé se coloca a un lado de la madre, con el cuerpo y los pies bajo el brazo de la madre, mientras sujeta con la otra mano la cabeza del bebé. La madre también puede apoyarse con una almohada en esta posición. Esta posición resulta útil para mujeres que hayan sufrido un parto por cesárea.



Posición acostada de lado

El bebé debe colocarse de tal manera que la nariz le quede sobre/frente al pezón. Usando el antebrazo para sujetar la espalda del bebé.



Posición de cuna

En esta posición apoya a su bebé en el brazo que está en el mismo lado del seno que se pretende usar. Sosteniendo el antebrazo cerca del cuerpo, apoyando la cabeza en el pliegue del codo, apoyando la parte baja del muslo con la mano.

