

# EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA PERSONAL DE LA SALUD

## PROMOCIÓN Y PROTECCIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA

### II. MANEJO Y TÉCNICAS DE LA LACTANCIA MATERNA

Esta sección se centra en los aspectos prácticos y las habilidades necesarias para un amamantamiento exitoso, proporcionando a los profesionales de la salud las herramientas para apoyar a las madres.

#### 2.1. Inicio temprano y contacto piel con piel

El inicio temprano de la lactancia materna y el contacto piel con piel inmediato son intervenciones críticas con múltiples beneficios para el recién nacido y la madre. Los primeros minutos y horas después del nacimiento son cruciales para establecer una lactancia exitosa.

#### Importancia de la Primera Hora Crucial:

- \* Facilita la primera toma al pecho, aprovechando el estado de alerta natural del recién nacido.
- \* Ayuda al recién nacido a activar sus reflejos de búsqueda y succión.
- \* Promueve la expulsión temprana de la placenta y reduce el riesgo de hemorragia posparto en la madre.

#### Beneficios del Contacto Piel con Piel Inmediato y Sostenido:

- \* Estabilización del Recién Nacido: Contribuye a la termorregulación del bebé, manteniendo su temperatura corporal.
- \* Promoción de la Lactancia: Estimula los instintos innatos del bebé para buscar el pecho y prenderse, aumentando la probabilidad de una primera toma exitosa.
- \* Vínculo Afectivo: Fortalece el apego y el vínculo emocional entre la madre y el bebé.
- \* Colonización Bacteriana: Favorece la colonización del recién nacido con la flora bacteriana beneficiosa de la madre, protegiéndolo contra patógenos.
- \* Reducción del Estrés: Tanto para la madre como para el bebé, el contacto piel con piel disminuye los niveles de estrés y promueve la calma.

\* Recomendación para Profesionales: Asegurar que, en partos sin complicaciones, el recién nacido sea colocado sobre el abdomen o pecho desnudo de la madre inmediatamente después del nacimiento y permanezca allí durante al menos la primera hora o hasta que haya completado la primera toma.

## 2.2. Posiciones y agarre adecuado

Un agarre adecuado al pecho es el factor más importante para una lactancia efectiva y sin dolor. Las posiciones cómodas facilitan que la madre y el bebé logren este agarre óptimo.

### Principios Fundamentales para un Agarre Efectivo:

- \* Boca bien abierta del bebé: La barbilla del bebé toca el pecho, la nariz está despejada.
- \* Labios evertidos: Los labios del bebé deben estar "pegados" al pecho como si fueran "labios de pez".
- \* Gran porción de areola en la boca: El bebé debe abarcar la mayor parte de la areola, no solo el pezón.
- \* Succión profunda y rítmica: Se observan pausas en la mandíbula del bebé, indicando que está recibiendo leche.
- \* Ausencia de dolor en la madre: Amamantar no debe ser doloroso si el agarre es correcto.

### Posiciones Comunes y Recomendaciones:

- \* Cuna Tradicional: El bebé se apoya en el antebrazo de la madre, su cabeza en la curva del codo.
- \* Cuna Cruzada: El bebé se apoya en el antebrazo opuesto al pecho que amamanta, apoyando la cabeza con la mano.
- \* Acostada de Lado: Cómoda para las tomas nocturnas o después de cesárea.
- \* Balón de Rugby (o Fútbol Americano): El cuerpo del bebé pasa por debajo del brazo de la madre, ideal para gemelos o madres con cesárea.
- \* Posición de Cabalgata o Koala: El bebé se sienta a horcajadas sobre el muslo de la madre, de frente al pecho.
- \* Importancia de la Observación y el Apoyo Directo: Los profesionales de la salud deben observar activamente una toma y ofrecer correcciones personalizadas. La práctica y el feedback son esenciales para el éxito.

## 2.3. Frecuencia y Duración de las Tomas

La lactancia materna debe ser a libre demanda, guiada por las señales de hambre del bebé, no por horarios rígidos. Esto asegura una adecuada producción de leche y un crecimiento óptimo del lactante.

#### Amamantamiento a Libre Demanda:

- \* El bebé debe ser amamantado cada vez que muestre señales tempranas de hambre (inquietud, búsqueda, llevarse las manos a la boca), antes de que lllore intensamente.
- \* Esto suele implicar entre 8 a 12 tomas o más en 24 horas durante las primeras semanas.
- \* La frecuencia puede variar de un día a otro y de un bebé a otro.

#### Duración de las Tomas:

- \* Permitir que el bebé vacíe un pecho antes de ofrecer el segundo. Esto asegura que reciba la "leche final", rica en grasas.
- \* La duración de la toma varía individualmente; algunos bebés vacían el pecho en 10-15 minutos, otros pueden tomar más tiempo.
- \* Observar los signos de saciedad del bebé (soltar el pecho espontáneamente, relajación, manos abiertas).

#### Signos de que el Bebé Recibe Suficiente Leche:

- \* Al menos 6-8 pañales mojados al día (a partir del 4<sup>o</sup>-5<sup>o</sup> día).
- \* 2-3 o más deposiciones de heces amarillentas al día (al principio).
- \* Aumento de peso adecuado según las curvas de crecimiento.
- \* Bebé alerta y activo, con buen tono muscular.

#### Evitar Suplementos Innecesarios:

La suplementación con agua, fórmula u otros líquidos en los primeros 6 meses no es necesaria para la mayoría de los bebés amamantados exclusivamente y puede interferir con el establecimiento de la lactancia.

## 2.4. Extracción y Almacenamiento de la Leche Materna

Para madres que se separan de sus bebés (por trabajo, hospitalización, etc.) o para el manejo de la producción de leche, la extracción y el almacenamiento seguro de la leche materna son habilidades esenciales.

#### Técnicas de Extracción:

**Extracción Manual:** Un método efectivo que puede ser enseñado a las madres. Requiere práctica pero es útil en cualquier momento y lugar.

Extractores (Bombas de Leche): Pueden ser manuales o eléctricos. La elección depende de la frecuencia de uso y las necesidades de la madre. La técnica de extracción con extractor también debe ser enseñada.

\* Importancia de la Higiene: Lavado de manos antes de la extracción y uso de equipos limpios.

#### Guía para el Almacenamiento Seguro de la Leche Materna:

\* Recipientes: Usar recipientes limpios de vidrio o plástico duro (libres de BPA), con tapa hermética. No llenar completamente para permitir la expansión.

\* Etiquetado: Etiquetar claramente con la fecha y la hora de la extracción.

\* Temperaturas y Tiempos de Almacenamiento (Guías Generales):

\* Temperatura ambiente (19-26°C): Hasta 4 horas.

\* Refrigerador (0-4°C): Hasta 4 días.

\* Congelador (separado del refrigerador, -18°C o más frío): Hasta 6-12 meses (óptimo 6 meses).

\* Descongelación: Descongelar en el refrigerador durante la noche o bajo chorro de agua fría/tibia. No descongelar en microondas ni a temperatura ambiente.

\* Uso: Una vez descongelada, usar en 24 horas y no volver a congelar. No calentar directamente en la estufa. Siempre probar la temperatura antes de dar al bebé.

\* Recomendación para Profesionales: Educar a las madres sobre las técnicas correctas de extracción y las normas de almacenamiento para garantizar la seguridad y la calidad de la leche.