

ENTREGARLE  
LO MEJOR  
EN SUS  
PRIMEROS  
1.000 DÍAS  
ESTÁ EN TI

**/ MANUAL DE  
LACTANCIA MATERNA /**



Good Food, Good Life

## Duración de la leche materna

### A temperatura ambiente

Hasta **2 horas**, siempre y cuando esté en un lugar más bien fresco.

### En el refrigerador

Puede mantenerse por **48 horas**.

Hay que evitar ponerla en la puerta del refrigerador, porque como ésta se abre frecuentemente, la leche se puede ver expuesta a cambios de temperatura.

### Congelada

Si no se planea usar la leche en 48 horas, **congelarla inmediatamente después de extraerla**. Se puede mantener congelada hasta 3 meses.

Se recomienda marcar el envase con una etiqueta con la fecha en que se extrajo la leche, esto evitará confusiones.

**Usar la leche descongelada durante las 24 horas siguientes y nunca volver a congelarla.**

### ¿Cómo descongelarla?

Descongelar lentamente dejándola en el refrigerador la noche anterior. Para entibiarla, agitar el envase antes de ponerlo en un recipiente con agua tibia. **El calor excesivo destruye las enzimas y proteínas, lo mismo ocurre con el microondas.**



# La importancia de la alimentación los primeros 1.000 días de vida

## Los primeros 1.000 días




- En la primera etapa de la vida, es clave entregarles a los pequeños una alimentación adecuada y saludable, que les permita tener un crecimiento adecuado y un correcto desarrollo del sistema motor y cognitivo.
- La alimentación también contribuye a un mejor desarrollo del sistema inmune y para evitar la aparición de trastornos nutricionales futuros como el sobrepeso y la obesidad infantil.

**Los 1.000 días de vida comienzan durante el embarazo (+270 días), continúan en el primer año de vida (+365 días) y culminan con el segundo año de vida (+365 días).**

- Durante todo este período, los padres son los encargados de darles lo mejor a sus hijos, ya que está comprobado que el tipo de alimentación que tienen los niños durante sus primeros 1.000 días de vida, es decisivo sobre la salud y crecimiento que tendrán en el futuro.



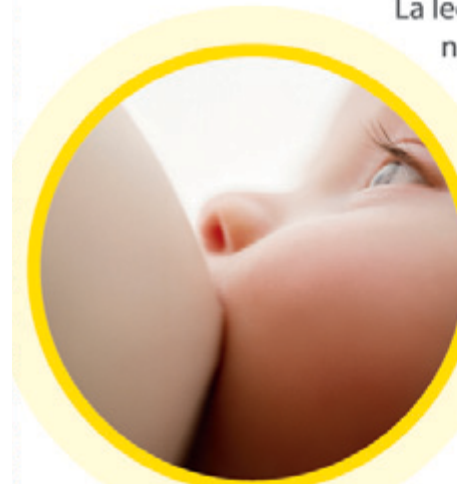
# La lactancia y su rol en los 1.000 días



La lactancia materna tiene un papel fundamental en los primeros 1.000 días de vida, ya que **permite darle al bebé, el mejor y más completo alimento durante sus primeros meses de vida.** Es por eso que la OMS la recomienda y promueve como la forma exclusiva de alimentación hasta por lo menos los 6 meses de edad y complementaria hasta los 2 años. Y es que la leche materna aporta todos los nutrientes que los bebés necesitan.

Durante los primeros 1.000 días de vida, se comienza a formar la microbiota intestinal de los bebés, que regula la función de barrera del intestino y la respuesta inmune del organismo. El consumo de leche materna es fundamental para la formación de ésta. Es una ecuación simple; **la leche materna permite un buen desarrollo, un crecimiento óptimo y un adecuado sistema inmune.**

## ¿Por qué la leche materna es lo mejor?



La leche materna es el único alimento capaz de satisfacer todas las necesidades nutricionales para el crecimiento y desarrollo del bebé. **Contiene todos los nutrientes que el niño necesita** tales como **proteínas, lípidos, carbohidratos, vitaminas y minerales** en la cantidad requerida para su edad. Este contenido de la leche materna se adapta a las necesidades específicas del lactante a lo largo de su desarrollo. El **calostro** que se produce a partir de aproximadamente el cuarto o quinto día hasta alrededor de las dos semanas tiene una composición diferente a la **leche de transición** o a la **leche madura** que el bebé recibe alrededor de la segunda semana después del parto.

## Lactancia y apego

**Amamantar es una experiencia que construye lazos afectivos con el bebé y que proporciona grandes beneficios para la salud de ambos.** Este es un proceso muy lindo, en que interviene la satisfacción del hambre, el contacto piel a piel, la visión de la madre, el sabor de la leche, la voz de la mamá y el ambiente acogedor en que se da este proceso.



## Beneficios para el bebé

- Recibe la mejor nutrición.
- Recibe protección contra alergias e infecciones.
- Refuerza su sistema inmune y lo protege contra enfermedades tales como: infecciones gastrointestinales, respiratorias y del oído.
- Es fácil de digerir.
- Refuerza el lazo con su mamá.
- Tiene menos riesgo de contraer en su futuro patologías como diabetes, algunos tipos de cáncer y enfermedades intestinales.
- Le permite un mejor desarrollo dentomaxilar y facial.
- Favorece su desarrollo intelectual.
- Tiene menos riesgo de obesidad en etapas posteriores de la vida.



## Beneficios para la mamá

- La succión del bebé ayuda a mantener contraído el útero y facilita su retracción.
- Le ayuda a recuperar su peso anterior al embarazo. Las mamás que están amamantando gastan cerca de 300 calorías adicionales al día, por el solo hecho de producir leche.
- Previene el cáncer de mamas y de ovario.
- Fortalece su autoestima y le da una satisfacción emocional.
- Disminuye el riesgo de depresión postparto.
- Establece el apego con su bebé.
- Amamantar es la forma de alimentación más práctica.
- Como amamantar es gratis, le permite un ahorro económico.





## Consejos para una lactancia exitosa

### Al momento de nacer el bebé:

- Justo después de que nace y lo revisa el pediatra, es bueno **colocarlo sobre el cuerpo de su mamá** para que se vaya familiarizando con ella, su aroma y su piel.
- Alrededor de una hora después del nacimiento es importante que una enfermera ayude a la mamá a **iniciar la lactancia**.
- Mientras está en el hospital, pedir asistencia para **aprender las técnicas para amamantar al bebé**: cómo ponerlo en el pecho y asegurarse que se alimente.

### Durante los meses siguientes:

- Se recomienda alimentarlo por **libre demanda**. Esto significa que el horario no es estricto, probablemente cada 2 ó 3 horas, día y noche. Una vez que el pediatra indique que está bien de peso y que su crecimiento está óptimo, se puede comenzar a hacer un horario cada 3 ó 4 horas. Muchos niños adoptan estos horarios espontáneamente; incluso algunos dejan la leche de la noche. Si el bebé está sano y bien de peso, no es necesario despertarlo para que se alimente.

- Es ideal alimentar al niño en un ambiente tranquilo y relajado, de preferencia en una habitación sola o con poca compañía, y sin muchos estímulos que lo distraigan.
- Es importante generar poco a poco una rutina de amamantamiento, en cuanto al lugar, posiciones más frecuentes y tiempo entre comidas.
- El bebé debe tomar de los dos pechos, para asegurar la producción de leche y la salud de la mamá. Es importante alternar entre ambos pechos, a pesar que en muchos casos hay bebés que toman mejor de un pecho que de otro.
- Es importante que el niño reciba de los dos tipos de leche de cada pecho: la leche inicial, con más contenido de lactosa y agua, y la leche final, con más contenido de grasa, que limita su consumo exagerado de leche.
- La duración de cada mamada en general fluctúa entre 5 a 15 minutos por cada lado.
- A algunas mamás les preocupa si van a tener la cantidad de leche suficiente para satisfacer a sus hijos. No hay que preocuparse ya que la producción de leche se establece durante las primeras semanas de postparto, por medio del balance entre las necesidades del niño y el estímulo de la succión.



## Posiciones para amamantar

Una buena lactancia requiere **práctica** y una **posición correcta**. Después que la madre experimente con diferentes posiciones para amamantar, encontrará las que más le acomoden. Es importante que vaya variando las posiciones para vaciar bien sus pechos y no sobrecargar algunas partes de su cuerpo, como la espalda.

## A continuación, se presentan las posiciones más frecuentes:



### Posición de cuna

- Sentarse derecha y poner al bebé de lado sobre la pierna, mirándolo.
- Sostener su cabeza, espalda y nalgas con su brazo, y luego acercar la cabeza del bebé al pecho.
- Tocar levemente la boca o mejillas con el pezón, para que él se agarre bien.
- En esta posición es muy importante mantener la espalda apoyada.
- Si el niño es muy pequeño, en vez de levantarlo con la fuerza de los brazos, es recomendable acomodar un par de cojines bajo él para levantarlo.



### Posición de frente

Esta posición es muy útil cuando los bebés tienen más de 2 meses y están más firmes.

- Sentarse derecha y tomar al bebé de frente.
- Sentarlo en una de las piernas, separando las suyas, de tal forma que su cara quede frente a uno de los pechos.
- Sostener la espalda del bebé con una mano y su cabeza con la otra.
- Acercar su cabeza al pezón, para que se agarre bien y pueda alimentarse.



### Posición acostada de lado

En muchos centros hospitalarios sugieren esta posición en los casos de cesárea.

- Acostarse de lado, con el bebé también de lado, frente a la mamá.
- Poner la cabeza del bebé en el pecho inferior.
- Cuando el bebé esté amamantando, usar el brazo libre para sostenerle la cabeza.

## El proceso de amamantar, ¿cómo lo hago correctamente?

Para amamantar correctamente lo fundamental es que el pequeño se agarre bien del pezón. Se recomienda seguir estos pasos para asegurarse de que lo está haciendo correctamente:

1.

**Para comenzar**, tomar el pecho con el pulgar por arriba, el dedo índice por abajo y tocar levemente el labio inferior del bebé con el pezón. Esto puede ser suficiente para estimular su reflejo de búsqueda y el bebé se volverá hacia el pezón con la boca abierta.

2.

**Cuando el bebé abra la boca**, acercarlo (en vez de que la mamá se acerque). Si se agarra correctamente, su labio inferior se baja. **Su boca debe estar alrededor del pezón y sobre gran parte de la areola**. Si está bien agarrado, se debe escuchar varias succiones, una pausa y luego que traga.

3.

Cuando el niño está bien agarrado, se genera una fuerte succión entre la boca y el pezón. Por lo tanto, **para liberar al bebé del pezón o para cambiar de pecho**, poner el dedo suavemente entre sus encías para interrumpir la succión (mantenga las uñas cortas para no rasguñar la boca del bebé). Si el bebé está bien adherido al pecho no debe provocar dolor al succionar. Si el amamantamiento duele es porque el niño está mal adosado a la mamá, por lo que se debe retirar del pecho introduciendo el dedo por la comisura bucal como se explicó anteriormente.



## Nutrición de la madre durante la lactancia

### ¿Cómo se debe alimentar la mamá?



Las madres lactantes tienen mayor necesidad energética y nutritiva para poder alimentar el crecimiento de su bebé y mantener sus propias reservas nutricionales. Para esto, **no es necesario aumentar la cantidad de alimentos** que se comen, sino hacer una selección para **mejorar la calidad de la alimentación**.

Es importante tener presente que los bebés conocen los diversos sabores de los alimentos a través de la leche materna, por lo cual si se excluye definitivamente un alimento de la dieta de la madre, es probable que en el futuro el niño sienta rechazo por ese sabor desconocido al introducirlo en la alimentación materna.



## La clave es tener una dieta completa y variada

### A continuación algunos consejos:

- Se recomienda consumir todos los días una **variedad de alimentos saludables, además de beber mucha agua** (entre 8 y 12 vasos diarios). Una dieta completa y equilibrada ayuda a mantener el nivel de energía y la salud en general.
- Los **hidratos de carbono complejos** presentes en pastas integrales, panes, cereales y arroz, deben ser parte importante del menú. Éstos representan también buena fuente de vitaminas, minerales y fibra.
- Comer diariamente **carnes, pescado, pollo, legumbres y huevos**, que son buena fuente de proteínas y de hierro. Es muy importante no olvidar incluir el **pescado**, ya que aporta **Omega 3**, ácido graso que ayuda al desarrollo del sistema nervioso central y de la retina.





- El **calcio es muy importante**, sobre todo en esta etapa de lactancia. Para obtener las cantidades adecuadas de calcio se debe consumir 3 porciones de productos lácteos al día.
- No olvidar comer **5 porciones o más de frutas y verduras todos los días**. Estos alimentos son una excelente fuente de vitaminas y minerales.
- **Si está amamantando no debe fumar, ni consumir alcohol**. Solo está permitido el café en pequeñas cantidades. Una taza de café en la mañana está bien, pero 2 o más tazas pueden poner al bebé irritable. La cafeína pasa a la leche materna.
- **Si se sigue una dieta vegetariana estricta** el bebé puede estar en peligro de sufrir deficiencia de vitamina B12, por lo que es importante comentar esta situación con el médico, para establecer una suplementación adecuada para la madre.
- **Existen ciertas creencias que limitan los alimentos** que puede ingerir la madre durante la lactancia porque pueden provocar cólicos en el bebé. Aunque sobre este tema hay diversas opiniones, hay algunos médicos que recomiendan evitar durante los dos primeros meses algunos alimentos que provocan hinchazón, como brócoli, coliflor, arvejas, cebolla, repollo y pera, entre otros.



## La Pirámide Alimenticia



# El rol del padre en la lactancia



Actualmente los papás tienen un rol mucho más activo en la crianza de sus hijos. Quieren ayudar y ser parte de cada detalle del cuidado de sus bebés. Y es que incluso durante la lactancia materna, pueden tener un papel muy importante y ser de gran ayuda.

**Amamantar a un bebé requiere de un gran esfuerzo y dedicación por parte de la madre, situación que puede ser mucho más llevadera si el padre entiende la importancia que tiene para su hijo la leche materna.**

Mientras se consolida la lactancia en las primeras semanas, la madre está expuesta al agotamiento y a las molestias propias del período. El apoyo y comprensión del padre, puede tener una gran influencia en el éxito de la lactancia. Por esto, el rol del papá es ayudar a generar un ambiente grato para la madre, dándole su apoyo y colaboración en algunas tareas cotidianas.



A continuación algunos tips para que los padres ayuden durante el período de lactancia:

- **Participar en la lactancia.** Es recomendable acompañar a la madre y tomar parte en algunos procesos, como ayudar sacarle los flatitos al bebé o mudarlo cuando termina de comer.
- **Apoyar a la madre.** Muchas veces cuando comienza la lactancia se produce un desorden hormonal propio del postparto que provoca cambios de ánimo en las mujeres, lo que puede provocar llantos repentinos y momentos de angustia. A pesar de que esto es normal, es muy importante la contención y comprensión por parte del padre del bebé.
- **Ayudar en las tareas de la casa.** Para que la madre esté tranquila y relajada, es necesario que el padre ayude en las cosas que generalmente ella hace. En el cuidado de otros hijos si los hay, con las compras del supermercado, el orden de la casa, etc.
- **Cuidar el descanso de la madre.** A los bebés les toma un tiempo ordenarse con los horarios de alimentación. Generalmente durante las primeras semanas comen con más frecuencia, lo que significa despertarse una, dos y hasta tres veces en la noche. Por esto los padres deben velar por el descanso de las madres. Por ejemplo, pueden cuidar a sus hijos entre toma y toma para que ellas duerman.
- **Ser detallista con la madre.** Simples actos de cariño y buena voluntad pueden ser de gran ayuda para las mamás. Por ejemplo, traerle algo para tomar mientras amamanta al bebé, traerle un ramo de flores para que se ponga contenta, cuidar al bebé durante una tarde para que ella salga a distraerse, etc.



# El regreso al trabajo

En el caso de las mamás que trabajan, cuando termina su postnatal no es necesario que interrumpen la lactancia.

Se recomienda practicar con anticipación la extracción de leche para preparar sus pechos y además enseñarle al bebé a tomar la leche de su madre con una mamadera. Para esto **se recomienda comenzar con una rutina un par de semanas antes**, para definir la cantidad que toma el bebé y además para ir almacenando leche en el refrigerador y/o congelador.

## Aquí algunos tips para el proceso:

- Previo a la extracción es necesario preparar los pechos, poniéndose compresas tibias y haciéndose un suave masaje con movimientos circulares para estimular que salga la leche.
- Lo ideal es seguir una rutina de horarios en la extracción, para cuidar la salud de la mamá y evitar mastitis.
- Hay que enseñarle al bebé a tomar la leche de su madre en mamadera. Si no se la toma bien al comienzo, se recomienda ir variando las mamaderas, hasta encontrar una con un chupete que le acomode.
- Congelar la leche extraída y etiquetarla para mantener su correcta conservación.
- Es importante fijarse en la cantidad que usualmente toma el bebé, para almacenar esa cantidad en cada envase y así descongelar lo justo.

## ¿Cómo almacenar la leche?

La leche extraída se debe almacenar en un envase limpio con tapa ajustada o en bolsas esterilizadas especiales para guardar leche. **No se debe permitir que la leche esté a temperatura ambiente por más de 2 horas.**

Cuando la leche es almacenada, es normal que la porción de grasa de ésta misma se separe y quede pegada en las paredes del envase que la contiene. Antes de entibiarla, es importante agitarla para que se vuelva a mezclar.



## ¿Cómo saber si el bebé está bien alimentado?

### Se puede identificar que el niño come lo suficiente cuando:

- Aumenta de peso y crece en forma normal.
- Al amamantar, se escucha y se identifica el sonido de deglución.
- El niño tiene una actitud tranquila y deglute en forma rítmica y relajada.
- Tiene un sueño tranquilo que dura alrededor de 1,5 a 3 horas entre tomas.
- Moja alrededor de 6 pañales al día y ensucia con deposiciones alrededor de 4 veces al día durante el primer mes de vida.

## ¿Qué hacer ante algunas complicaciones de la lactancia?

### ■ Pechos congestionados

Cuando los pechos no se han vaciado y se llenan de leche, se congestionan y se ponen tensos. Esto se produce normalmente cuando comienza la producción de leche o cuando la mamá no los ha vaciado normalmente durante varias tomas de leche. El mejor remedio para esto, es darle de comer al bebé o sacarse algo de leche con un sacaleche o en forma manual.

*Para reducir la hinchazón, es recomendable que antes de amamantar la madre tome un baño con agua tibia, o se aplique compresas con agua tibia. También se puede aplicar compresas frías entre cada toma de leche.*

### ■ Conductos de leche obstruidos

La mamá no debe preocuparse en caso de que sienta dolor en alguna área de sus pechos, esto se debe a que podría tener un conducto de leche obstruido.

*En este caso, la solución es darle de comer al bebé, cambiar de posición para amamantar, descansar mucho y aplicarse compresas tibias o ducharse. Todo esto con el fin de que la leche fluya.*



### ■ Mastitis

La mastitis es una inflamación de los conductos de leche obstruidos y sus síntomas son: malestar general, fiebre, dolor y enrojecimiento y endurecimiento de un área de los pechos.

*En estos casos, hay que concurrir rápidamente al ginecólogo quien indicará el tratamiento a seguir, el que puede incluir antibióticos.*

### ■ Pezones adoloridos

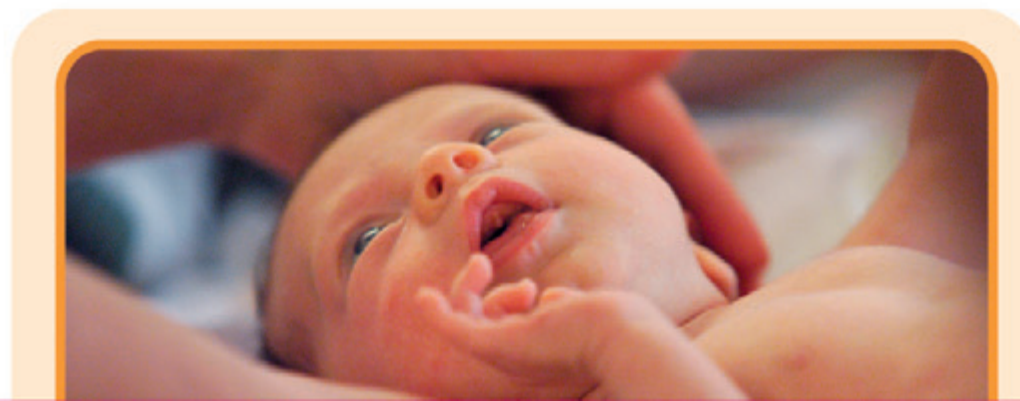
Cuando comienza la lactancia, es muy común que los pezones se agrieten y se pongan sensibles.

*En este caso es bueno humedecerlos con una pequeña cantidad de leche materna. Si esto no produce resultados positivos, se puede probar con un bálsamo humectante para amamantar que sea inofensivo para el niño. Es muy importante que no se lave esta zona repetidamente con jabón. Incluso si el dolor persiste, se pueden usar pezoneras especiales de silicona, que se ponen en el pezón y que permiten que el bebé amamante sin problema, sin tener necesidad de contacto directo con la piel del pezón dañado.*

### ■ Crisis transitoria de lactancia

Alrededor del tercer mes se presenta la llamada "crisis transitoria de lactancia", en que el pequeño se alimenta con mayor frecuencia y la madre cree que no tiene la leche suficiente.

*Esto es frecuente pero pasajero, la mamá debe tener presente que si amamanta más seguido, aumenta su producción de leche y todo vuelve a ordenarse.*





Encuentra más información y consejos en

**mibebesano.cl**

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses y complementaria hasta los 2 años. Nestlé respalda plenamente esto y la lactancia prolongada, junto con la introducción de alimentos complementarios de acuerdo a las instrucciones de su pediatra o autoridad de salud.