



# La Lactancia Materna

## Primer acto de soberanía Alimentaria





# La Lactancia Materna

La Lactancia Materna es el medio ideal para proporcionar al recién nacido las sustancias nutritivas que necesita para su crecimiento y desarrollo así como la protección contra enfermedades, además de ofrecer seguridad y amor, lo que ayuda a establecer un vínculo especial entre la madre y el hijo.





# Beneficios de la Lactancia Materna

## Para el niño y la niña:

- \* Aporta todos los nutrientes necesarios para su desarrollo y crecimiento durante los primeros seis meses de vida.
- \* Tiene la temperatura ideal y es de disponibilidad inmediata.
- \* Favorece maduración del sistema nervioso central y aumenta el cociente intelectual.
- \* Aporta todos los anticuerpos necesarios hasta que el niño o niña sea capaz de producir sus propios anticuerpos (se considera la primera vacuna que recibe el bebé).
- \* Estrecha los vínculos entre la madre y el bebé.
- \* Mejora la reacción ante vacunas e influye posteriormente en la recuperación de enfermedades.

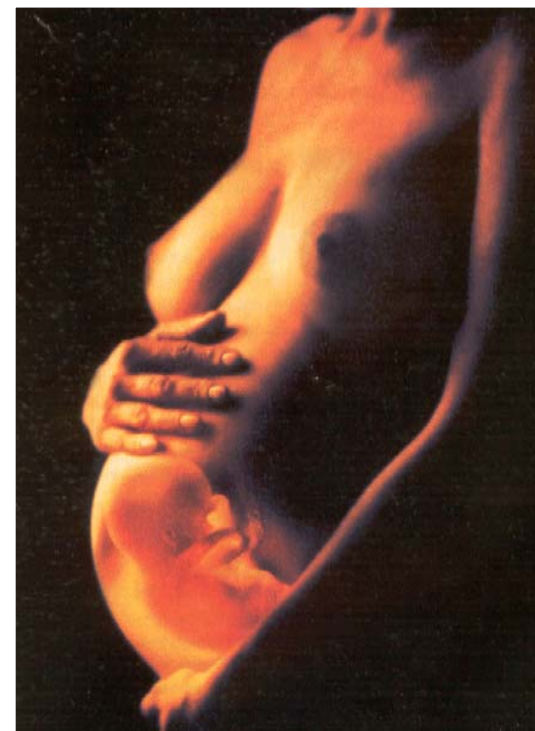




# Beneficios de la Lactancia Materna

## Para la madre:

- \* Ayuda al útero a retornar a su tamaño normal, disminuye el sangramiento y los riesgos de infección postparto.
- \* Ayuda a la madre a perder peso con mayor rapidez después del parto.
- \* Ayuda a prevenir el cáncer de mama y de ovario.
- \* Favorece relación madre – hijo (a).





# Beneficios de la Lactancia Materna

## Para la familia:

- \* Permite el ahorro familiar.
- \* Disminuye los costos de consultas médicas.





# Beneficios de la Lactancia Materna

## Para la sociedad:

- \* Disminuye la mortalidad infantil.
- \* Previene la malnutrición infantil (desnutrición y obesidad).
- \* Disminuye las enfermedades infantiles como las diarreas agudas, infecciones respiratorias, anemia y alergias.
- \* Economía de recursos, por disminuir los gastos de atención médica y hospitalización.

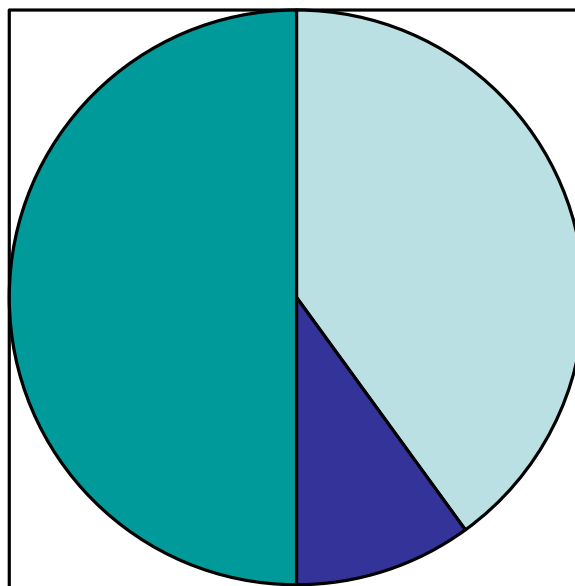




# Composición de la leche materna

Carbohidratos  
40%

50%  
Grasas



6-10% Proteínas





# Variaciones de la Composición de la Leche Materna

**a. Calostro:** aparece en los primeros 5 – 6 días, es amarillento, alto contenido proteico.

**b. Leche de Transición:** 2<sup>a</sup> y 3<sup>a</sup> semana alto contenido proteico.

**c. Leche Madura:** A partir de la 3<sup>a</sup> semana, posee alto contenido en grasas.







***d. También se observan variaciones durante el día.***

***e. Durante una lactada.***

***f. Cambios en el ciclo menstrual.***

***g. Efecto del periodo de gestación.***

***H. Intervalos de embarazos.***





# Composición de la Leche Materna

1. **Vitaminas** → A, D, E, complejo B, ácido ascórbico.
2. **Minerales** → calcio, fósforo, cloro y sodio hierro, cobre y manganeso cobalto, selenio, cromo, magnesio, aluminio, yodo, flúor.
3. **Hormonas**
4. **Enzimas**
5. **Nucleótidos**
6. **Propiedades Inmunológicas**
7. **Moduladores del Crecimiento**





# Composición de la Leche Materna

**ENZIMAS** → peroxidasa, proteolíticas, lisozimas.  
alfa – amilasa y lipasa biliar.

**PROPIEDADES INMUNOLÓGICAS** → factor bifido y  
lactoferrina, macrófagos, neutrófilos, linfocitos,  
granulocitos.





# Contenido de los componentes de la Leche Materna

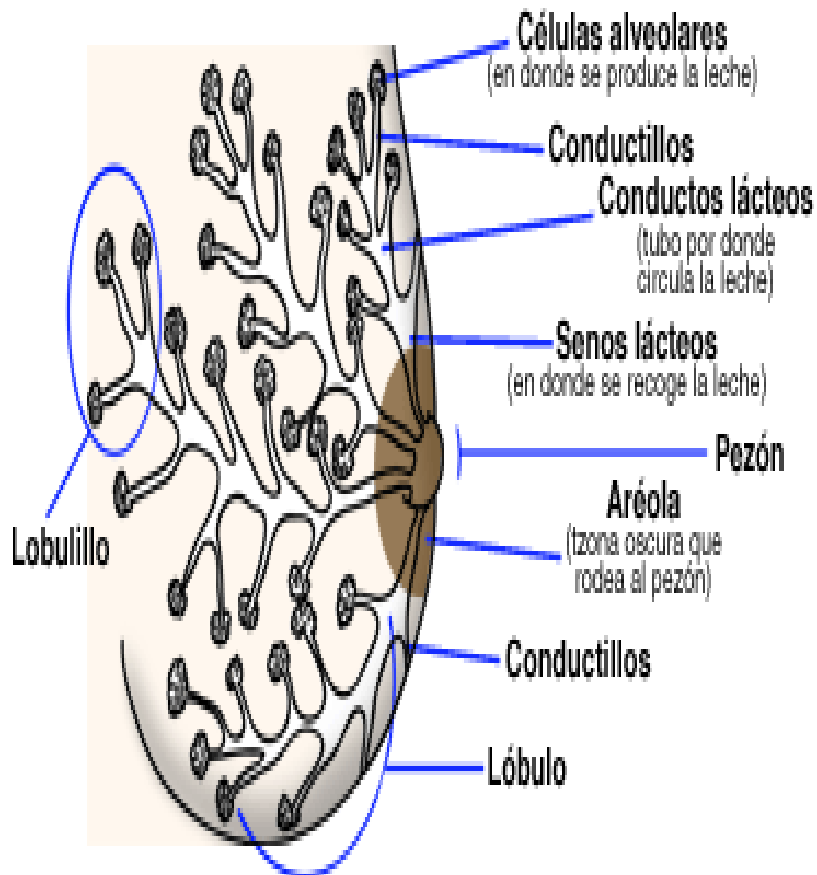
**HORMONAS** → oxitosina, prolactina, esteroides, suprarrenales y ováricos, prostaglandinas, factor de liberación de la hormona del crecimiento, insulina, somatostatina, calcitonina.

**NUCLEÓTIDOS** → ADP, ATP, GDP Y GTP





# Fisiología de la Lactancia Materna



## **Anatomía de la mama**

Las mamas son glándulas de secreción externa que se modifican de acuerdo a los cambios que ocurren en la mujer. Desde el punto de vista funcional están constituidas por glándulas productoras de leche (tejido glandular), tejido de soporte, tejido adiposo, nervios, vasos sanguíneos y vasos linfáticos.





# Fisiología de la Lactancia Materna





# Fases Producción de Leche Materna





# Reflejos del niño y la niña presentes en la Lactancia

*Reflejo de Búsqueda:* permite al bebé buscar el pezón con la boca abierta. Se estimula al contacto.

*Reflejo de Succión:* acción coordinada de la mandíbula y la lengua, que responde a un patrón regular de movimientos y pausas, regula la producción de la leche en la glándula mamaria.

*Reflejo de Deglución:* se produce cuando el niño traga la leche y la pasa hacia el tracto digestivo por medio de movimientos voluntarios e involuntarios.







# Consejos Técnicos

- \* Comience a amamantar dentro de la primera media hora o una hora después del parto.
- \* Amamante de manera exclusiva desde el nacimiento hasta los 6 meses.
- \* La alimentación complementaria oportuna puede comenzar entre los 4 y los 6 meses de edad (la edad exacta varía).
- \* Continúe amamantando hasta los 2 años y más adelante.





# Signos y sensaciones de un reflejo

## Signos y sensaciones de un reflejo activo de oxitocina.

### Una madre puede notar:

- \* Sensación de apretamiento u hormigueo en sus pechos justamente antes de darle de mamar.
- \* Goteo de leche de los pechos cuando piensa en su bebé o lo oye llorar.
- \* Goteo de leche de un pecho cuando su bebé está succionando el otro.





# Factores que influyen el reflejo de oxitocina

Pensar amorosamente  
en el bebe  
Escuchar los sonidos del  
bebé  
Tener confianza en si  
misma





# Factores que favorecen el reflejo de oxitocina



Preocupaciones  
estrés, dolor, dudas

Estos obstaculizan el reflejo





# Algunas características de la lactancia materna



- \* Salida de leche en chorros finos si el bebé suelta el pecho mientras está mamando.
- \* Dolor debido a contracciones uterinas, a veces se produce una salida súbita de sangre, durante las amamantadas de la primera semana.
- \* Mamadas lentas y profundas y deglución del bebé, lo cual muestra que la leche está fluyendo dentro de su boca.





## Sepa usted que:

1. Para el éxito de la lactancia materna es importante que la madre no presente estrés, ni emociones negativas.
2. Amamantar en un sitio tranquilo y con suficiente privacidad.

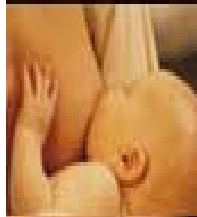
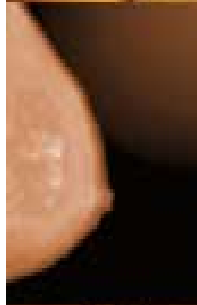
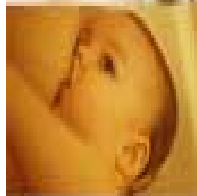
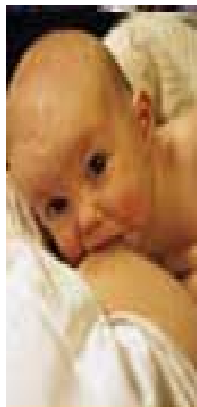
## Recomendaciones para la madre

- \* Cargue a su bebé y mantenga con él contacto piel con piel, si es posible.
- \* Tome una bebida que le guste
- \* Caliente sus pechos
- \* Estimule sus pezones.
- \* Es importante masajear sus pechos con toques muy delicados.
- \* Pida ayuda a alguien para que le frote la espalda.





# Para producir suficiente leche es importante:



1. El estímulo de succión frecuente.

2. La posición madre-hijo.

3. El vaciado completo de la mama.

4. La tranquilidad de la madre.





# La Lactancia Materna será exitosa en la mayoría de los casos si:

1. La madre se siente bien con ella misma.
2. El bebé agarra bien el pecho y succiona con eficiencia.
3. El bebé succiona con tanta frecuencia y durante tanto tiempo como quiera.
4. El medio que rodea a la madre apoya la lactancia.







La lactancia materna  
es el primer acto de  
liberación y  
soberanía  
alimentaria, por tu  
hijo (a), por ti, por el  
país.

