

Esp  
INCAP  
MDE  
032  
No.3

# **BIBLIOTECA BASICA DE ALIMENTACION Y NUTRICION**

SERIE DE 14 FOLLETOS

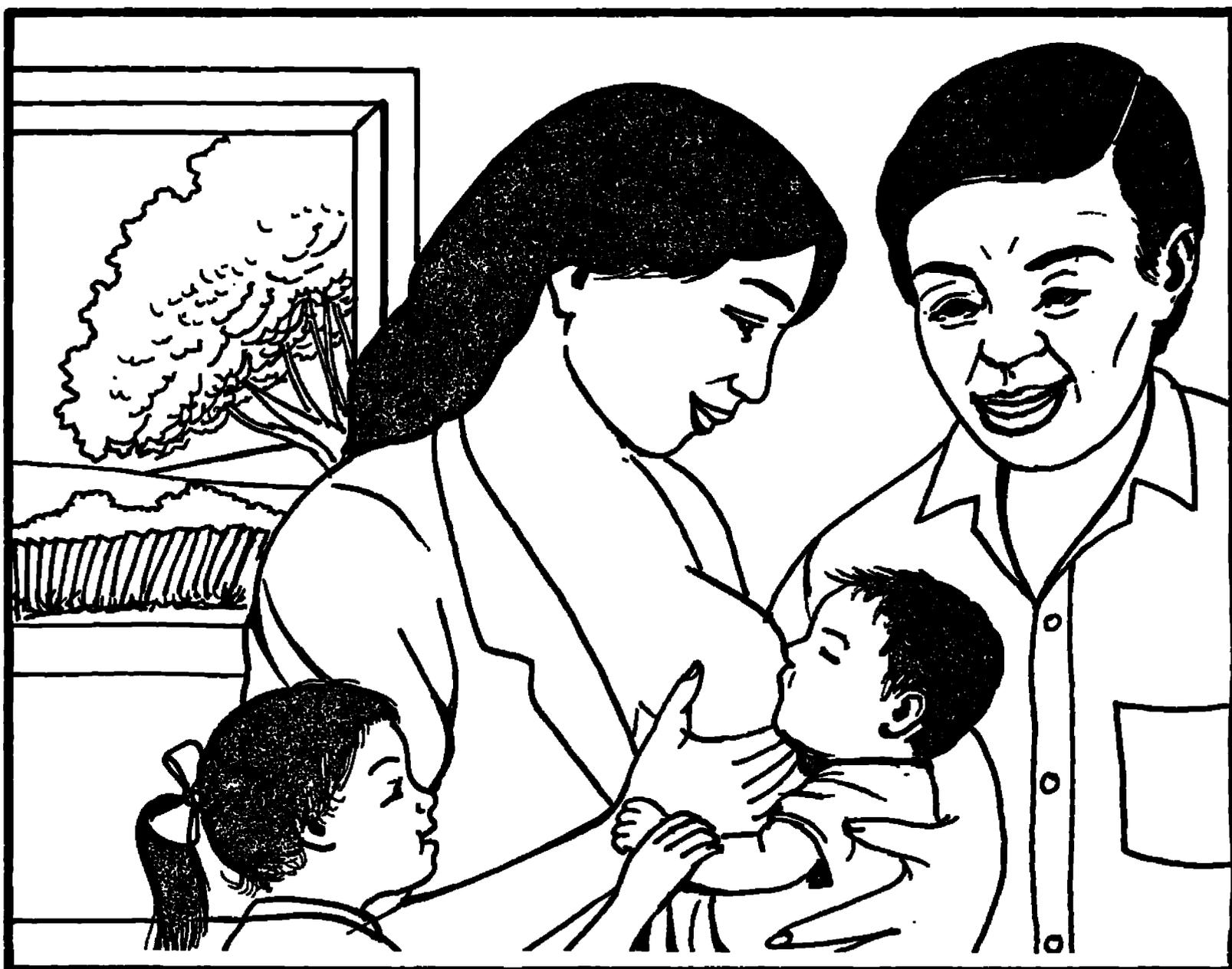


LACTANCIA MATERNA

**3**

**BIBLIOTECA BASICA  
DE ALIMENTACION Y NUTRICION**

SERIE DE 14 FOLLETOS



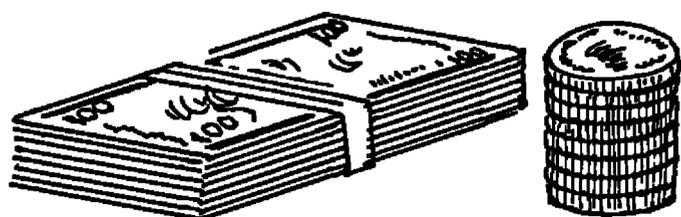
LACTANCIA MATERNA

**3**

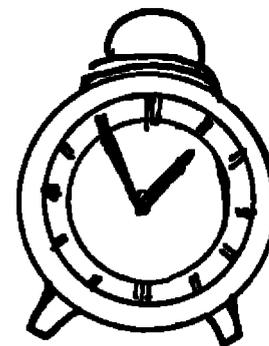
**La lactancia materna es importante para la madre y para el niño.**

***Para la madre tiene las siguientes ventajas:***

- \* **Disminuye el sangrado después del parto.**
- \* **Ayuda a que la matriz vuelva a su posición normal en un tiempo más corto.**



**Es más económica**



**Le ahorra tiempo**

**Es más práctica ya que la leche está lista en cualquier lugar y cuando el niño la pida.**



***Para el niño la leche materna es muy importante y tiene las siguientes ventajas:***

- \* Es un alimento completo y le da todas las sustancias nutritivas que él necesita durante los primeros seis meses.**
- \* Está hecha especialmente para él.**
- \* Lo protege de infecciones como la diarrea, gripe y tos.**
- \* Lo protege de enfermedades como el sarampión y la poliomielitis.**
- \* Los niños rara vez sufren de alergias.**
- \* La leche materna siempre está lista y no necesita calentarse.**
- \* Se establece un mayor lazo de amor entre la madre y el niño.**



**El calostro es la leche de color amarillo y pegajosa que empieza a formarse desde el embarazo y que la madre la produce durante los primeros tres o cuatro días después del nacimiento del niño.**

***El calostro es muy importante para el niño en sus primeros días de vida porque:***

- \* Es el alimento natural para el recién nacido.**
- \* Lo protege contra enfermedades.**
- \* Es un purgante natural que le limpia el estómago.**



**Las madres deben darle pecho al niño inmediatamente después de haber nacido.**

La producción de leche en la madre aumenta cuando el niño:



Mama más frecuentemente.



Mama por las noches.



Mama de ambos pechos.

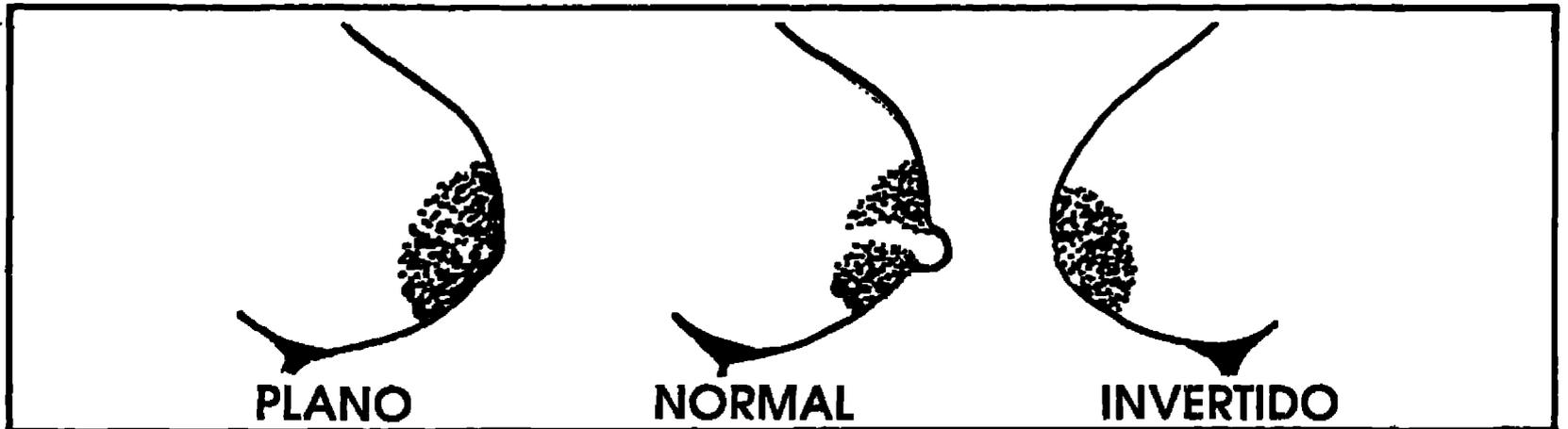


Mama en posición correcta.

*También aumenta la producción de leche cuando la madre:*

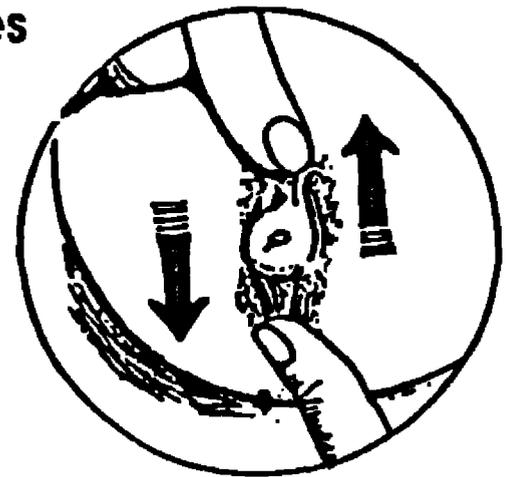
- \* Toma suficientes líquidos.
- \* Se alimenta adecuadamente.
- \* Está tranquila y en posición correcta al momento de amamantar a su hijo.

La madre debe preparar sus pezones desde que está embarazada para evitar problemas de los pechos durante la lactancia.

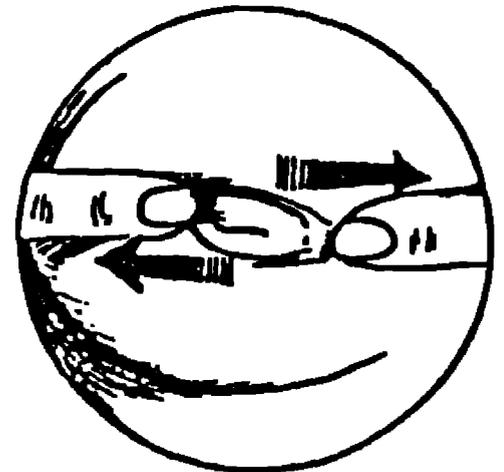


Debe hacer estos ejercicios para tener pezones normales y facilitar que el niño mame:

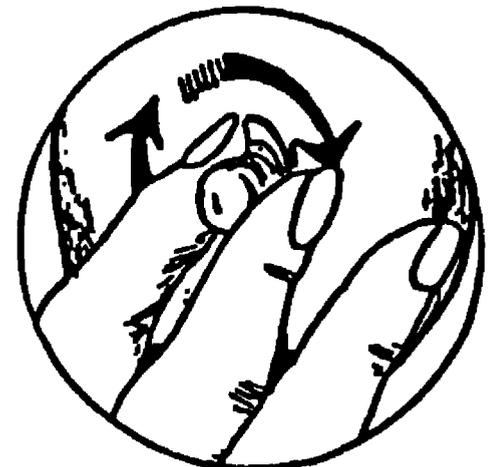
- \* Poner un dedo a cada lado del pezón y estirar la piel de la areola o parte oscura de los pechos, en la dirección de las flechas. Esto se puede hacer 2 veces al día, durante 5 minutos, repitiendo el movimiento varias veces.



- \* Estirar el pezón suave hacia afuera complementando el ejercicio anterior.



- \* Engrasar los dedos índice y pulgar con un poco de aceite vegetal o mineral y, sujetando la base del pezón, hacer girar los dedos como sacando un tornillo.



Aunque existen varias posiciones para dar pecho, lo importante es que la madre y el niño estén cómodos; las posiciones más comunes son las siguientes:



**Sentada:** El niño está frente a la madre de manera que hay contacto; cuando más pegados están los cuerpos, más fácil es que el niño mame tocando la mayor parte de la areola.



**Acostada:** La madre y el niño están frente a frente, tocándose y la madre ofreciendo el pecho del lado que está acostada.

Cuando la madre varía de posiciones evita que los pechos se le rajen y que se maduren.

- \* El horario y los espacios entre una y otra mamada dependen de la madre y el niño.**
- \* Al niño se le debe dejar mamar el tiempo que quiera; unos maman cinco minutos, otros ocho, otros doce minutos y más.**
- \* Los niños acostumbran a mamar de ocho a doce veces al día; esto varía de uno a otro niño, dependiendo de la hora, del día y del hambre que tengan.**
- \* La madre debe estar tranquila cuando da de mamar.**

**La leche materna es el único alimento que necesitan los niños durante sus primeros seis meses de vida. El niño alimentado con leche materna tiene un crecimiento normal en estos primeros meses.**



**Dar otros alimentos al niño antes de los seis meses puede provocar una disminución en la producción de la leche, ya que el niño mama menos veces y además existe el riesgo de que el niño presente infecciones.**

**Es importante que la madre continúe dando pecho hasta los dos años o más; de esta forma el niño continuará recibiendo un alimento de buena calidad.**



## **RECUERDE QUE:**

- 1. La lactancia materna es importante para la madre y para el niño.**
- 2. El calostro es la primera leche de color amarillo y pegajosa que produce la madre; es importante para el niño porque lo protege de enfermedades y es un purgante natural, que le limpia el estómago.**
- 3. La madre debe darle pecho al niño inmediatamente después de haber nacido.**
- 4. La producción de leche en la madre aumenta cuando el niño mama más frecuentemente y cuando la madre toma suficientes líquidos, se alimenta adecuadamente y se siente tranquila.**
- 5. Para evitar problemas durante la lactancia la madre debe preparar sus pezones desde que está embarazada.**
- 6. La leche materna es el único alimento que los niños necesitan durante los primeros seis meses de vida, ya que contiene todas las sustancias nutritivas que el niño necesita.**
- 7. La madre puede dar pecho hasta los dos años o más.**

**La Biblioteca Básica de Alimentación y Nutrición ha sido elaborada por un equipo de profesionales de las siguientes instituciones:**

**Ministerio de Salud Pública  
Instituto Nacional Agrario  
Ministerio de Recursos Naturales  
Instituto de Nutrición de Centro América y  
Panamá (INCAP)**

**Con el apoyo financiero de:**

**OPS/INCAP, FAO (Proyecto GCP/HON/015/NET)  
y gobiernos de los Países Bajos.**