

Haz de la lactancia un acto de amor



1000 días
que hacen la diferencia de por vida



La lactancia materna es el comienzo
para una vida llena de salud y felicidad



Alimentación en los primeros 1000 días de vida

Los primeros **1.000 días de vida** de tu bebé comienzan desde que estás embarazada y terminan cuando cumple los dos años de edad.

Desde ese primer momento eres tú quien vela por su crecimiento, desarrollo, integración a la sociedad y por su adecuada nutrición. **Primero durante el embarazo a través de tu propia alimentación, luego a través de la leche materna y después con la introducción a su dieta de otros alimentos.**

Una **adecuada nutrición es fundamental**, contribuye a la salud a corto plazo apoyando a prevenir deficiencias y desnutrición e incluso para evitar futuras consecuencias como el sobrepeso y enfermedades cardiovasculares.

Para ofrecer a tu bebé una alimentación correcta se recomienda **ofrecerle leche materna de manera exclusiva** los primeros seis meses y mantenerla el mayor tiempo posible junto con alimentos sólidos.



La lactancia materna genera un vínculo de amor entre tu bebé y tú



La leche materna es lo mejor para tu bebé

- ✓ Le aporta proteínas adecuadas para su desarrollo, tanto en cantidad como en calidad y composición
- ✓ Contiene anticuerpos y algunos probióticos
- ✓ Es de fácil digestión
- ✓ Favorece el desarrollo del sentido del gusto
- ✓ Contribuye a su desarrollo mental

La lactancia materna tiene beneficios para tu bebé a corto, mediano y largo plazo, ya que **previene infecciones y alergias y gracias a su proteína reduce el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad y diabetes en la edad adulta.**

Alimentar a tu bebé es una experiencia que construye lazos afectivos con él y que proporciona grandes beneficios para los dos.

Este es un proceso muy lindo, en el que interviene la satisfacción del hambre, el contacto piel a piel, la visión de la madre, la voz de la mamá y el ambiente acogedor en que se da este momento.



La lactancia es buena para ti mamá

- ✓ Ayuda a que recuperes tu peso previo al embarazo
- ✓ Contribuye a prevenir cáncer de mama y ovarios
- ✓ Previene la depresión postparto
- ✓ Promueve la remineralización ósea
- ✓ Contribuye a disminuir la depresión postparto

Cuando ofreces leche a tu bebé es importante que te relajes, una vez que tu estés tranquilita la leche fluirá de mejor manera y tu bebé disfrutará mucho del momento lo cual te dará a ti mucha satisfacción.

Recuerda descansar entre toma y toma para que tu organismo pueda reponerse y disfrutes del momento.



Yo aprendí a dar lo mejor
de mí para mi bebé

Consejos prácticos para disfrutar la lactancia y dar lo mejor de ti para tu bebé



La lactancia no es una conducta totalmente instintiva y los aspectos de la técnica y de la práctica es algo que se debe de aprender.

La recomendación número uno para una lactancia materna exitosa es que adoptes una **posición cómoda**, es decir que mantengas la espalda erguida y que no tengas que sostener todo el peso de tu bebé.

Por lo tanto prueba diferentes tipos de posiciones para ver cuál es la que más te acomoda:



¿Cómo colocar a tu bebé en cada posición?



Posición acostada

Acuéstate de lado junto a tu bebé y dirige su cabeza hacia tu pecho.

Se recomienda esta posición para lactancia nocturna, en casos de cesárea o aplicación de raquea o cuando resulta incómodo sentarse.



Posición acunada

Coloca la cabeza de tu bebé en tu antebrazo y con ayuda de este acércalo a tu pecho manteniendo los brazos alrededor de su cuerpo.



Identifica la posición que más te acomode



Posición de sandía o de balón de fútbol

Coloca el cuerpo de tu bebé al costado de tu cintura apoyado en una almohada o dona con la cabeza a la altura de tu pecho.

Esta postura es adecuada en casos de cesárea, cuando los pechos son muy grandes o cuando se debe alimentar a más de un bebé.



Frente a frente

Acuéstate boca arriba y coloca a tu bebé sobre tu vientre, abrázalo mientras come.



Sobre tu regazo

Sienta a tu bebé sobre tu pierna viendo hacia tu pecho y sujétalo por debajo de tus brazos, acércalo y disfruten del momento.



Yo sí tengo leche





Consejos prácticos para una transferencia de leche materna adecuada



Colocación de tu bebé al pecho

Para una **lactancia materna exitosa** y así **ayudarte a evitar el dolor**, es importante que tu bebé tenga **bien colocada su boquita** en tu pecho para que su **succión sea adecuada**.

Cuando tu bebé no está correctamente prendido a tu pecho, éste te puede lastimar y optarás por ofrecerlo con menos frecuencia, lo que a tu cuerpo confundirá y comenzará a producir menos leche, por lo tanto es importante que desde el principio conozcas técnicas para favorecer la lactancia.





¿Cómo colocar a tu bebé para darle pecho?

- 1 **Juega con tu pezón cerca de la nariz y boquita** de tu bebé para que abra bien la boca
- 2 **Una vez que tenga la boca abierta poniendo su lengua hacia abajo y hacia adelante** acércalo a tu pecho
- 3 **Deja que tu bebé se** prenda a tu pezón cubriendo con ambos labios lo más posible de la areola. Para facilitar el prendimiento puedes tomar tu pecho con la mano en forma de **"C"**
- 4 **Revisa que sus labios estén enrollados hacia afuera** y su barbilla y nariz cerca de tu piel
- 5 **Corrige su agarre** si sientes que te lastima

Buena prendida



Prendida deficiente



Imagen adaptada de Consejería de Lactancia Materna, curso de capacitación UNICEF.

Para desprender a tu bebé, coloca tu dedo pulgar limpio cerca de la comisura de su boquita e introdúcelo para romper el vacío, en ese momento podrás separarlo.





Coloca a tu bebé al pecho en cuanto nazca

Lo mejor es que una vez que tu bebé nazca y sea revisado por el profesional de la salud sea colocado a tu pecho, de esa manera podrán aprovechar que está alerta y que cuenta con el reflejo de succión para empezar a conocerse y a identificar tu aroma y tu piel.

Te recomendamos platicar con los médicos que asistirán tu parto para que te ayuden a que esto suceda.

Alimentación a libre demanda

Tú tienes el **poder para producir la cantidad de leche que tu bebé necesita** si lo alimentas cada vez que lo pide, la recomendación es que durante los primeros días y semanas alimentes a tu bebé a libre demanda, al observar señales claras de hambre, como chuparse los dedos, buscar tu pecho con la cabeza y mover rápidamente los ojos.

Al inicio de la vida de tu bebé comerá de 8 a 12 veces al día y conforme su estomaguito vaya aumentando su capacidad y su crecimiento sea el adecuado el número de veces que lo alimentes será menor.

¿Cómo saber que tu bebé está comiendo lo suficiente?

Bebé:

La señal más importante para saber que tu hijo está consumiendo suficiente leche es que tenga un **crecimiento adecuado**, sin embargo en el día a día podrás saber que come bien **porque lo escuchas tragar, hace pipi y popo y porque lo observas tranquilo y duerme.**

Mamá:

Otra señal de que comió suficiente es que tras darle de comer sentirás tu **pecho mucho más blando** y sin congestión y **te sentirás más relajada.**





Tu bebé también llora por sueño o porque necesita un apapacho



Confusiones normales para creer que no tienes suficiente leche

Tu bebé tiene hambre muy seguido:

el **estomaguito** de tu bebé es muy **pequeño** al nacer causando que le de hambre más seguido, además, tu leche es muy fácil de digerir y eso dará señal a tu bebé de hambre más rápido de lo que te imaginas.

Tu bebé llora frecuentemente:

Es importante dejar de pensar que el llanto se debe sólo al hambre, acuérdate que los bebés también lloran por **sueño, porque tienen el pañal mojado, porque tiene frío o calor o sencillamente necesitan de tus apapachos.**





Los frenos de la lactancia

Yo puedo superar cualquier barrera

Qué lindo es saber que tu bebé y tú ya se conocen, que tu cuerpo sabe lo que él necesita y que la lactancia está fluyendo de maravilla, sin embargo existen ocasiones en las que la lactancia puede verse amenazada y en esos momentos es cuando **más aplicada debes de mostrarte** para continuar con una lactancia materna exitosa.

Malestares comunes del bebé

El sistema digestivo de tu bebé, trata de adaptarse a sus nuevas funciones y necesita todo el apoyo que pueda obtener. Ahora imagina que en su sistema digestivo no hay **suficientes microorganismos benéficos** ayudándolo con estos enormes, pero normales cambios.

Es en ese momento cuando la pancita de tu bebé puede tener molestias como:





Cólicos

El cólico es definido como un dolor debido a la inmadurez de los órganos de tu pequeño y se caracteriza por llanto constante; existe la regla de los "3" de Wessel para orientar el llanto como un cólico del lactante:

- ✓ **Aparece antes del tercer mes** (típicamente después de las tres semanas de vida)
- ✓ **El llanto dura tres o más horas al día** (y suele repetirse a horas vespertinas)
- ✓ **El llanto se produce más de 3 días a la semana y suele durar más de 3 semanas**

Recuerda que tu leche es el mejor alimento para tu bebé si es que tiene cólico ya que **contiene probióticos como *L. reuteri*** comprobado clínicamente que reduce en un 78% el llanto causado por el cólico.



Regurgitaciones

Es el **paso involuntario de la leche del estómago a la boquita de tu bebé**, que generalmente se debe a la inmadurez de su sistema digestivo.

Tu leche no es la causante de este malestar, al contrario es **el mejor alimento para tu bebé**, ya que al ser de fácil digestión **se queda poco tiempo en el estómago** y evita así que tu bebé regrese leche constantemente.





Malestares comunes en la mujer que lacta

Tu pecho tiene capacidad de almacenar más leche de la que tu cuerpo produce para satisfacer a tu bebé, sin embargo el **vaciamiento ineficaz del pecho**, por una **colocación y succión inadecuadas** pueden ser los principales causantes de las molestias y dolores provocando el abandono temprano de la alimentación al pecho materno.

Los malestares más comunes son:

- Ducto tapado
- Ingurgitación
- Mastitis

Algunas recomendaciones para aminorar estas molestias son:

- Colocar compresas** sobre el pecho o tomar un baño
- Ofrecer el pecho** a tu bebé frecuentemente
- Masajear suavemente** las zonas abultadas
- Continuar con la lactancia** ofreciendo ambos pechos

Recuerda consultar a tu médico tras presentar alguno de estos malestares





Regreso al trabajo

Es hora de regresar a trabajar, y tu deseo más grande es seguir alimentando a tu bebé con tu leche. Para tener éxito en la continuación de la lactancia incluso trabajando, te recomendamos:

- Alimenta al pecho a tu bebé siempre que estés con él**
- Extrae tu leche y almacénala cuando estés lejos de él para que se la puedan ofrecer en tu ausencia**

Lo ideal es hacerlo cada dos o tres horas por periodos de 15 minutos aproximadamente

Tú puedes regresar al trabajo y seguir amamantando

Extracción de leche

Extraer tu leche es mucho más fácil de lo que crees, ya que **este proceso solo requiere cuatro sencillos pasos.**

1. Preparación

Lávate las manos con agua y con jabón.



2. Estimulación

Date un masaje en la parte superior del pecho con los dedos en un mismo punto y continua con el masaje en espiral alrededor del pecho.

Después frótalos desde la base hacia el pezón e inclínate hacia adelante para que la gravedad ayude a la bajada de la leche.

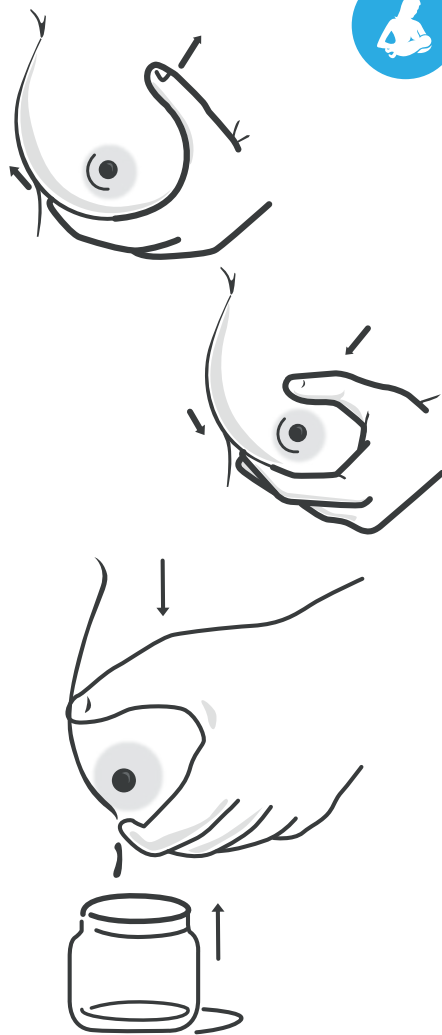




3. Extracción

Coloca el pulgar sobre el pezón y los dedos índice y medio aproximadamente 3 o 4 cm atrás de él, formando una letra "C".

Empuja los dedos hacia las costillas, sin que se muevan del sitio donde los colocaste. Da la vuelta o gira los tres dedos como imprimiendo las huellas digitales en una hoja de papel.



4. Almacenamiento

Vierte tu leche dentro de un recipiente limpio y estéril.




- ✓ **Repite en forma rítmica** de 2 a 5 minutos para desocupar los depósitos lactíferos.
- ✓ **Alterna la extracción de ambos pechos**, realizando cada vez la estimulación y los pasos de la extracción.
- ✓ **Recuerda que existen** extractores manuales y eléctricos que también te ayudarán a hacer esta tarea.

Conservación de la leche materna

Una vez extraída tu leche, lo más recomendable es que la guardes marcando la fecha y hora de extracción para que después puedas ofrecérsela a tu bebé.

Ya sea refrigerándola o congelándola tienes que tener presente cuánto tiempo puedes almacenarla:

 Temperatura	 Tiempo de Almacenamiento
Temperatura ambiente (hasta 25 °C)	De 6 a 8 horas
Refrigerador (4 °C)	Hasta 5 días
Congelador puerta separada (-18 °C)	Hasta 6 meses

Recuerda que cuando descongeles tu leche solo tienes 9 horas para utilizarla y no debes volver a congelarla.



Tu alimentación durante la lactancia

En el periodo de lactancia tu cuerpo debe de ser capaz de producir aproximadamente **750 ml de leche**, para esto necesita energía adicional a lo que generalmente requiere. Para esto necesitas consumir más calorías cuidando que te las aporte una **dieta correcta, suficiente, variada y equilibrada**.

Es decir, que contenga verduras, frutas, cereales integrales, lácteos, leguminosas como frijoles y lentejas y alimentos de origen animal como pescado y carne.

En este periodo es muy importante consumir pescados por lo menos dos veces a la semana, y si tienes oportunidad, es mejor elegir salmón, atún y bacalao, ya que aportan Omega 3 y DHA.

También puedes incluir probióticos, los cuales podrás pasar a tu bebé a través de tu leche materna.



Tu dieta debe ser variada

Alimentos prohibidos durante la lactancia

Existe la creencia de que durante la lactancia es importante **eliminar de la dieta alimentos alérgenos o irritantes**.

Estudios científicos lo que hoy nos dicen es que **no existe evidencia de prevención de alergias en cuanto a eliminar de la dieta de las mujeres lactantes alérgenos**, incluso hablando de alergia a la proteína de la leche de vaca.

Por otro lado ciertos **alimentos como el chile y el chocolate** pueden causar malestares a tu bebé, más allá de eliminarlos en automático, te recomendamos que **estés pendiente de cómo reacciona tu bebé** para poder definir si le causan molestias o no.



Tu leche cambia de sabor dependiendo de los alimentos que comas, por lo tanto es muy buena idea si durante la lactancia te alimentas con diferentes alimentos para que cuando tu bebé comience con la alimentación complementaria ya conozca muchos de los sabores y sea más fácil que **acepte nuevos alimentos**.



El agua y la lactancia

Tomar agua durante la lactancia materna es vital. La recomendación de líquidos totales para las mujeres que están lactando es de 3.1 litros, en los cuales se incluyen agua simple, leche, caldos y sopas, gelatinas y alimentos ricos en agua como las frutas.

Si tu consumo de agua no es el suficiente te recomendamos

- Incrementar el consumo poco a poco**
- Preferir beberla a temperaturas agradables**
- Consumirla por la mañana y media tarde para evitar que por la noche tengas que asistir al baño**

REFERENCIAS:

1. 10 Datos sobre la lactancia materna. Disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/facts/es/>
2. Gueimonde Met al ESPHAGAN 2007. Vladimir Ruiz Álvarez; Yamila Puig Peñal; Mireida Rodríguez Acosta. Microbiota intestinal, sistema inmune y obesidad.
3. ¿Por qué es buena la leche materna? Disponible en: <http://guiadelactanciamaterna.wordpress.com/lactancia-materna/%c2%bfpor-que-es-buena-la-leche-materna/>
4. Consejería en lactancia materna. Disponible en: http://www.unicef.org/argentina/spanish/Consejeria_en_Lactancia_Materna.pdf
5. María Eugenia Flores Quijano. Factores que promueven una lactancia materna exitosa: el papel del profesional de la salud. Gaceta Médica de México. 2011;147 Suppl 1:32-8
6. NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
7. Una guía fácil para la lactancia. Disponible en: <http://www.womenshealth.gov/espanol/publicaciones/nuestras-publicaciones/guia-lactancia/guiafacilactancia-general-espanol.pdf>
8. Llanto en la lactancia. Disponible en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002397.htm>
9. Reflujo en el bebé amamantado. Disponible en: <http://guiadelactanciamaterna.wordpress.com/dificultades-bebe/reflujo-en-el-bebe-amamantado/>
10. Wessel MA., et al. *Pediatr.* 2001;138:218-23.
11. Sinkiewicz G, Nordstrom E. Occurrence of Lactobacillus reuteri, lactobacilli and bifidobacteria in human breast milk. *Pediatr Res.* 2005;58:415.
12. Nelson, S. P., Chen, E. H., Syniar, G. M., and Kaufer Christoffel, K. Prevalence of symptoms of gastroesophageal reflux during childhood - A pediatric practice-based survey. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2000. 154 : 150-154
13. The Business case for breastfeeding. Disponible en: <http://mchb.hrsa.gov/pregnancyandbeyond/breastfeeding/employeeguide.pdf>
14. Academy of Breastfeeding Medicine. (2004) Clinical Protocol Number #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Healthy Full Term Infants. See Website: http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm
15. Good bacteria arrive in baby's digestive system from their mother's gut via breast milk
16. Jost T, Lacroix Ch, Braegger Ch, Rochat F, Chassard Ch. *Environmental Microbiology* 2013. doi:10.1111/1462- 2920.12238
17. Fleischer DM, Spergel JM, Assa'ad AH, Pongracic JA. *J Allergy Clin Immunol: In Practice* 2013;1:29-36. Primary Prevention of Allergic Disease Through Nutritional Interventions: Guidelines for Healthcare Professionals
17. Expanding Your Baby's Flavor Horizons. Disponible en: <http://www.eatright.org/kids/article.aspx?id=6442459331>
18. Grandjean Ann C. Campbell Sheila M. Hidratación: Líquidos para la Vida. Monografía ILSI Norteamérica.
19. Martínez, Jesús. Iglesias, Carlos. El libro blanco de la hidratación. SEDCA. 2006 European Hydration Institute. Key tips on Hydration.



**Si quieres aprender más consejos prácticos que te pueden
ayudar a tener una lactancia materna exitosa visita
www.comienzosano.nestle.com**

Comienzo Sano Vida Sana |



Search

**LA LECHE MATERNA DEBE SER EL ÚNICO ALIMENTO HASTA LOS 6 MESES
Y SE DEBE CONTINUAR EL MAYOR TIEMPO POSIBLE DESPUÉS DE INICIAR
LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA.**

®Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., 1800 Vevey, Suiza.

Impreso en México MNCSVS23-0815

Queremos escucharte. Nestlé Servicios al Consumidor. Tel. D. F. y Área Metropolitana 52673308 Lada sin costo 01 800 737 6262

Información validada de conformidad con la NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud.

Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.