



Guía informativa de Lactancia Materna

Contenido

Capítulo I 01

La leche materna y sus beneficios.

Capítulo II 06

Extracción, manejo y almacenamiento de leche materna.

Capítulo III 11

Mitos sobre la lactancia materna.

Capítulo IV 15

Lactancia en tándem y contraindicaciones de la lactancia materna.

Capítulo V 20

Consejos útiles para tener una lactancia feliz.

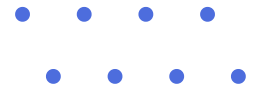




Capítulo I

**La leche materna y
sus beneficios**

Ningún alimento se compara con la leche materna



Este es el mejor alimento para el lactante, posee los anticuerpos, enzimas, grasas, proteínas, calorías, minerales y hormonas que se necesitan para un desarrollo y crecimiento adecuado. Se adapta de forma exclusiva a su necesidades por lo que cambia diariamente.

Además ayuda a prevenir infecciones respiratorias, gastrointestinales, diabetes, obesidad, alergias, cáncer infantil, colesterol elevado, entre otras.

Beneficios para ti mamá

- Disminuye el riesgo de hemorragia después del parto.
- Disminuye el riesgo de cáncer mama y de ovarios.
- Ayuda a quemar calorías.
- Mejora los lazos afectivos con tu bebé lo cuál le permitirá un mejor desarrollo de autoestima, personalidad y niveles más altos de inteligencia en edades siguientes.

Composición de la leche



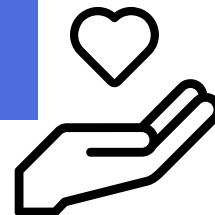
Elementos químicos

- Agua.
- Grasas.
- Vitaminas.
- Proteínas.
- Enzimas.
- Minerales.
- Hormonas del crecimiento.

Elementos emocionales

- Amor.
- Cariño.
- Calma.
- Consuelo.
- Alegría.
- Ternura.
- Apego.

Beneficios para tu familia



- Favorece el apego con el grupo familiar.
- Reduce gastos familiares.
- Ahorro de tiempo en preparación de biberón (pacha) y limpieza de utensilios para preparar fórmulas.
- Unión familiar, papá puede involucrarse brindándote apoyo y contención emocional, esto permitirá que el bebé tenga una figura de vínculo familiar.



Otros beneficios para tu bebé

- Ayuda al desarrollo de la musculatura de la cara y cuello, lo que facilitará el lenguaje.
- Previene alergias y asma si se alimenta de forma exclusiva hasta los 24 meses.
- Reduce la probabilidad de sufrir el síndrome de muerte de cuna (muerte súbita).

¿Sabías qué?



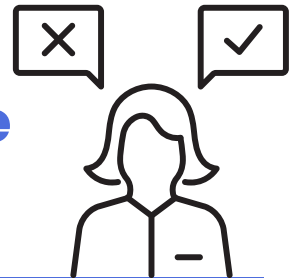
La leche materna se modifica según el sexo del bebé

Los varones reciben una leche más rica en grasas.

Beneficios para las instituciones o empresas

- Mejora el estado emocional de la trabajadora.
- Mayor sentido de pertenencia de las trabajadoras al brindarles facilidades para continuar alimentando a su bebé.
- Posiciona a la institución o empresa como un patrono sociablemente responsable.
- Mejora la imagen pública del empleador porque se ocupa del bienestar de las mujeres trabajadoras y sus familias.
- Reduce el número de permisos para asistir a consultas médicas.

Recuerda mamá: el tiempo que deseas lactar, es tu decisión



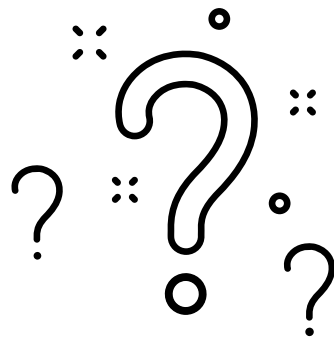
La Organización Mundial de la Salud recomienda que los bebés sean alimentados con lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, sin darles ningún otro alimento, ni agua, puesto que no es necesario.

A partir de los 6 meses se puede dar inicio con alimentación complementaria, continuando la lactancia hasta los 2 años como mínimo, tanto si el bebé y tu como madre lo desean.

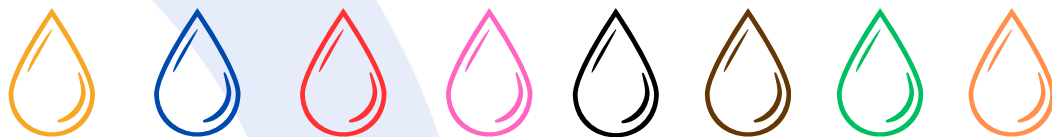
Curiosidades de la Leche Materna

- La leche materna inicia su formación a la mitad del embarazo (12-18 semanas).
- La Leche materna tiene tres fases: Calostro, leche de transición y leche madura.
- La leche materna cambia de sabor durante el período de lactancia.
- Las mujeres que tienen un bebé prematuro producen la llamada "leche pretérmino" que se adapta a las necesidades especiales de su recién nacido ya que esta leche tiene un contenido mayor de sodio, proteínas, grasas, calorías y una concentración menor de lactosa.
- La leche materna es rica en melatonina, esta hormona favorece no solo el sueño del bebé sino también de mamá, es por esto que muchas veces sueles sentir sueño durante las tomas.

¿Sabías qué?



La leche materna puede ser de estos colores:



Casi todos estos colores son inofensivos para mamá y para el bebé, en su mayoría es reflejo de la dieta que se sigue. En algunos casos puede ser el resultado de una condición patológica que requiere una atención especial. Siempre consulta a tu médico.

A faint, light gray line drawing of a woman sitting and holding a baby in her arms, serving as a background for the text.

«La lactancia
materna es una
forma natural y
poderosa de
empoderamiento
materno.»

Jessica Martin-Weber





Capítulo II

**Extracción, manejo y
almacenamiento de
leche materna.**

La extracción de leche materna . . .

El proceso de extracción de leche materna puede realizarse de forma manual o mecánica con ayuda de un extractor de leche materna, el cual debes elegir de forma correcta para obtener mejores resultados. Para facilitar y optimizar este proceso puedes realizar previamente masajes.



Antes de realizar tus extracciones recuerda:

- Lavarte las manos con agua y jabón, de lo contrario desinfecta tus manos con algún producto de higiene que tenga por lo menos un 60% de alcohol.
- Procura buscar un espacio limpio para colocar tus implementos de extracción.
- Busca un lugar donde puedas sentirte tranquila y a gusto, ya que el estrés podría afectar tu extracción de leche materna.

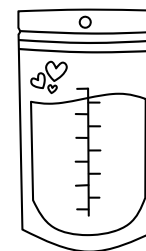
TIPS

- Ocupa tu mente en algo que pueda relajarte ([escuchar música](#), [ver vídeos o fotos de tu bebé](#).) esto te permitirá tener una extracción más eficiente. No te preocupes en estar pendiente de la cantidad que estas extrayendo o te aturdirás.
- Para conseguir mayor cantidad de leche, es mejor extraerla varias veces al día, que, hacerlo una sola vez al día durante más tiempo. Crea una rutina, tu cuerpo se acostumbrará y facilitará el proceso de extracción.

Manejo de leche materna

Debes saber que la leche materna es un tejido vivo, ya que contiene células y anticuerpos, por lo cuál el manejo y almacenamiento de la misma debe realizarse con mucho cuidado e higiene.

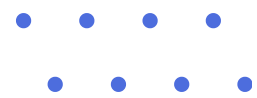
Sigue estos consejos para el manejo de la leche materna:



- Nunca mezcles leche recién extraída con leche que ya ha sido refrigerada.
- Debes tener recipientes que estén fabricados especialmente para almacenamiento de leche materna, estos pueden ser bolsas almacenadoras o contenedores de vidrio o plástico **(libres de BPA*)**.
- Etiqueta tus recipientes con fecha y hora de extracción y en caso de que se deje en jardín o guardería, coloca el nombre de tu bebé o el tuyo para que pueda ser identificada con facilidad.
- Guarda en pequeñas cantidades según las necesidades de tu bebé (2-4 onzas) para evitar el desperdicio de leche.

***BPA - Significa bisfenol A, es una sustancia química industrial para fabricar productos plásticos, la cual es tóxica y dañina para la salud.**

Almacenamiento de leche materna



¿Refrigerar o congelar?

Todo dependerá de tus necesidades y las de tu bebé así como el tiempo en el que será utilizada la leche materna.

Debes saber que:

Temperatura ambiente

- La leche puede ser utilizada como límite, hasta cuatro horas después de haber sido extraída. Siendo la temperatura menos de 26°C.

Refrigeración

- La leche puede ser refrigerada si no planeas utilizarla dentro de las próximas cuatro horas, pero si dentro de los próximos tres días.
- Si refrigeras debes tomar en cuenta que la leche deberá ir al fondo de tu refrigerador, nunca la coloques en la puerta, ya que sufriría distintos cambios de temperatura al abrir y cerrar esta.

Congelación

- Se recomienda congelar la leche materna si no tienes planeado utilizarla en los tres días posteriores a su extracción, para poder garantizar que se mantengan los nutrientes necesarios para tu bebé.
- Etiqueta con fecha y hora de extracción, para saber que debes utilizar como primero la leche con fecha más antigua de extracción.

¿Cuánto tiempo puede ser almacenada la leche materna?

Guía de almacenamiento de leche

Lugar	Temperatura	Tiempo
Temperatura ambiente	de 9 a 26°C.	Ideal (4 horas) Aceptable (6 horas)* *Algunas fuentes mencionan 8 horas.
Refrigerador	menor a 4 °C	Ideal (72 horas) Aceptable (8 días)**
Congelador	-18 °C a 20 °C	Ideal (6 meses) Aceptable (12 meses)

*De preferencia se enfría o se pone en refrigeración recién extraída.

**Ocho días son tomados aceptables si la extracción se realizó en óptimas condiciones de higiene.

Fuente: Liga de la Leche Guatemala

TIPS

Si transportas leche de tu trabajo a tu casa, utiliza una pequeña hielera con refrigerantes, para evitar cambios bruscos de temperatura que puedan alterar la composición de la misma.



«Amamantar es un acto de amor, valentía y perseverancia que conecta a madres e hijos.»

Kimberly Seals Allers

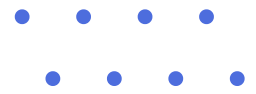




Capítulo III

**Mitos sobre la
lactancia materna**

¿Qué es un mito?



Un mito es una falsa creencia sobre un tema en específico, la lactancia materna a través de los años ha sido estigmatizada y ha sido rodeada de mitos que no han permitido a muchas mujeres disfrutar plenamente de esta etapa.

Por eso es importante eliminar los numerosos mitos y falsas creencias, transmitidos culturalmente durante años que promueven actitudes negativas hacia la lactancia materna y que promueven barreras para su inicio y mantenimiento.

Mitos más escuchados



Si te disgustas o asustas, se te puede cortar la leche.



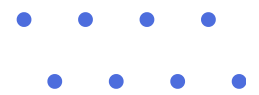
REALIDAD: Las impresiones fuertes de forma transitoria pueden inhibir el reflejo de eyección que es el que impulsa la salida de la leche, esto puede durar unos minutos. Pero esto no quiere decir que te quedarás sin producir leche.



Para producir más leche debes tomar cerveza, agua de cebada, té de ixbut o atoles.



REALIDAD: No hay evidencia científica que compruebe que algún tipo de bebida aumente la producción de leche. Lo único que puede aumentarla es el estímulo que hace tu bebé a través de la succión.



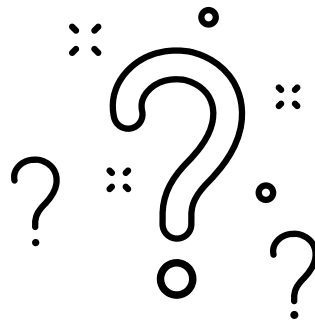
“ Tu leche no llena o sustenta al bebé, no es de buena calidad. ”

REALIDAD: La leche materna de todas las madres tiene los nutrientes y componentes necesarios para la alimentación y nutrición de su bebé, la cual va adaptándose a las necesidades de cada niño o niña.

“ Debes cuidar lo que comes o se arruinará la leche. ”

REALIDAD: Bajo evidencia científica, no hay ningún alimento prohibido durante el período de lactancia, una dieta balanceada es recomendable para el cuidado de la salud. Puede ser que tu bebé padezca de alergia a la proteína de leche de vaca, lo cual si indicaría un cambio en los alimentos que consumes, pero debe ser diagnosticado por un profesional de la salud.

¿Sabías qué?



La leche materna se digiere rápidamente

A comparación de la leche artificial que se digiere aproximadamente en un lapso de 3 horas, la leche materna tarda un tiempo aproximado de 60 a 90 minutos en digerirse, es por eso que existe el mito de que la leche materna no llena o sustenta a los bebés.

¡Confía en tu cuerpo mamá, no te dejes llevar por los mitos!



“ Tu leche ya no le sirve al bebé después del año. ”

REALIDAD: La leche materna sigue siendo importante para la nutrición y desarrollo de tu bebé. Según la organización mundial de la salud la leche materna “cubre hasta un tercio de las necesidades nutricionales durante el segundo año de vida.”

“ Es normal que amamantar te provoque dolor. ”

REALIDAD: El dolor durante la lactancia es señal de que algo no está bien, puede ser un signo de alarma de tener un mal agarre, infección u otro problema en la mama.

“ Debes de andar tapada o se te va a resfriar la leche. ”

REALIDAD: No existe conexión de los pulmones con la formación de la leche materna, la cual se produce en las glándulas mamarias. Puedes disfrutar del clima sea frío o caluroso sin ninguna restricción.



«La lactancia materna no es solo alimento, es consuelo, amor y seguridad.»

Ellen Van Buren





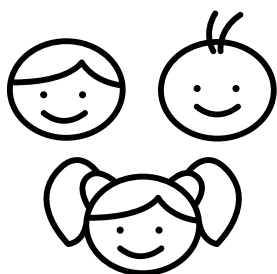
Capítulo IV

**Lactancia en tándem y
contraindicaciones de
la lactancia materna**

Amamantar en tándem



Es cuando, como madre te encuentras en período de lactancia y nuevamente quedas embarazada y decides no suspender y continuar amamantando a tu primer hijo para posteriormente amamantar a tu nuevo bebé, lactando a los dos durante el mismo período.



Existen algunos mitos sobre amamantar en tándem

“ El hermano mayor le robará los nutrientes necesarios al nuevo bebé. ”

REALIDAD: El cuerpo en estado de gestación está preparado de forma que siempre dará la prioridad al bebé menor haciendo que esta se adecúe a él como en el caso del calostro.

“ Se van a contagiar de las mismas enfermedades. ”

REALIDAD: No existe evidencia científica de contagio de enfermedades entre hermanos por lactancia tándem, es probable que como madre compartas la misma inmunidad con tus hijos, permitiendo que el pequeño reciba defensas contra los virus o bacterias de los que el mayor ya es portador.

Ventajas de amamantar en tándem

Entre ellas tenemos:

- Generas un vínculo más fuerte con cada uno de tus hijos y permites que entre hermanos el vínculo sea igual de fuerte.
- Ahorras tiempo en la alimentación si los amamantas juntos.
- Evitas detener la lactancia para tu hijo mayor, haciendo que pueda recibir parte de los nutrientes necesarios para su desarrollo, especialmente si no ha cumplido los dos años.
- Los pechos funcionan mejor que la primera vez y al aumentar la succión también producen más leche.
- La succión del hermano mayor ayuda a la rápida subida de la leche, de modo que el recién nacido pierde menos peso durante sus primeros días de vida.



Tener buena información y sentirte entendida y normal cuando amamantas en tándem es algo que puedes conseguir acudiendo a los grupos de apoyo a la lactancia materna.

¡Recuerda mamá!



Amamantar a un bebé puede resultar agotador, hacerlo con dos de diferentes edades puede serlo más aún. Es cierto que requiere de energía y esfuerzo extra, pero es fundamental confiar en tu cuerpo, ya que este se adaptará para poder amamantar a dos pequeños.

No hay nada como confiar en nosotras mismas y en lo que nuestro cuerpo es capaz de hacer.

Contraindicaciones para la lactancia materna

A pesar de todos los beneficios que tiene la lactancia materna existe algunas contraindicaciones por parte de la madre y del bebé en las que no se podría establecer.

No es posible establecer la lactancia en casos de:

1. Bebés con Galactosemia:

Es una enfermedad hereditaria rara. En ella, el bebé no puede digerir la galactosa.

2. Madre infectada por el virus de la leucemia humana de células T:

El virus puede pasar de madre a hijo a través de la leche.

3. Infección materna por VIH:

Se sabe que el virus del SIDA pasa a través de la leche materna.



¿Qué cuidado hay que tener con los medicamentos?

Hay que saber que las drogas de abuso y los tratamientos contra el cáncer son incompatibles con la lactancia materna

A veces, la madre puede necesitar medicamentos. Es muy difícil saber la compatibilidad de todos ellos. Una buena fuente donde buscar información es la página web e-lactancia.org

Qué es una una página administrada por médicos por lo que es una fuente confiable para consultar, esta web también da información sobre otros productos no medicinales. Por ejemplo infusiones, productos cosméticos y otras situaciones y problemas que pueden provocarte dudas durante tu etapa de lactancia.



A pesar de que hay muy pocas razones por las que la leche materna no se puede ofrecer al bebé y que suelen ser causas muy específicas. La decisión de amamantar es tuya mamá.



«La lactancia materna es una experiencia poderosa que nos recuerda la fuerza y la belleza de nuestro cuerpo.»

Jennifer Block





Capítulo V

**Consejos útiles para
tener una lactancia feliz**

Consejos que podemos tener en cuenta para conseguir una lactancia materna feliz y exitosa:

Ya sabes cuales son los muchos beneficios que trae consigo la leche materna, y que amamantar es un período que requiere de mucho amor, sacrificio y tiempo.

Puede suceder que en muchos momentos puedes sentirte aturdida, estresada o presionada, por eso puedes tomar estos consejos.

Un ambiente favorable:

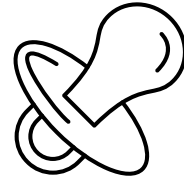


Amamantar es un acto muy íntimo, de unión entre bebé y mamá. Es importante que ambos se encuentren a gusto, relajados y en sintonía, lejos de ruidos molestos y distracciones.

Mucha paciencia:

Uno de los pilares fundamentales de una lactancia exitosa es la paciencia. No te rindas ante un fracaso, cualquier inconveniente puede sobrellevarse con actitud positiva y amor, especialmente si es tu primer bebé.

Evita el uso del chupete:



Especialmente las primeras semanas de vida, por lo menos hasta que haya quedado establecida la lactancia materna. (aproximadamente de 6 a 8 semanas).

Los bebés tienden a confundir la succión del chupete con la succión del pezón, podrías tener problemas de mal agarre.

Buena postura y agarre:

Una buena postura facilita un agarre correcto del bebé al pecho, lo que es fundamental para que reciba la cantidad de leche que necesita y evitar problemas como la aparición de grietas.

Para que puedas conseguir un buen agarre durante la succión, la boca del bebé debe cubrir gran parte de la areola y el pezón debe estar completamente dentro de la boca del bebé.

Libre demanda:

El bebé no debe tener horarios para alimentarse. Aunque haya tomado el pecho hace poco, puede haberse quedado con hambre o necesitar consuelo. Amamantar a libre demanda mejora la producción de leche.

Páginas que pueden ayudar en tu lactancia

Como madre necesitas tener fuentes confiables a donde acudir para recibir ayuda durante tu lactancia, estas páginas basan su contenido en información científica para que puedas sentirte segura en consultarlas.



Liga de la leche Guatemala

ligadelalecheguatemala.org



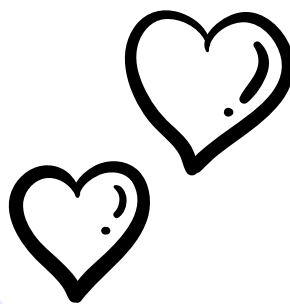
Lactamor Guatemala

facebook.com/lactamor.guatemala/



Tribu Lactancia Materna

instagram.com/tribu_lactancia/?hl=es



«Eres la madre que tu hijo necesita.
No te compares ni menosprecies
tus logros».



“Blanqueo mi sangre para crear tu
alimento.

Podrías pasar el día y la noche
entera en mi pecho.

Mi respiración te calma. El sonido
de mi corazón te devuelve al nido.
Eres paz, eres amor, eres todo.

Cuando tus ojos se anclan a los
míos, no sé si muero o revivo.

Pides, exiges, succionas...
Agradeces.

Te nutro, me nutres.
Eres paz, eres amor, eres todo.”

Autor desconocido



Fuentes consultadas

- Liga de la leche Guatemala.

ligadelalecheguatemala.org

- Blog LactApp

<https://blog.lactapp.es/>

- Organización Panamericana de la salud.

<https://www.paho.org/es>

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia - UNICEF

<https://www.unicef.org/guatemala/lactancia-materna>

Material dedicado a todos los niños y niñas de la primera infancia del Jardín Infantil USAC.



Guatemala, noviembre 2023

Autor

Jocelyne Cecilia Carolina Montenegro Rodríguez de Villegas

**Técnico en Gestión Social para la Atención de la
Primera Infancia**



“ ID Y ENSEÑAD A TODOS”