



**Mi Universidad**

**Super nota.**

*Nombre del Alumno: Karla Osorio Contreras.*

*Nombre del tema: Importancia de la lactancia materna, componentes de la leche materna y técnicas de lactancia materna, contraindicaciones de la lactancia materna.*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: Enfermería en el cuidado de la mujer.*

*Nombre del profesor: Sandra Yasmín Ruiz Flores.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 4*

# Lactancia materna.

## ¿Qué es?

Es el proceso por el 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 del bebé.

## Importancia:

La lactancia materna les proporciona a los bebés:

- Todos los **nutrientes** que necesitan para crecer y que su sistema inmunológico se desarrolle plenamente.

Les proporciona a las madres:

- La recuperación física, disminuye el riesgo de una hemorragia y recude la propensión a la depresión posparto.



La Organización Mundial de la Salud y UNICEF recomiendan que la leche materna sea el alimento exclusivo de los bebés recién nacidos hasta los 6 meses de edad, y que hasta los 2 años se alimenten con una combinación de la misma con alimentos adecuados y nutritivos para su edad.

## Componentes:

La leche materna está compuesta por:

- Agua.
- Proteínas.
- Grasas.
- Hidratos de carbono (principalmente la lactosa).
- Vitaminas y minerales.
- Hormonas y enzimas.
- Factores anti-infecciosos (se encuentran las inmunoglobulinas, los glóbulos blancos, las proteínas del suero o los oligosacáridos).
- Factores bioactivos: Algunos de ellos son la lipasa, que ayuda a la digestión de la grasa en el intestino delgado.



## Técnica:

- Lávate las manos con agua y jabón antes de amamantar.
- Inicia con un masaje suave con la yema de tus dedos en forma circular, alrededor de la areola y en línea recta, de la base de la mama hacia el pezón.
- Adopta la posición más cómoda, ya sea **sentada o acostada, con la espalda bien apoyada.**
- Toma en cuenta que:  
La cabeza del bebé y todo su cuerpo debe estar inclinado siguiendo el eje de tu pecho.  
Su cara debe estar frente a tu pecho y su estómago frente a ti.  
Su oreja, hombro y cadera deben formar una línea.
- Sostén tu pecho con tu mano en forma de "C" y revisa que tu bebé tome el pezón y parte de la areola con su boca bien abierta.
- Cuando termines de amamantar al bebé recuerda sacarle el aire o hacerlo eructar dándole suaves palmadas en la espalda.
- Si presentas grietas y dolor en los pezones, humidécelos con leche materna y utiliza la técnica correcta de amamantamiento, por ningún motivo suspendas la lactancia.

## Contraindicaciones:

- Galactosemia: Es una afección congénita en la cual el cuerpo no puede metabolizar el azúcar simple galactosa.
- Infecciones no tratadas por herpes simple y tuberculosis.
- Madres con virus de inmunodeficiencia humana (relativa).
- Madres con niños con inmunodeficiencia combinada grave (relativa).
- Medicamentos en la madre: anfetaminas, quimioterapéuticos, ergotaminas y estatinas.



**Bibliografías:**

<https://fenixsalud.com.ve/importancia-de-la-lactancia-materna/>

<https://www.similacmama.co/blog/sabes-cuales-son-los-componentes-de-la-leche-materna.html>

<https://www.imss.gob.mx/node/94951>

<https://cuidateplus.marca.com/familia/bebe/diccionario/lactancia-materna.html>