

Esp  
INCAP  
ME  
030

LO QUE TODA  
MAMA DEBE SABER  
SOBRE LA LACTANCIA  
DEL NIÑO

Publicación INCAP ME/030

MINSA

INCAP/OPS

UNICEF

Managua, 1991

# **INDICE**

	<b>Página</b>
<b>CAPITULO I    IMPORTANCIA DE LA LECHE MATERNA</b>	<b>1</b>
<b>CAPITULO II.    TECNICAS CORRECTAS PARA DAR DE MAMAR</b>	<b>9</b>
<b>CAPITULO III.    PROBLEMAS QUE PUEDE TENER EL NIÑO PARA MAMAR</b>	<b>18</b>
<b>CAPITULO IV.    DUDAS QUE PUEDE TENER LA MADRE QUE DA DE MAMAR</b>	<b>23</b>
<b>CAPITULO V.    ALIMENTACION COMPLEMENTARIA DEL NIÑO</b>	<b>42</b>

## **PRESENTACION**

**El folleto LO QUE TODA MAMA DEBE SABER SOBRE LA LACTANCIA DEL NIÑO tiene como propósito ayudar al personal voluntario de salud en sus actividades de orientación a las madres, familias y comunidades en aspectos de lactancia materna.**

**Su contenido ha sido estructurado en base a las preguntas más frecuentes que las familias se plantean respecto a la lactancia y alimentación del niño en su primer año de vida. De su lectura podrá darse cuenta que las dudas o preguntas no son todas, sino aquellas más comunes que el personal de salud ha podido detectar en su trabajo de campo, por lo que es posible que en nuevas ediciones se agreguen algunas más.**

**El personal voluntario debe considerar este folleto como un refuerzo y un material de consulta breve, motivo por el cual se les recomienda que cuando deseen profundizar en algún tema consulten al personal de puestos o centros de salud, al brigadista o al líder comunal capacitado en lactancia materna.**

## **NUESTRO SINCERO AGRADECIMIENTO A:**

**El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) que financió la reproducción de la adaptación para Nicaragua del folleto "Lo que toda Mamá debe saber sobre la Lactancia Materna", el cual ya está siendo utilizado en otros países de Centroamérica.**

## **ALGO QUE NO DEBE OLVIDAR NUNCA**

**a) La leche materna es el mejor alimento para el niño.**

**b) Al niño se le debe dar de mamar la primera leche o calostro inmediatamente después de nacido.**

**c) Se le debe dar sólo leche materna hasta los 4 meses de edad.**

**d) A partir de los 4 meses se debe empezar a dar al niño otros alimentos además de la leche materna.**

**e) Al preparar y dar alimentos al niño se deben tener los máximos cuidados de higiene y limpieza**

**f) Al año de edad el niño debe estar comiendo de todo lo que come la familia y continuar mamando.**

**CAPITULO I**  
**IMPORTANCIA DE LA LECHE MATERNA**



# 1. ¿POR QUE LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL NIÑO?

Es el mejor alimento porque:

- a) Contiene las sustancias nutritivas que el niño necesita.
- b) Hace que haya más cariño entre la madre y su hijo.
- c) Si sólo se le da la leche de la madre se evitan enfermedades al niño, tales como:
  - diarreas
  - estreñimiento o dificultad para pupusear
  - catarro o gripe
  - bronquitis o tos
  - dolores de oído
  - alergia, ronchas o picazón
- d) La leche materna es más barata.

## 2. ¿POR QUE ES IMPORTANTE DARLE AL NIÑO LA PRIMERA LECHE O CALOSTRO?

La primera leche o calostro es importante porque:

- a) Es el alimento más nutritivo para el niño recién nacido.
- b) Protege al niño contra enfermedades.



**RECUERDE QUE:  
INMEDIATAMENTE QUE NACE EL NIÑO, LA MADRE DEBE DARLE DE MAMAR  
EL CALOSTRO.**

**3. ¿POR QUE ES MEJOR LA LECHE DE LA MADRE COMPARADA CON LA LECHE DE VACA?**

**Es mejor la leche de la madre porque:**

- a) Es un alimento que cada madre produce para su hijo.**
- b) La leche de la madre contiene sustancias que protegen al niño contra enfermedades.**
- c) Está a la temperatura que más le gusta al niño.**
- d) Es más limpia e higiénica.**
- e) Es más práctica, porque no hay que hervirla o prepararla.**

#### 4. ¿LA LECHE DE LAS MADRES QUE SE VE RALA ES BUENA PARA LOS NIÑOS?

Es cierto que a veces la leche de una madre se ve rala, pero esto es sólo al comienzo de la mamada; así es normal y le quita la sed al niño.

Conforme avanza la mamada la leche se hace más espesa, de manera que cuando el niño termina de mamar la leche ya es cremosa.

**RECUERDE QUE:  
LA LECHE DE LA MADRE SIEMPRE ES BUENA PARA EL NIÑO.**

**5. ¿POR QUE ES BUENA TODAVIA LA LECHE DE UNA MADRE QUE DA A SU HIJO DE DOS AÑOS DE EDAD:**

**Es buena porque:**

- a) La leche de la madre siempre es nutritiva para el niño.**
- b) La leche de la madre mejora el aprovechamiento de los otros alimentos que se le dan al niño.**



**RECUERDE:**

**A PARTIR DEL CUARTO MES DE EDAD, ADEMÁS DE LA LECHE MATERNA, SE DEBE EMPEZAR A DAR OTROS ALIMENTOS AL NIÑO..**

**6. ¿ES CIERTO QUE LAS MADRES QUE DAN DE MAMAR NO QUEDAN EMBARAZADAS?**

a) Aunque no es totalmente seguro, las madres que dan de mamar varias veces al día (más de nueve) están bastante protegidas de quedar embarazadas en los primeros meses.



b) Una madre que da de mamar y que desea estar más segura de no quedar embarazada para cuidar mejor a su hijo, puede utilizar algún método de planificación familiar.

Los métodos recomendados para una madre que da de mamar son las espirales, las cremas y los condones. No es aconsejable que tome pastillas para no quedar embarazada porque pueden secarle la leche.

**RECUERDE:**

**UNA MADRE QUE DA DE MAMAR DEBE CONSULTAR EN EL CENTRO DE SALUD SOBRE QUE METODO DE PLANIFICACION FAMILIAR PUEDE UTILIZAR.**

## **7. ¿CONTRA QUE ENFERMEDADES PROTEGE AL NIÑO LA LECHE MATERNA?**

**La leche materna contiene defensas contra enfermedades que atacan a los niños pequeños, tales como:**

- a) Diarreas**
- b) Estreñimiento o dificultad para pupusear.**
- c) Catarro o gripe**
- d) Bronquitis o tos**
- e) Dolores de oído**
- f) Alergia, ronchas o picazón**

## CAPITULO II

### TECNICAS CORRECTAS PARA DAR DE MAMAR



## **8. ¿COMO DEBE PREPARARSE UNA MADRE PARA DAR DE MAMAR AL NIÑO QUE ESPERA?**

**La preparación para la lactancia materna empieza durante el embarazo cuidando los pechos de la manera siguiente:**

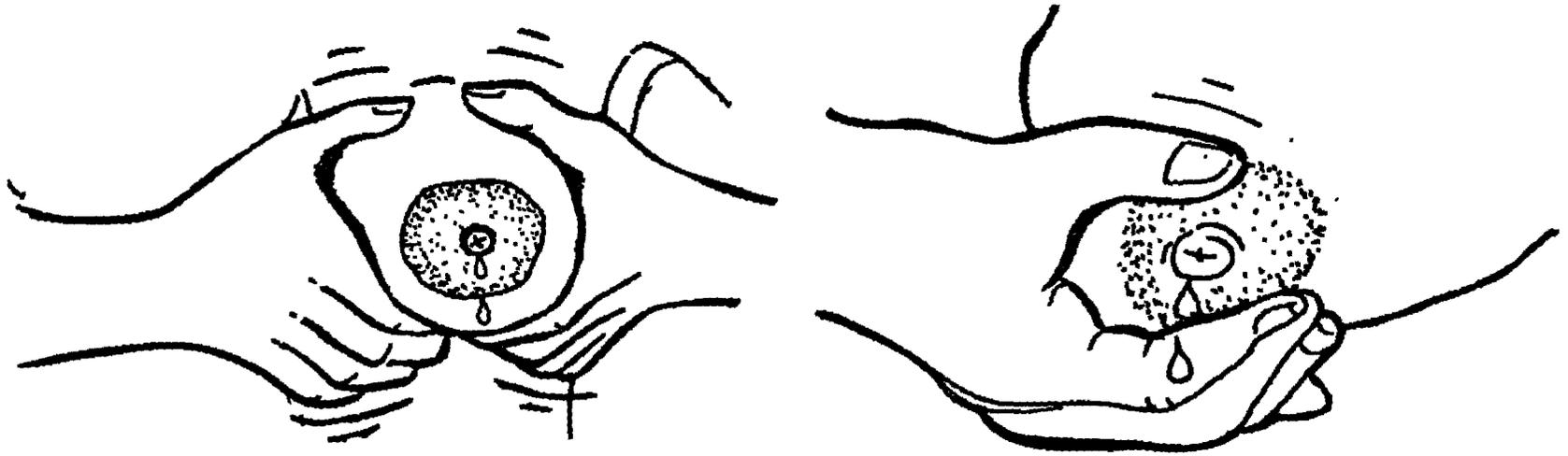
- a) Se deben limpiar los pechos con agua hervida, tibia, sin usar jabón.**

b) Protegerse los pechos, sobre todo los pezones o punta del pecho, echándole un poco de aceite o vaselina simple.

c) Hacerse masajes para que el pezón se forme bien. Con los dedos índice y pulgar hay que tomarse el pezón y estirarlo suave hacia adelante, moviendo los dedos en sentido giratorio.



d) Después del sexto mes de embarazo es bueno sacarse algunas gotas de calostro cada día, porque le dará confianza de poder amamantar.



**9. ¿CADA CUANTO TIEMPO SE DEBE DAR DE MAMAR AL NIÑO?**

- a) Si una madre está todo el tiempo con el niño debe darle de mamar cuando él quiera.**
- b) Si la madre tiene que dejar a su niño por alguna razón, puede dejarle de su leche en una taza limpia para que se le den a las horas que él pida.**



**10. ¿DURANTE CUANTO TIEMPO ES RECOMENDABLE QUE UNA MADRE DE EL PECHO A SU HIJO?**

- a) Los niños necesitan mamar por lo menos durante un año.
- b) También es correcto darle de mamar hasta dos años o más, ya que la leche que el niño recibe, aunque sea poca, siempre es buena.



## 11. ¿CUANDO ES NECESARIO QUE LA MADRE SE SAQUE LA LECHE?

- a) Cuando la madre se separa del niño por algunas horas.
- b) Cuando el niño no puede mamar, por ejemplo: si tiene algún impedimento o enfermedad en la boca o por haber nacido muy pequeño y no tiene fuerzas para mamar.
- c) Cuando el niño no ha querido mamar y la madre desea evitar que se le recarguen los pechos.
- d) Cuando quiere dar leche para otro niño.
- e) Cuando los pechos están muy llenos y al niño le cuesta tomar el pezón.



## 12. ¿CUAL ES LA FORMA CORRECTA DE SACARSE LA LECHE DE LOS PECHOS?

Para sacarse la leche la madre debe hacer lo siguiente:

### a) Limpieza:

- Lavarse la manos con jabón y agua corriente.
- Limpiarse el pezón con una toallita o trapo limpio humedecido en agua hervida tibia.

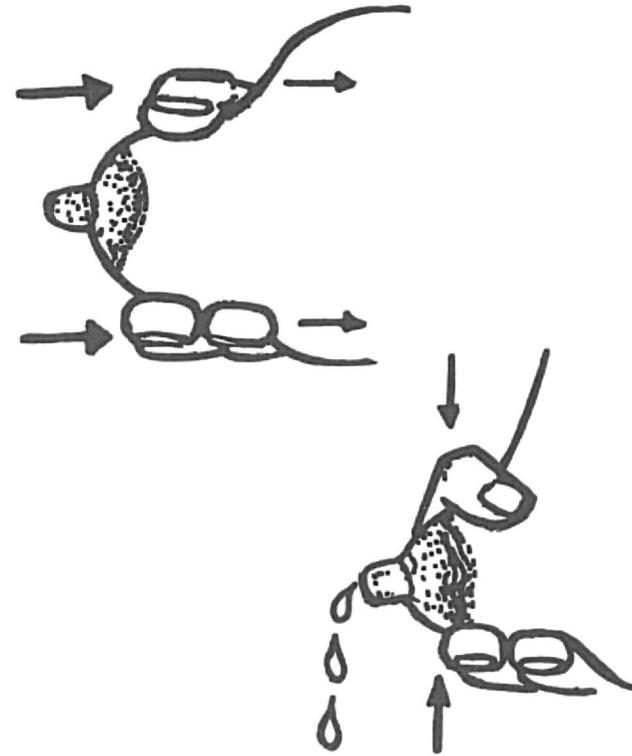
### b) Masajes:

- Para que baje la leche, se da un masaje desde donde empieza el pecho hasta la orilla de la areola o parte oscura.



### c) Salida de la leche:

- Se coloca el dedo índice y el pulgar en la orilla de la areola.
- Con los dedos se aprieta y se empuja hacia atrás al mismo tiempo y comienza a salir la leche, como si estuviera ordeñándose.
- Los dedos se deben cambiar de lugar para sacar la leche de todas partes.

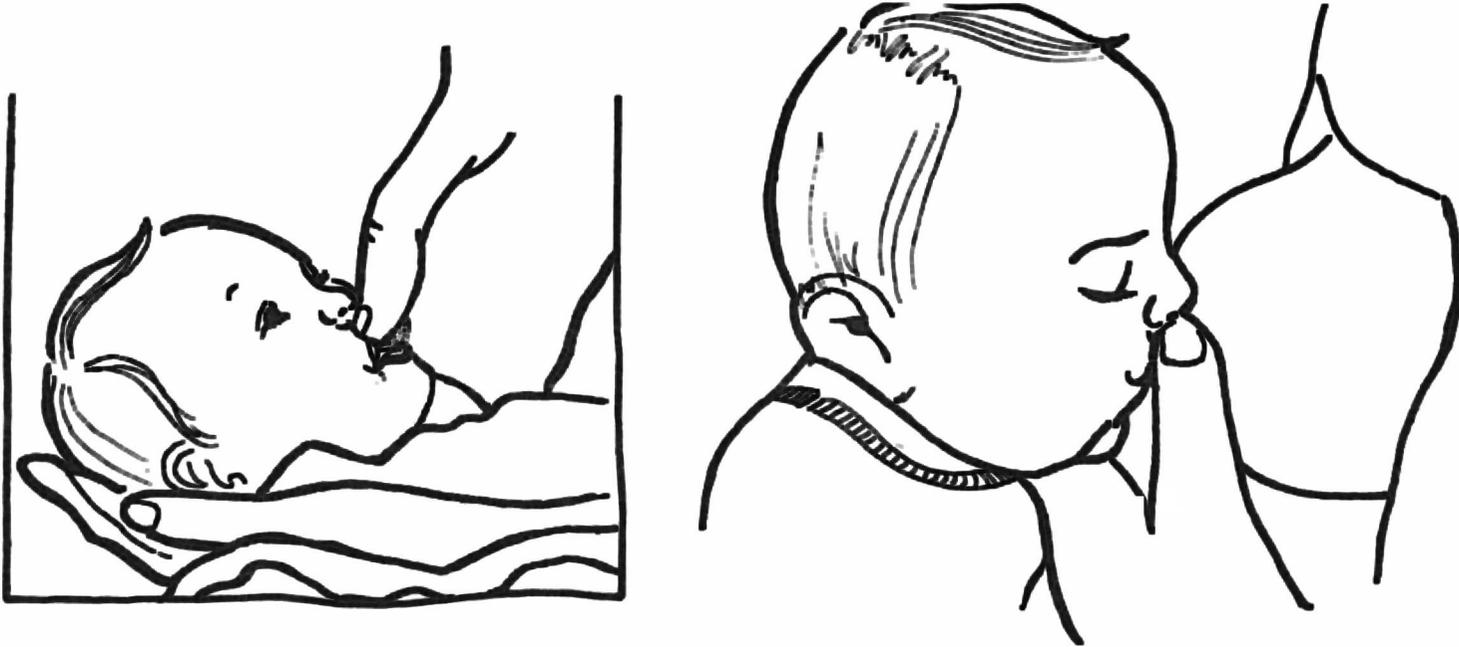


#### RECUERDE:

UNA MADRE DEBE SACARSE LA LECHE PARA EVITAR QUE SE RECARGUEN LOS PECHOS O SI TIENE QUE DEJARLA EN UNA TAZA PARA EL NIÑO.

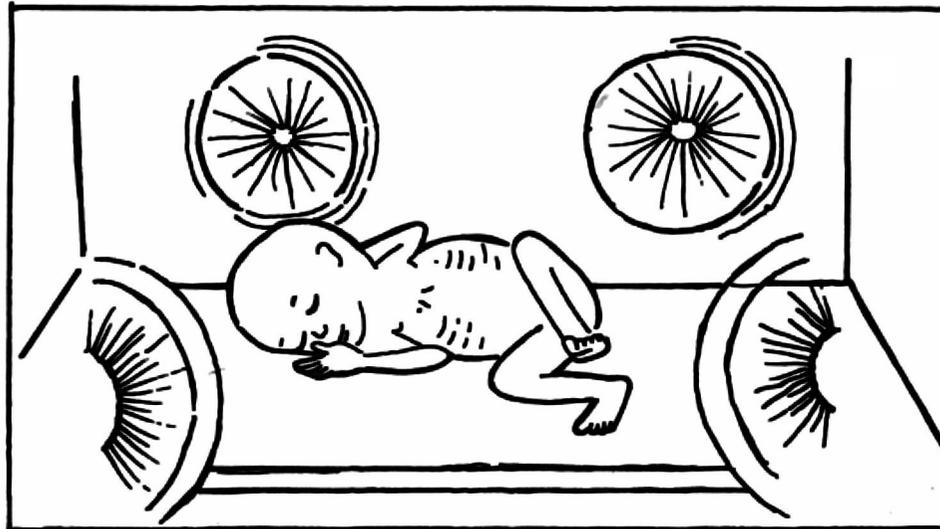
### CAPITULO III

## PROBLEMAS QUE PUEDE TENER EL NIÑO AL MAMAR



**13. ¿CUALES SON LAS CAUSAS QUE DIFICULTAN DARLE EL PECHO AL NIÑO?**

- a) Cuando el niño nace con el labio partido o sin paladar.
- b) Cuando nace antes de tiempo y sin fuerzas para mamar; en este caso se le debe dar la leche materna con gotero o con cucharita y taza limpios.
- c) Cuando la madre está hospitalizada; en este caso se le puede llevar el niño al hospital.
- d) Cuando el niño está hospitalizado; en este caso la madre puede entrar a darle de mamar.



**14. ¿QUE CONSEJOS SE LE DEBEN DAR A UNA MADRE QUE DICE QUE SU HIJO NO QUIERE MAMAR?**

**a) No darle agua u otros líquidos antes de mamar, para no quitarle la sed.**

**b) Insistir con paciencia y cariño hasta que el niño vuelva a mamar.**

**RECUERDE:**

**A VECES LOS NIÑOS DUERMEN MAS TIEMPO O SIENTEN POCA HAMBRE, SI ESTO OCURRE DE VEZ EN CUANDO NO ES UN PROBLEMA.**

15. ¿QUE DEBE HACER UNA MADRE QUE DA DE MAMAR Y VE QUE SU HIJO NO AUMENTA DE PESO RAPIDAMENTE?

- a) Debe seguir dando de mamar.
- b) Debe llevarlo al Centro de Salud.



**RECUERDE:**

**SI EL NIÑO YA TIENE CUATRO MESES DE EDAD DEBE EMPEZAR A DARLE OTROS ALIMENTOS, ADEMAS DE LA LECHE MATERNA.**

## 16. ¿QUE SE DEBE HACER CUANDO AL NIÑO LE DAN COLICOS?

- a) Después que el niño mame de cada pecho se le debe sacar el aire, dándole palmaditas suaves en la espalda o sobándosela. Esto evitará que le den cólicos.
  
- b) Si al niño le dan cólicos muy seguido o no se le quitan rápido, debe llevarlo al Centro de Salud.



**RECUERDE:  
LOS NIÑOS QUE MAMAN SUFREN MENOS DE COLICOS QUE LOS QUE TOMAN  
OTRAS LECHES.**

## **CAPITULO IV**

### **DUDAS QUE PUEDE TENER LA MADRE QUE DA DE MAMAR**

## 17. ¿LAS MADRES PRODUCEN SUFICIENTE LECHE PARA SUS HIJOS?

Si, pero para que una madre produzca suficiente leche es necesario que haga lo siguiente:

- a) Poner al niño a mamar, ya que esto estimula que se produzca más leche.
- b) Dar de mamar más seguido.
- c) Comer alimentos variados en suficiente cantidad.



**18, ¿UNA SEÑORA DELGADA PUEDE PRODUCIR SUFICIENTE LECHE PARA SU NIÑO?**

**Si, la madre puede producir suficiente leche, pero para evitar adelgazarse más, es aconsejable que:**

- a) Coma mayor cantidad de lo que acostumbra a comer.**
- b) Que su alimentación sea más variada.**
- c) Que meriende, o sea que coma entre comidas.**
- d) Que tome bastante líquido.**



## 19. ¿LAS MADRES A QUIENES SE LES FUE LA LECHE PUEDEN VOLVER A PRODUCIRLA?



**Estas madres sí pueden volver a producir leche, pero para ello deben hacer lo siguiente:**

- a) Poner al niño a mamar seguido con mucha paciencia, ya que esto hace que la leche vuelva a bajar.**
- b) Si la madre se enferma puede seguir dando de mamar, a menos que el médico aconseje que no de por un tiempo. En este caso, se debe sacar la leche varias veces al día para que no se le vaya.**

20. **¿QUE CONSEJOS SE DEBEN DAR A UNA MADRE QUE SE LE FUE LA LECHE POR SUSTO?**

a) **La madre debe tranquilizarse.**

b) **Debe poner al niño a mamar, ya que esto hace que la leche vuelva a bajar.**

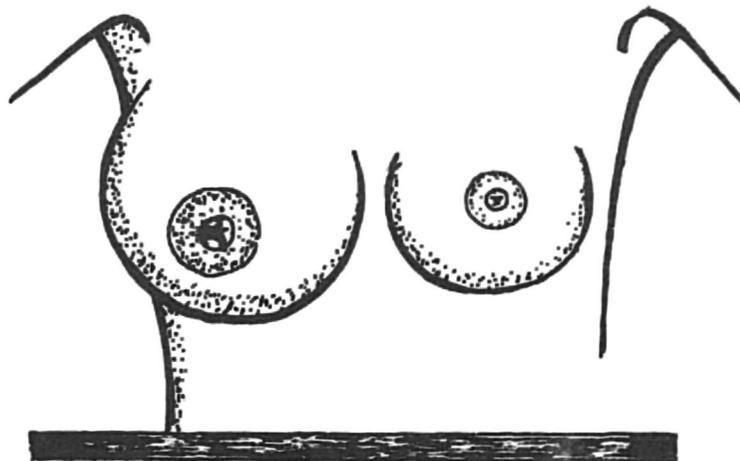
**RECUERDE:**

**EL CARÍO DE LA MADRE HACIA EL NIÑO Y SU VOLUNTAD AYUDAN A QUE LA LECHE VUELVA A BAJAR.**

## 21 ¿COMO SE EVITA LA INFLAMACION DE LOS PECHOS?

La inflamación de los pechos se evita sacándose la leche después de que el niño mama o en las horas en que no se da de mamar.

Esto lo puede hacer, sobre todo en los primeros meses porque el niño no se alcanza a tomar toda la leche y entonces los pechos se recargan.



## 22. ¿COMO SE PUEDE EVITAR QUE SE AGRIETEN O RAJEN LOS PEZONES?

**La madre debe hacer lo siguiente;**

- a) Evitar que se le recarguen los pechos.**
- b) Evitar que el niño estire o muerda el pezón con mucha fuerza.**
- c) No usar el jabón al limpiar los pezones porque reseca la piel.**
- d) Esperar que el niño suelte el pezón cuando termina de mamar, pero si se necesita sacarle el pezón de la boca, meter el dedo índice por un lado de ésta o bajarle la barbilla.**

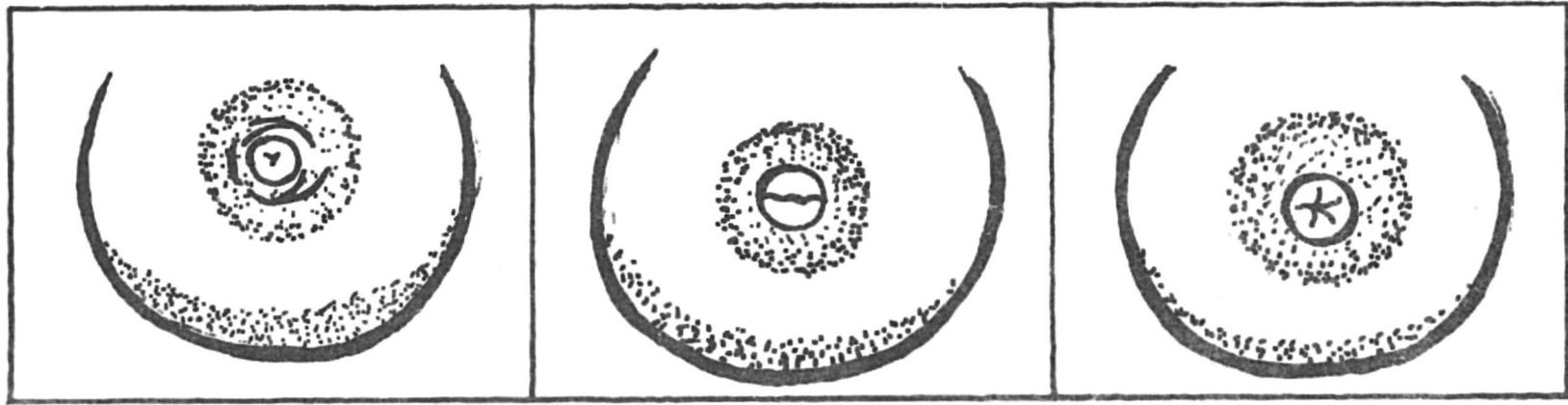


**RECUERDE:**

**SI EL NIÑO MAMA POCO, ES ACONSEJABLE SACARSE LA LECHE DESPUES DE DARLE DE MAMAR.**

### 23. ¿QUE SE DEBE HACER CON UN PEZON AGRIETADO?

- a) Destapar el pecho agrietado o rajado para que se airee.
- b) Evitar que la ropa roce el pezón, dejando el pecho destapado o ponerse un colador debajo del brassier para que le proteja el pezón.
- c) El niño debe mamar del pecho bueno y después del agrietado, aunque duela un poco.
- d) Limpiar el pecho con agua hervida, después de que el niño mama y secar con una toallita limpia.
- e) Poner en el pezón vaselina o aceite.



**24. ¿QUE DEBE HACER UNA MADRE QUE ESTA DANDO DE MAMAR Y QUEDA EMBARAZADA?**

**Si el niño tiene más de seis meses:**

- a) Debe seguir dando de mamar y poco a poco quitarle el pecho.**
- b) Debe darle al niño leche de vaca.**



**RECUERDE:**

**LA MADRE EMBARAZADA DEBE QUITAR EL PECHO AL NIÑO POCO A POCO.**

**25. ¿LOS CIGARRILLOS, EL ALCOHOL Y ALGUNAS MEDICINAS PUEDEN PASAR EN LA LECHE AL NIÑO?**

- a) Los cigarrillos y el alcohol si pasan en la leche al niño.
- b) Algunas medicinas también pasan al niño, motivo por el cual la madre, al consultar al médico o al personal de salud debe decirles que está dando de mamar, para que le receten medicinas que no afecten.



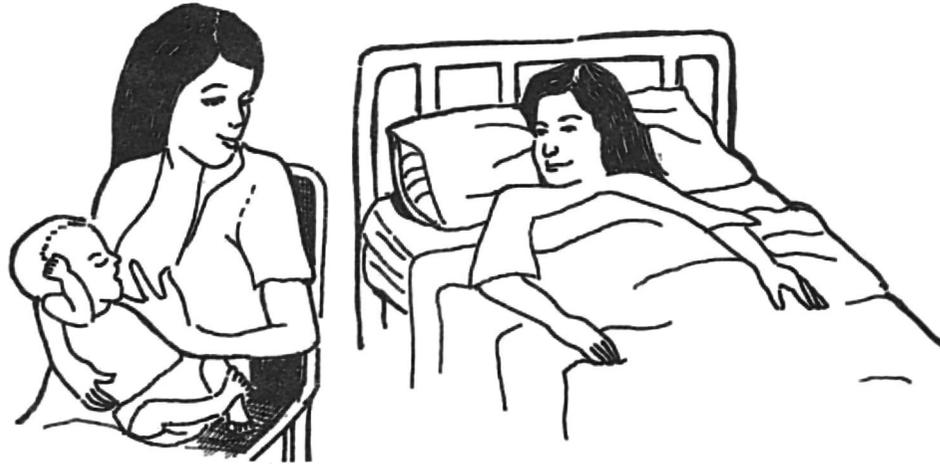
**RECUERDE:**

**UNA MADRE QUE DA DE MAMAR NO DEBE FUMAR NI TOMAR BEBIDAS ALCOHOLICAS, O MEDICINAS QUE PERJUDIQUEN AL NIÑO.**

**26. ¿SE LE PUEDE DAR AL NIÑO LECHE DE OTRA SEÑORA QUE NO SEA SU MADRE?**

**Sí, es recomendable. Cuando la madre no está con el niño otra persona puede amamantarlo.**

**Pueden organizarse para formar un grupo de madres nodrizas que apoyen a las mujeres que deban ausentarse del hogar por trabajo o enfermedad.**



**RECUERDE:**

**LA LECHE DE OTRAS MADRES QUE TIENEN NIÑOS GRANDES O PEQUEÑOS ES IGUALMENTE BUENA Y NUTRITIVA.**

## 27. ¿QUE PUEDE HACER UNA MADRE QUE TRABAJA Y QUIERE DAR DE MAMAR?

- a) Dar de mamar al niño antes de ir al trabajo.
- b) Sacarse la leche y dejarla en una taza limpia y tapada para darla al niño. Esta leche puede mantenerse a temperatura ambiente hasta unas 6 horas, sin que se arruine.
- c) Utilizar el permiso laboral para lactancia.
- d) Darle de mamar al niño cuando regresa del trabajo y durante la noche, en sábados, domingos y días de feriado. Los niños se acostumbran a mamar así.



**28. ¿QUE SE LE PUEDE ACONSEJAR A LA MADRE CUYO ESPOSO NO ESTA DE ACUERDO EN QUE DE DE MAMAR?**

**a) Debe tratar de convencerlo.**

**b) Si no logra convencerlo, podría hablar con la brigadista especialista en lactancia materna o ir juntos al Centro de Salud.**

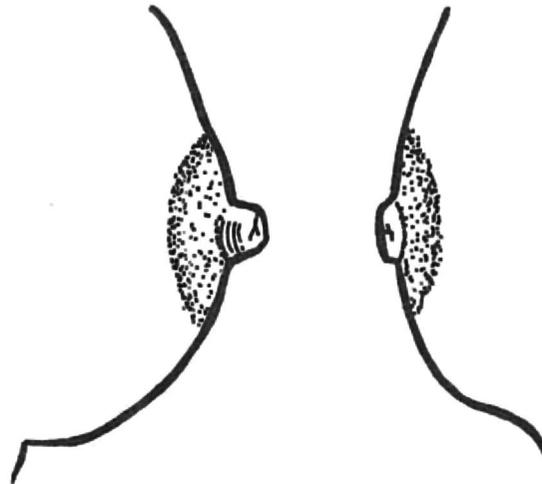


**RECUERDE:  
LA MADRE QUE AMAMANTA DEBE TENER EL APOYO FAMILIAR.**

**29. ¿PUEDEN MAMAR LOS NIÑOS CUANDO LAS MADRES TIENEN PEZONES MUY PEQUEÑOS O MUY GRANDES?**

**Sí pueden mamar, pero es necesario acostumarlos al pezón, sea éste grande o pequeño.**

**Las señoras que tienen los pezones pequeños se les forman mejor cuando el niño mama.**



**RECUERDE:**

**PARA QUE EL NIÑO PUEDA TOMAR EL PEZON SIN PROBLEMAS, LA MADRE DEBE SOSTENER EL PECHO CON LOS DEDOS EN FORMA DE TIJERAS, DEJANDO EN MEDIO EL PEZON.**

**30. ¿QUE DEBE HACER UNA MADRE PARA DAR DE MAMAR SI TIENE EL PEZON INVERTIDO?**

- a) Debe ir al Centro de Salud para que el personal la oriente sobre los ejercicios que hay que hacer desde que está embarazada.**
- b) Si el niño ya nació, también debe consultar en el Centro de Salud.**



**31. ¿SE PUEDE DAR OTRAS LECHES AL NIÑO DURANTE LOS PRIMEROS DIAS O MESES DE VIDA?**

**No es recomendable. Ninguna leche tiene todas las ventajas de la leche materna. Además puede ser que el niño se acostumbre rápidamente a la otra leche y después no quiera la leche materna, con lo cual se deja al niño sin el mejor alimento y sin la protección contra enfermedades.**

**RECUERDE:  
SI EL NIÑO MAMA MENOS, LA MADRE PRODUCE MENOS LECHE.**

**32. ¿POR QUE PUEDE SER PELIGROSO PARA LA SALUD DEL NIÑO DARLE OTRAS LECHES EN LOS PRIMEROS DIAS O MESES DE VIDA?**

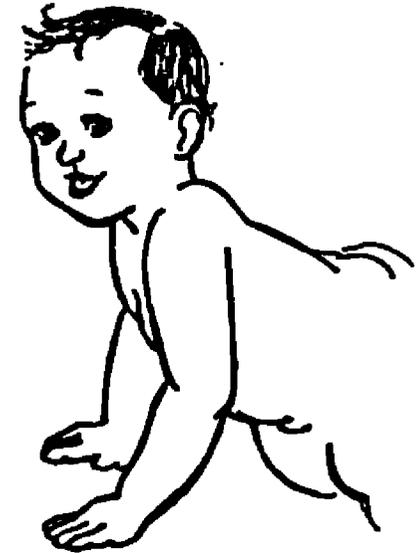
- a) Los utensilios o trastos pueden estar sucios contaminados y enfermar al niño.
- b) La leche, o el agua que se utiliza pueden estar mal hervidos y enfermar al niño.
- c) Si la leche se prepara muy rala el niño no estará bien alimentado y se puede desnutrir.
- d) Si la leche se prepara muy espesa, podría darle estreñimiento o enfermarlo.
- e) Disminuyen los momentos de cariño entre la madre y su hijo.



**33. ¿COMO SE SABE QUE EL NIÑO QUE SOLO MAMA TOMA.SUFICIENTE LIQUIDO.**

**a) Si orina de 6 a 8 veces al día.**

**b) Si después de mamar se queda tranquilo.**



**34. ¿COMO SABEMOS QUE LA LECHE MATERNA SUSTENTA AL NIÑO?**

**a) Porque el niño va ganando peso.**

**b) Porque orina de 6 a 8 veces al día.**

# CAPITULO V

## ALIMENTACION COMPLEMENTARIA DEL NIÑO



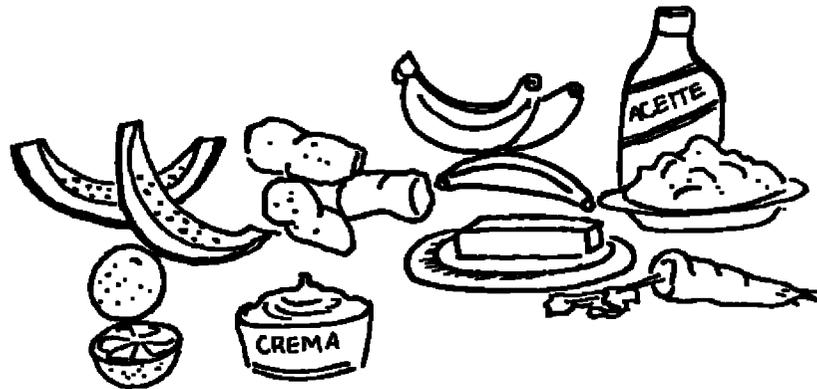
**35. ¿A QUE EDAD SE DEBE RECOMENDAR QUE LAS MADRES EMPIECEN A DARLE OTROS ALIMENTOS A LOS NIÑOS QUE MAMAN?**

**De 4 a 6 meses de edad.**



**36. ¿QUE ALIMENTOS SE PUEDEN DAR AL NIÑO CUANDO ESTA APRENDIENDO A COMER?**

- a) Pan, tortillas o arroz majados
- b) Verduras cocidas majadas o en puré.
- c) Frutas majadas
- d) Otros alimentos que come la familia, tales como: frijoles colados, queso, maduro.



**RECUERDE:**

**PARA QUE LOS PURES O ALIMENTOS MAJADOS LE QUEDEN MAS NUTRITIVOS AL NIÑO LE PUEDE AGREGAR UN POCO DE ACEITE.**

### 37. ¿COMO SE ENSEÑA A COMER OTROS ALIMENTOS AL NIÑO QUE MAMA?

- a) Darle alimentos machados o como puré.
- b) Empezar con poca cantidad e ir aumentando con el tiempo.
- c) Empezar con un solo alimento para ver si lo acepta bien. Después se pueden combinar entre dos o varios más.
- d) Después de que el niño come se le debe dar de mamar para calmarle la sed.

**RECUERDE;  
AUNQUE EL NIÑO ESTE COMIENDO BIEN OTROS ALIMENTOS, LA MADRE DEBE  
CONTINUAR DANDOLE EL PECHO.**

**Autores:**

**Cristina Martínez, Nutricionista**  
**Mara Roma de Galindo, Nutricionista**  
**Rosaura Sanabria de Cifuentes, Técnico en Salud**  
**Leonel Gallardo, Educador en Salud Pública**

**Personas que colaboraron con sugerencias:**

**Alexandra Praun, Nutricionista**  
**Hernán Delgado, Médico**  
**Elvira Conde, Nutricionista**  
**Alma Aída Hernández, Nutricionista**  
**Promotores Rurales de Salud del Area de Chimaltenango y**  
**Voluntarios de Salud de áreas marginales de Guatemala**

**Tabulación de test de ensayo:**

**Gladis López de Morales**

**Adaptación para Nicaragua:**

**Maria Cristina Arancibia, Nutricionista**  
**Dirección de Nutrición, MINSA**

**Dibujos:**

**Augusto Guevara Araica**