

# GUÍA EDUCATIVA

## FACTORES PSICOLÓGICOS, SOCIOCULTURALES Y PRÁCTICAS VINCULADAS A LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA EN EL CENTRO DE SALUD EL CHACO 2016



El mejor regalo que  
mami me dió y papi apoyó...



**AUTORA: EVELYN PONCE R.**



# ÍNDICE

ÍNDICE.....	3
INTRODUCCIÓN.....	4
OBJETIVOS.....	5
OBJETIVO GENERAL .....	5
OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	5
Lactancia Materna .....	6
Importancia de la Lactancia Materna .....	7
Datos importantes sobre lactancia materna .....	8
Beneficios de la Lactancia Materna .....	10
Para el bebé: A corto plazo.....	10
Para el bebé: A largo plazo.....	11
Beneficios para la madre .....	12
Mitos más frecuentes.....	13
BIBLIOGRAFÍA.....	14

# INTRODUCCIÓN

Esta guía educativa tiene como finalidad transmitir información acerca de la importancia que tiene la lactancia materna tanto para la madre como para el hijo, no solo para las mujeres que se encuentran dando de lactar sino también para la familia, comunidad y para el personal de salud que en conjunto forman un equipo el cual puede apoyar a la mujer lactante en este proceso.

La falta de conocimiento y apoyo en este proceso a la mujer lactante hace necesario la elaboración de esta guía como medio para instruir y fortalecer el conocimiento sobre la lactancia y de esta manera prevenir los problemas más frecuentes que se evidencian en una mujer que está dando de lactar en su salud y en la del niño principalmente.

En la misma se tratarán temas como: la importancia que tiene la lactancia materna, y los beneficios que tiene para la madre y para el bebé, que pudieran servir para mejorar y mantener la lactancia el mayor tiempo posible.

# **OBJETIVOS**

## **OBJETIVO GENERAL**

Facilitar información accesible a todos los usuarios y usuarias acerca del tema de lactancia materna exclusiva a través de esta guía para promover y garantizar una buena alimentación a los niños.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Esclarecer cualquier duda acerca del tema de lactancia materna exclusiva.
- Promocionar la lactancia materna exclusiva como el mejor alimento para los niños.
- Ofrecer la mejor información del tema de lactancia para conocimiento de todos quienes hagan uso de este documento.

# Lactancia Materna

La lactancia materna  
es la forma en la que  
las madres  
alimentan a sus  
bebés naturalmente.



“La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva hasta alrededor de los seis meses de edad y la continuación de la misma, con introducción gradual de los alimentos complementarios, hasta el segundo año de vida si fuera posible”. (3)

## Importancia de la Lactancia Materna

Los profesionales de salud y las mujeres saben que la lactancia materna proporciona innumerables ventajas para la salud, el crecimiento y el desarrollo de los niños, disminuye el riesgo de gran número de enfermedades agudas y crónicas.

Pese a ello, en las últimas décadas se ha observado una disminución del número de mujeres que amamantan a sus hijos, fenómeno relacionado con los nuevos estilos de vida, la incorporación de la mujer al mundo laboral, la gran influencia de la “cultura del biberón”, etc. (3)



## Datos importantes sobre lactancia materna

La saliva del niño contiene sustancias antibióticas y protege el pezón de las irritaciones.

Los tubérculos de Morgagni son glándulas del pecho que, durante la lactancia, segregan un líquido cicatrizante y protector de la piel.

El jabón no sirve para limpiar el pecho, sólo hay que utilizar agua.

Dar el pecho de noche ayuda a conciliar el sueño y tranquiliza, porque en el organismo de la madre circula más prolactina, una hormona relajante.

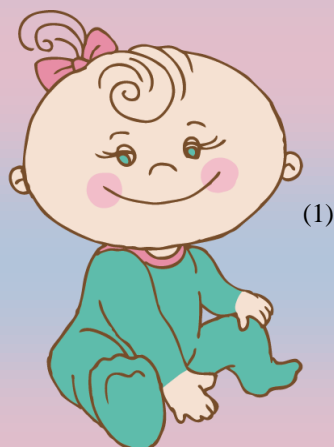




En ocasiones, basta el pensamiento del niño para estimular la salida de la leche. Esto se debe a la acción de dos hormonas: la oxitocina y la prolactina.

Dar el pecho durante mucho rato no expone al peligro de tener grietas. En todo caso, es una succión incorrecta la que puede producir irritaciones.

Si ya desde los primeros días se da a menudo el pecho, la leche fluye desde el principio de una forma regular y no se produce necesariamente la masiva afluencia de la subida de la leche.



# Beneficios de la Lactancia Materna



## Para el bebé: A corto plazo

Previene:

- Infecciones del oído.
- Diarrea.
- Neumonías.
- Infecciones de vías respiratorias y urinarias.
- Dermatitis.
- Asma.
- Leucemia infantil.
- Síndrome de muerte súbita del lactante o SMSL.
- Cubre las necesidades, energía, nutrientes y agua del lactante. (4)



## Para el bebé: A largo plazo



- Mejora el desarrollo y la función cognitiva.
- Mejora el desarrollo psicomotor.
- Favorece el vínculo madre-hijo.
- Disminuye la incidencia de: alergias, hipercolesterolemia, sobrepeso y obesidad, diabetes tipo 1 y tipo 2. (5)





## Beneficios para la madre

Previene:

- Diabetes tipo 2.
- Cáncer de seno.
- Cáncer de ovario.
- Osteoporosis.
- Depresión postparto.
- Favorece la pérdida de peso materno.
- Favorece el vínculo madre-hijo.
- Acelera la involución uterina.
- Retrasa el inicio de la fertilidad. (4)





## Mitos más frecuentes

### 10 MITOS sobre la lactancia materna By @mimusejina

- |                    |   |
|--------------------|---|
| cantidad           | 1. No tengo suficiente leche, le daré un biberón de refuerzo.   |
| calidad            | 2. Mi bebé no sube de peso, porque mi leche no es de calidad    |
| tamaño             | 3. Mis pechos son pequeños y no produciré suficiente leche      |
| herencia           | 4. Si mi madre no pudo darme pecho yo no podré amamantar        |
| lactancia nocturna | 5. Mi bebé no duerme por la noche, se habrá quedado con hambre. |
| nutrientes         | 6. Los bebés sólo sacan nutrientes los primeros 10-15 min       |
| horarios           | 7. Debe mamar cada 3 horas.                                     |
| rol paterno        | 8. El padre está desplazado durante la lactancia materna        |
| dieta              | 9. Hay que tomar lácteos para producir más leche                |
| parto              | 10. Con la cesárea no sube la leche                             |

(2)

# BIBLIOGRAFÍA

1. Sfera Media Group. Mi bebé y yo. [Online].; 2012 [cited 2016 Septiembre Martes. Available from: <http://www.mibebeyyo.com/bebes/alimentacion/lactancia/materna-algunos-datos-431>.
2. Roman P. Desmontando 10 mitos de la lactancia materna. [Online].; 2014.
3. Aguayo Maldonado J, Serrano Aguayo P, Calero Barbé C, Martínez Rubio A, Rello Yubero , Monte Vázquez C. Salud entre todos. [Online].; 2009. Available from: [https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores\\_en\\_salud/lactancia/articulos/CNLM\\_lactancia\\_materna\\_OMS\\_12\\_2009.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/lactancia/articulos/CNLM_lactancia_materna_OMS_12_2009.pdf).
4. Office on Womens Health. La lactancia materna. [Online].; 2016. Available from: <http://www.womenshealth.gov/espanol/la-lactancia/beneficios-de-la-lactancia/>.
5. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Lactancia materna. [Online].; 2010 [cited 2016 Agosto Miércoles. Available from: <http://www.incap.int/dmdocuments/inf-edu-alimnut-COR/temas/1.lactanciamaterna/pdf/1.lactanciamaterna.pdf>.



**La felicidad radica ante todo, en la salud**

