

RECOMENDACION SOBRE LACTANCIA MATERNA

SEPP



1. INTRODUCCIÓN

La lactancia materna es la base del desarrollo saludable del recién nacido. Proporciona la nutrición ideal, fortalece el vínculo afectivo entre madre e hijo y contribuye a la prevención de enfermedades. La Sociedad Ecuatoriana de Pediatría promueve la lactancia materna como un pilar fundamental para la salud infantil y materna, enfatizando su inicio temprano y su mantenimiento durante los primeros dos años de vida

- Para lograr una lactancia exitosa las madres deben recibir información y motivación durante el embarazo, una consulta prenatal si es posible y una guía adecuada sobre el inicio de lactancia mediante el contacto inmediato con su bebé después del nacimiento y poniéndole al pecho.
- Si el nacimiento es por cesárea, es importante en cuanto la madre y el bebé estén recuperados iniciar contacto piel a piel y lactancia
- Debe promoverse el alojamiento conjunto para continuar con lactancia exclusiva si las condiciones del recién nacido y su madre lo permiten.
- La lactancia materna a demanda, es decir, de acuerdo a la adaptación madre - bebé debe ser exclusiva hasta los 6 meses de edad.

¿Cómo se produce la leche y cuáles son los tipos de leche materna?

La producción de leche comienza cuando el bebé succiona el pecho. Esta succión envía señales al cerebro de la madre, que responde liberando dos hormonas: La prolactina, que se encarga de producir la leche, y la oxitocina que ayuda a que la leche salga del pecho. La prolactina estimula las glándulas mamarias para que produzca leche entre una y otra toma, mientras que la oxitocina hace que los pequeños músculos alrededor de las glándulas se contraigan y empujen la leche hacia el pezón. Este proceso funciona mejor cuando la madre está tranquila, cómoda y amamanta con frecuencia, porque cuanto más succiona el bebé más leche se produce, por lo que la lactancia debe ser a libre demanda.

La leche materna cambia su composición a medida que pasan los días y durante cada toma para adaptarse a las necesidades del bebé. Existen tres tipos principales:

1. **Calostro:** es la primera leche que se produce durante el embarazo y los primeros días después del parto. Es espesa, amarillenta y rica en proteínas, anticuerpos y factores inmunológicos que protegen al recién nacido de infecciones. Aunque no es muy abundante en cantidad, cubre perfectamente la necesidades de tu bebé en sus primeros días.
2. **Leche de transición:** aparece durante el día 4 y el 10 aproximadamente, su aspecto es más blanco o azulado, contiene más grasa, lactosa y calorías que el calostro, y ayuda al bebé adaptarse al crecimiento rápido de las primeras semanas.
3. **Leche madura:** se establece a partir de la segunda semana y se mantiene durante todo el tiempo que dura la lactancia. Tiene una composición equilibrada de agua, grasas, proteínas y defensas. Durante cada toma la leche del inicio es más acuosa (para calmar la sed) y la final es más grasa y rica en energía, lo que ayuda a saciar al bebé.

¿Por qué es importante iniciar la lactancia en la primera hora de vida?

1. Iniciar la lactancia dentro de la primera hora de vida es una práctica crucial. El recién nacido presenta un estado de alerta tranquila que facilita el reflejo de búsqueda succión y apego. El contacto piel con piel estimula la liberación de oxitocina, favorece la producción de calostro —la primera leche rica en defensas y nutrientes— y fortalece el vínculo emocional entre madre y bebé. Además, contribuye a la regulación de la temperatura corporal, respiración y glucosa del recién nacido, y reduce el riesgo de hemorragia posparto en la madre. La lactancia debe iniciarse en la primera hora de vida, independientemente si el nacimiento fue por parto natural o cesárea.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Sociedad Ecuatoriana de Pediatría recomiendan la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida. A partir de entonces, se deben introducir alimentos complementarios adecuados, manteniendo la lactancia materna hasta los dos años o más, según el deseo de la madre y el niño.

¿Cuáles son las posiciones adecuadas para la lactancia? Cómo saber si mi bebé está agarrando bien el seno?

Una posición correcta facilita la succión efectiva y evita molestias o lesiones en el pezón.

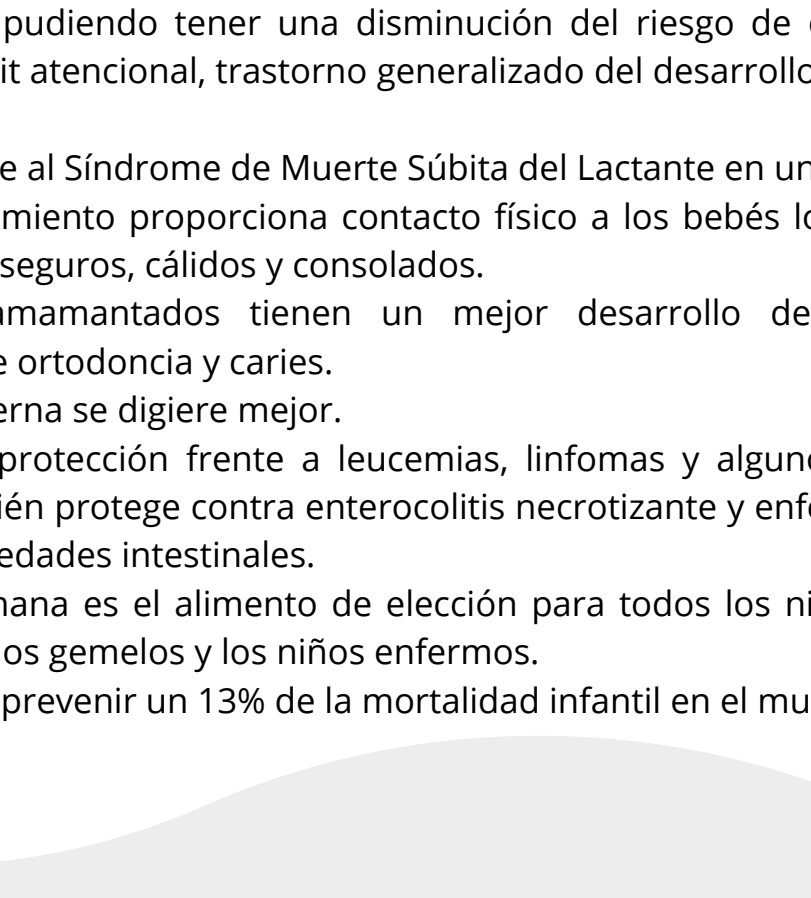
Las posiciones más recomendadas incluyen:

1. Posición de cuna.
2. Posición de cuna cruzada.
3. Posición de rugby o balón de fútbol americano.
4. Posición acostada de lado.
5. Posición a caballito.



¿Cómo saber si mi bebé está agarrando bien el pecho?

Al lactar, el cuerpo del bebé debe estar alineado con el de la madre, con la nariz frente al pezón y el mentón tocando el pecho, labio inferior evertido, boca bien abierta y se ve más parte superior de la areola.



Tomado de : <https://bancolechehumana.neuquen.gob.ar/prendida-correcta-al-pecho/>

2. ¿QUE BENEFICIOS TIENE LA LACTANCIA MATERNA?

Para el bebé:

- Se asocia a un 64% de reducción de la incidencia de infecciones gastrointestinales inespecíficas y un 30% menos de riesgo de enfermar de diarrea por rotavirus durante el primer año.
- En relación a las infecciones respiratorias, comparado con aquellos niños con LME durante los primeros seis meses de vida, los niños NO amamantados presentan casi quince veces más mortalidad por neumonía.
- El riesgo de hospitalización por infección respiratoria baja durante el primer año de vida disminuye un 72% en niños alimentados con LME por al menos 4 meses.
- Los niños alimentados con cualquier volumen de leche materna tienen 23% menos riesgo de presentar otitis media aguda.
- La disminución del riesgo de asma, dermatitis atópica y eczema es de 27% al ser amamantados por al menos tres meses y protege contra la rinitis a repetición.
- Existe un 15 a 30% de reducción del riesgo de obesidad durante la adolescencia y adultez si existió alimentación con LM.
- La lactancia se asocia con un 4% de disminución del riesgo de sobrepeso e hipertensión arterial.
- Niños no amamantados al alta tuvieron un 33% más de riesgo de presentar diabetes dentro de sus primeros 20 años de vida
- Tiene un impacto positivo en el neurodesarrollo, mejorando el coeficiente intelectual y pudiendo tener una disminución del riesgo de otras condiciones como el déficit atencional, trastorno generalizado del desarrollo y alteraciones de conducta
- Protege frente al Síndrome de Muerte Súbita del Lactante en un 36%.
- El amamantamiento proporciona contacto físico a los bebés lo que les ayuda a sentirse seguros, cálidos y consolados.
- Los niños amamantados tienen un mejor desarrollo dental con menos problemas de ortodoncia y caries.
- La leche materna se digiere mejor.
- Tiene cierta protección frente a leucemias, linfomas y algunos otros tipos de cáncer, también protege contra enterocolitis necrotizante y enfermedad celíaca y otras enfermedades intestinales.
- La leche humana es el alimento de elección para todos los niños, incluidos los prematuros, los gemelos y los niños enfermos.
- La LM puede prevenir un 13% de la mortalidad infantil en el mundo.

Para la madre:

- Favorece la recuperación posparto y reduce el riesgo de hemorragias ya que acelera la involución uterina.
- Disminuye el riesgo de depresión postparto,
- Disminuye la probabilidad de cáncer de mama y ovario, diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular, osteoporosis postmenopáusicas.
- Fortalece el vínculo emocional y la confianza materna.
- Actúa como método anticonceptivo natural durante los primeros seis meses si se cumplen las condiciones de lactancia exclusiva.
- Es económica, práctica y disponible siempre, reduciendo el gasto familiar en fórmulas y biberones.

3. ¿CÓMO DEBO EXTRAERME Y ALMACENAR LA LECHE?

Cuando la madre no puede amamantar directamente, la extracción y conservación de la leche son una opción segura. Para extraerle de la leche primero debes lavar bien tus manos. Usa recipientes limpios, preferiblemente de vidrio o plástico libre de BPA con tapa hermética. Etiqueta cada recipiente con fecha y hora de extracción, puedes guardar porciones de 60 a 120 ml.

La leche al ambiente puede durar desde 4 horas hasta un máximo 6 horas si el ambiente es fresco; debes mantenerla tapada y lejos del sol. Se puede conservar en refrigeración hasta 72 horas, pero no colocada en la puerta por cambios de temperatura y si la conservas congelada puede durarte por un máximo de 3 meses en congelador separado.

Para brindar la leche al niño se debe descongelar gradualmente en refrigerador o a baño maría, sin hervir. NO utilices nunca microondas ya que se destruyen los nutrientes. Es importante no volver a congelar la leche ya descongelada, ofreciéndole siempre la leche más antigua primero.

4. ¿QUÉ PASA CON LA LACTANCIA SI DEBO VOLVER AL TRABAJO?

La lactancia puede mantenerse aunque la madre regrese al trabajo

Comienza a extraer y almacenar la leche 2 a 3 semanas antes de reincorporarte al trabajo. Practica ofreciéndole leche extraída con vaso o cuchara (no necesariamente biberón); extráete la leche durante la jornada laboral cada 3 horas aproximadamente si no puedes hacerlo con la misma frecuencia con la que el bebé lacta normalmente.

Guarda la leche en el refrigerador o en una nevera térmica con bols de hielo o gel refrigerante y al llegar a casa refrigera o congela la leche inmediatamente.

Amamanta en la mañana, al llegar del trabajo y en la noche.

El apoyo del entorno laboral es clave para que la madre continúe ofreciendo leche materna al bebé por lo que fomentar espacios de lactancia en el trabajo es clave.

5. ¿QUÉ DIFICULTADES COMUNES ENCUENTRAN LAS MADRES DURANTE LA LACTANCIA?

Algunas madres pueden enfrentar desafíos durante la lactancia:

- **Grietas o dolor en los pezones:** debes revisar si tu bebé está agarrando bien o tus pezones pueden estar con alguna infección (hongos o bacterias) lo que genera un dolor intenso al momento de dar de lactar. Corrige la técnica de lactancia o aplica lanolina en los pezones.
- **Congestión mamaria:** aparece cuando la leche se acumula por succión ineficaz o tomas poco frecuentes y tus senos pueden ponerse duros o calientes. Se maneja amamantando con frecuencia con extracción manual y aplicando compresas tibias antes de brindarle el pecho
- **Percepción de baja producción de leche:** una idea muy común en las madres, pero en la mayoría de los casos la producción es adecuada, puede deberse a ansiedad, falta de confianza de la madre u horas muy rígidas de lactancia. La clave es mantener la succión frecuente y a libre demanda y una adecuada hidratación.
- **Mastitis:** que es la inflamación del tejido mamario con fiebre, dolor y enrojecimiento local del seno frecuentemente como consecuencia de una obstrucción no resuelta. Requiere continuar la lactancia si es posible y a veces tratamiento antibiótico.

6. ¿COMO REALIZAR UN BANCO DE LECHE?

Se aconseja con el fin de mantener la lactancia materna la elaboración de un banco de leche materna de la siguiente manera:

- La extracción, con una capacitación adecuada, es factible hacerlo en forma manual o con extractor eléctrico después que el bebé haya lactado.
- **Es recomendable almacenar la leche materna en:**
 - Recipientes de vidrio que tenga una tapa que se ajuste bien y que estén previamente esterilizados ó fundas colectoras de leche materna que son descartables.
- Se puede recolectar la leche durante el día en el mismo recipiente o en otro si fuera necesario y mantener en refrigeración.
- **Guarde** la leche de manera ordenada en la parte lateral del refrigerador o del congelador. Evite el contacto con otros alimentos.
- **Marque** el envase con la fecha de extracción.
- **Congele** en porciones 2-4 oz para evitar desperdiciar. Deje un espacio en el recipiente. (la leche materna se expande al congelarse)
- **Descongele** primero la leche más antigua.
 - Descongele la leche en un recipiente con agua tibia o durante la noche en el refrigerador.
- La leche se puede dar a temperatura ambiente o tibia.
- No use microondas ni ollas para calentarla, recuerde hacerlo a baño maría o en un calentador de biberones.
- Revuelva la leche para mezclar la grasa que pudo haberse separado.

7. LA IMPORTANCIA DEL NÚCLEO FAMILIAR EN LA LACTANCIA MATERNA

- La familia desempeña en el entorno de la madre y el recién nacido el fomento adecuado en la protección de la lactancia materna.
- La familia favorece un ambiente seguro y sano.
- Los familiares más cercanos al dúo madre - bebé deben estar atentos a apoyar a las madres, brindándoles seguridad y detectando síntomas de depresión postparto como: inseguridad, ansiedad y llanto fácil. Pregunta siempre por una guía adecuada de su pediatra o ginecólogo

8. CONCLUSIÓN

La lactancia materna es un acto de amor que trasciende la nutrición: fortalece la salud, el vínculo y el desarrollo emocional del niño. La Sociedad Ecuatoriana de Pediatría reafirma su compromiso de acompañar a las madres y familias ecuatorianas en este proceso, ofreciendo orientación, apoyo y confianza. Cada gota de leche materna es una inversión en el futuro saludable de nuestros niños y en el bienestar de toda la sociedad.

ELABORADO POR:

Dra. Diana Granda
PEDIATRA

Dra. Verónica Guzmán
NEONATOLOGA

Dra. Francis Ponce
PEDIATRA

Dra. Gabriela Palacios
PEDIATRA

BIBLIOGRAFIA:

1. World Health Organization. *Infant and young child feeding: Model Chapter for textbooks for medical students and allied health professionals*. Geneva: WHO; 2009.
2. World Health Organization. *Exclusive breastfeeding for optimal growth, development and health of infants*. Geneva: WHO; 2022.
3. World Health Organization, UNICEF. *Protecting, promoting and supporting breastfeeding: the Baby-friendly Hospital Initiative*. Geneva: WHO; 2018.
4. American Academy of Pediatrics. *Eidelman AI, Schanler RJ. Breastfeeding and the use of human milk. Pediatrics. 2012;129(3):e827-41.*