UNIVERSIDAD DEL QUINDÍO
Res.MEN 014915 - 02 AGO 2022
RENOVACIÓN ACREDITACIÓN

ENFERMERÍA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

E.S.E. HOSPITAL DEPARTAMENTAL UNIVERSITARIO DEL QUINDÍO
SAN JUAN DE DIOS

Canguro Contigo

Un abrazo que continúa, una guía que acompaña



Creado por:
Natalia Sofía Estrada Salazar.
Melisa Carolina Gomez Gomez.
Johanna Elisabeth Salas Rosero.
Tutor(a): Dra. Mónica María Cortés

LACTANCIA MATERNA

LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL BEBÉ



Objetivo de la lactancia materna

0 meses

Iniciar el amamantamiento dentro de la primera hora de vida

0 a 6 meses

Alimentacion exclusiva con leche materna

6 mese en adelante

Iniciar alimentación complementaria y continuar con el amamantamiento hasta los dos años o más

- Favorecer el contacto piel a piel y estimular al recien nacido para la busqueda del seno.
- Lactancia materna a libre demanda.
- Procurar establecer la lactancia materna exclusiva.
- Evitar el uso de teteros.



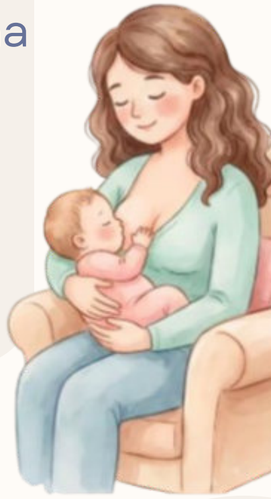
¿Por qué es buena la leche materna?

Es lo mejor para el bebé

- Favorece el desarrollo cerebral y cognitivo.
- Protege contra infecciones y enfermedades.
- Disminuye la mortalidad infantil y mejora la recuperación.
- Reduce el riesgo de obesidad infantil, diabetes y desnutrición.

Es lo mejor para la mamá

- Mejora la salud y el bienestar.
- Disminuye el riesgo de cáncer de mama y ovario.
- Favorece la recuperación del peso después del parto.



¿Por qué es buena la leche materna?

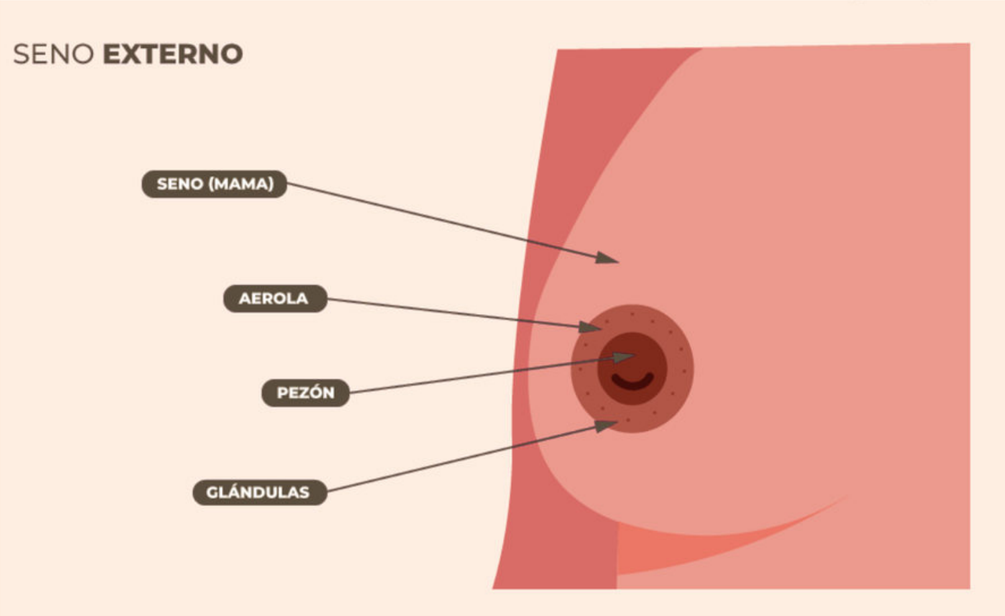
Es lo mejor para la familia y el ambiente

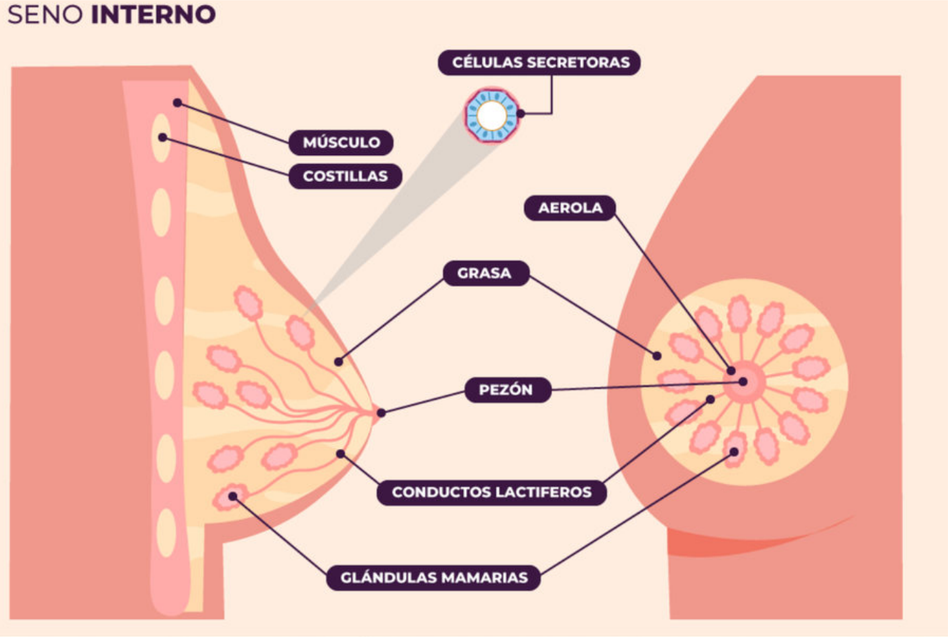
Amamantar es un acto de amor

- Reduce costos, apoya la economía familiar.
- Forma de alimentación segura y accesible.
- Fortalece el vínculo afectivo.
- Ecológica y sostenible: no genera residuos, no requiere procesos industriales ni esterilización.



Reconoce tu cuerpo y prepárate para la lactancia materna





El tamaño de los senos no tiene nada que ver con tu capacidad para amamantar al bebé.

Posiciones para amamantar



1

Posición de cuna

Favorece el vínculo madre-bebé y permite una postura cómoda.



2

Posición cuna cruzada

Brinda mayor control de la cabeza del bebé, facilitando un mejor agarre. Ideal en los primeros días o si hay dificultad para succionar.

Posiciones para amamantar



3

Posición de sandía

Evita presión en el abdomen, ideal tras cesárea.
Permite mejor visualización del agarre y mayor control.



4

Posición acostada de lado

Favorece el descanso materno.
Debe mantenerse vigilancia para asegurar una buena posición del bebé.

Técnica de amamantamiento

El bebé nace con el reflejo de succión, pero la técnica de amamantamiento se aprende paso a paso.

1. Reconoce las señales de hambre
Ofrece el seno cuando el bebé esté tranquilo y alerta.

2. Adopta una posición cómoda y relajada, en un lugar tranquilo y confortable.

3. Ubica al bebé correctamente.
Colócalo estómago con estómago, frente al pecho.

4. Sostén el seno en forma de “C” facilitando el agarre.

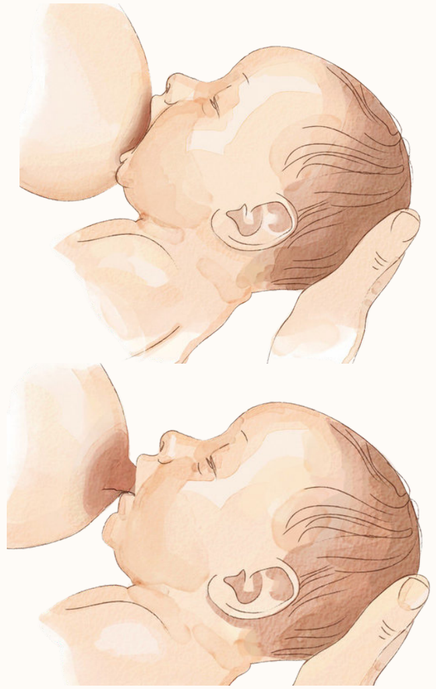
5. Logra un buen agarre.
Estimula con el pezón; cuando abra bien la boca, acércalo.
Debe tomar gran parte de la areola, con mentón y barbilla pegados al pecho.

6. Permite que vacíe cada seno, para garantizar las tomas de las fases de la leche.

Tips de lactancia materna

Signos de buen agarre

- La boca de tu bebé está totalmente abierta, como si bostezara.
- La lengua de tu bebé está por encima de su encia inferior.
- Los labios de tu bebé están curvados y hacia afuera, como los de un pez.
- La barbilla o mentón de tu bebé toca con firmeza el pecho.



Signos de mal agarre

- La boca de tu bebé está apenas abierta.
- La lengua de tu bebé está por debajo de su encía inferior.
- Los labios de tu bebé están hacia dentro.
- La barbilla de tu bebé apenas toca el pecho.

Si hay dolor, el agarre no es correcto.

Para retirar el bebé : Introduce suavemente el dedo meñique en la comisura del labio.

Identificar las señales de hambre del recién nacido.

SEÑALES TEMPRANAS







SEÑALES INTERMEDIAS







SEÑALES TARDÍAS







Calma al bebé,
luego dale de comer.

¿Como calmar al bebé?

- Coger en brazos
- Piel con piel
- Mecerle
- Hablarle



Indicadores de una correcta alimentación.

- **Sonido** de deglución audible del recién nacido.
- **Actitud** del bebé succionando: tranquilamente, en forma ritmica. Relajado y satisfecho.



- **Producción** de volumen de leche constante.
- **Lactancia** sin dolor, pezones y senos sanos.

¿La lactancia es suficiente?

SIGNOS EN EL BEBÉ

- Aumenta de peso
- Orina suficiente *(≈ 6 pañales/día)*
- Deposiciones frecuentes *(≈ 4/día primer mes)*
- Queda satisfecho y duerme tranquilo

SIGNOS EN LA MADRE

- Senos más llenos antes y más blandos después
- Sensación de bajada de la leche *(no siempre)*
- Contracciones uterinas los primeros días

Signos de deshidratación

- Pérdida de peso.
- No orina.
- Deposiciones secas y duras.
- Boca, labios y piel secos.
- Poco activo o somnoliento.
- Piel pálida o grisácea.



Un bebé bien alimentado crece, moja pañales y está tranquilo.

Alimentación durante la lactancia

Durante el periodo de lactancia es importante tener una alimentación equilibrada, con aporte nutricional adecuado para el organismo.

Se debe reforzar la ingesta de ciertos nutrientes y calorías.

Tu cuerpo está demandando más que en circunstancias normales

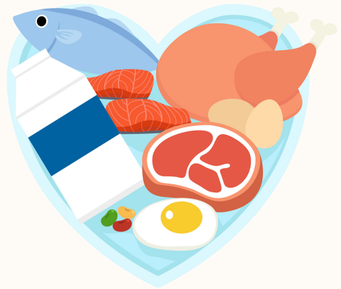
~~La madre debe “Comer por dos”~~



Alimentación durante la lactancia

Proteinas

Aumenta alrededor de 20 gramos de proteina diariamente



Inciden en la calidad de la leche

Calorías

Tu metabolismo requiere mayor energía.



Alejate de calorias de azucares y grasas saturadas

Minerales

Reforzar la ingesta de calcio y hierro.



Tomar suplementos

Agua

Para garantizar la producción de leche y una buena hidratación



LM 85% - 90% agua

Debes evitar el consumo de:

Nicotina

Es nocivo para tí y para el bebé



Altera la cantidad y calidad de la leche

Cafeina

Trata de no consumir café, te negro y gaseosas que la contengan



Es compatible con la LM si se consume con moderación

Alcohol

Ingresa al torrente sanguineo del bebé a través de la leche



El organismo del bebé no lo puede metabolizar

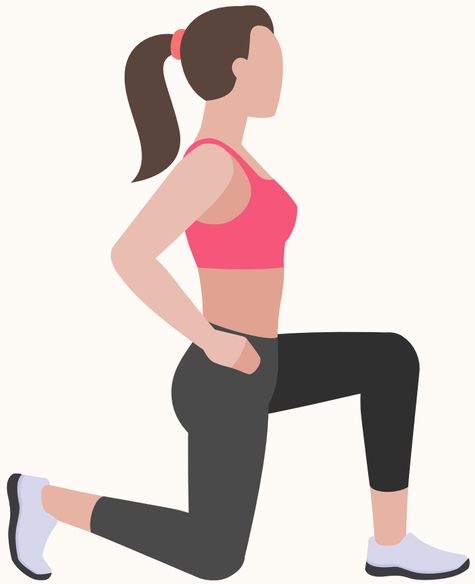
Grasas saturadas

Limita el consumo, no te hacen bien ni a ti ni a tu bebé



Ejercicio durante la lactancia

Una madre activa



Estimula la producción de endorfinas

- Te hará sentir bien.
- Tendrás mayor energía.
- Más optimista.
- Mejoras el humor.

Fortalece músculos y huesos

Recobra flexibilidad

Estimula la oxigenación y la circulación

Cuidados especiales de los senos

Molestias transitorias

Los senos son un area sensible durante esta etapa.

Pueden producirse algunas molestias mientras te acostumbras a la succión y humedad constantes.



Senos duros e hinchados

Los senos se sienten así cuando están congestionados.

- Masajéalos suavemente, extrae un poco de leche y amamanta.
- Aplica compresas tibias y después compresas frías.
- Si no tienes posibilidad de amamantar, extrae la leche y conservala adecuadamente.

Cuidados especiales de los senos



Pezones agrietados

Es doloroso y puede sangrar.

- Debido a mal agarre.
- Asegúrate de tener una buena pocisión y un buen agarre.
- La manera de curar es amamantando, si no lo haces, los senos se congestionarán y el problema será mayor.

Ductos taponados

Se forma un tapón compuesto por grasas saturadas, que tapona los ductos que conducen la leche

- Edema unos centímetros por encima del pezón.
- Aplica compresas de agua tibia o caliente y masajear.
- **Si se presenta fiebre consultar al médico.**

Condiciones especiales

Mastitis

Infección bacteriana de los lóbulos del seno, generalmente por una obstrucción.

- Dolor, enrojecimiento y calor en los senos, fiebre y malestar gripal.
- No se debe suspender la lactancia.

Consultar con el médico.

Pezones planos e invertidos

No son impedimento para la lactancia, pero pueden producir dolor y lesiones durante el amamantamiento.

- Se puede evitar realizando masajes durante el embarazo, que permitan “sacar” el pezón.
- Es importante tener una buena posición y agarre al amamantar.

¡ La lactancia materna es el primer acto de amor que nutre toda la vida!

El **Programa Madre Canguro** permite que los bebés continúen su recuperación en casa con el acompañamiento del equipo de salud.

Escanea aquí para visualizar la bibliografía