



**UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA DE NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA**  
**GUÍA DE LACTANCIA MATERNA**

**Autores: Marcela Adriana Puco  
Navarrete Verónica Cristina  
Echeverría Recalde Directora: Lic.  
Mery Maliza, MSc.**

**Año 2016**

# LACTANCIA MATERNA



*He deshecho la luna para que te la  
bebas, La luna es dulce y tibia como un  
merengue grande. Tengo henchido mi  
pecho de claridad bendita Para nutrirte  
a ti, flor de mi sangre.*

*Juan Alcaide 1951-2001*

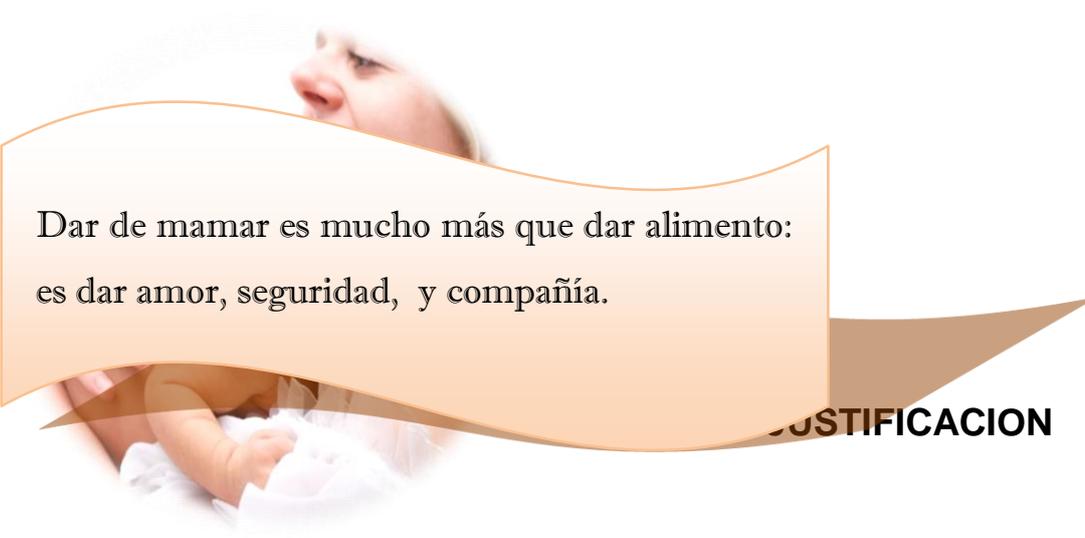
## CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	4
JUSTIFICACIÓN .....	5
OBJETIVOS.....	6
LACTANCIA MATERNA.....	7
ANATOMIA DE LA GLANDULA MAMARIA .....	7
LECHE MATERNA.....	8
¿CÓMO SE PRODUCE LA LECHE MATERNA?.....	9
PREPARACIÓN DE LOS PEZONES .....	10
TÉCNICAS PARA UNA BUENA LACTANCIA MATERNA .....	11
POSICIONES PARA AMAMANTAR .....	12
COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LA LECHE MATERNA .....	14
VALOR BIOLÓGICO DE LA LECHE MATERNA .....	15
BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA .....	16
COMO PREPARAR LOS PEZONES .....	17
MÉTODOS DE EXTRACCIÓN Y CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA .....	17
BENEFICIOS DE LA EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA .....	18
FORMA PARA EMPLEAR LA EXTRACCIÓN MANUAL .....	18
CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA .....	19
BIBLIOGRAFÍA .....	23

## INTRODUCCION

La presente Guía educativa sobre Lactancia Materna está dirigido a las estudiantes de la Universidad Técnica del Norte. El mismo que ha sido diseñado como material de apoyo que permita tratar de manera metodológica el tema de la lactancia materna, proporcionando información básica y actualizada, así como la importancia y beneficios que ofrece la lactancia materna, como principal fuente de nutrientes para el lactante , que favorece su desarrollo integral. El hecho que para las madres universitarias no es fácil dar de lactar a libre demanda al niño/a, puesto que su misma juventud no le permite darle la importancia de amamantar a su hijo además del horario académico; la falta de tiempo y la distancia geográfica, dificulta la práctica permanente de la lactancia materna, con lo cual se desfavorece la alimentación y nutrición de los niños menores de seis (6) meses, situándolos ante posibles riesgos de enfermedad. Por ello es necesario reforzar en la Institución conocimientos sobre este importante tema, favorecer actitudes de promoción de la lactancia materna, ya que es desde siempre la forma más óptima de alimentar al niño garantizando así beneficios en su crecimiento y desarrollo, tanto físico como emocional.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) la leche materna constituye el alimento universal indicado hasta los seis meses de edad para los niño/a y acompañado de otros alimentos hasta los dos años.



Dar de mamar es mucho más que dar alimento:  
es dar amor, seguridad, y compañía.

## JUSTIFICACION

Esta guía tiene como finalidad proporcionar y fortalecer conocimientos fundamentales sobre la importancia de la lactancia materna mediante:

- ♥ Definición de Lactancia y Leche materna
- ♥ Composición nutricional de la Leche Materna
- ♥ Los beneficios de la Lactancia para la madre, el niño/a y la sociedad
- ♥ Técnicas para una buena Lactancia.
- ♥ Posiciones de amamantamiento.
- ♥ Procesos de extracción y conservación de la Leche Materna

Utilizando esta guía como una estrategia y un instrumento educativo para fomentar los conocimientos, actitudes y prácticas en las madres lactantes de la Universidad Técnica del Norte.



# **OBJETIVOS**

## **OBJETIVO GENERAL**

Fortalecer los conocimientos, actitudes y prácticas (CAP) sobre lactancia materna, extracción y conservación de la leche materna en las estudiantes en período de lactancia de la Universidad Técnica del Norte.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Incentivar a la madre lactante a continuar con una práctica segura de lactancia materna (madre e hijo) para lograr el bienestar tanto de la madre como del hijo.
- Informar a la madre sobre los procesos de extracción y conservación de la leche materna



No hay  
nada como  
la  
lechita de  
mamá

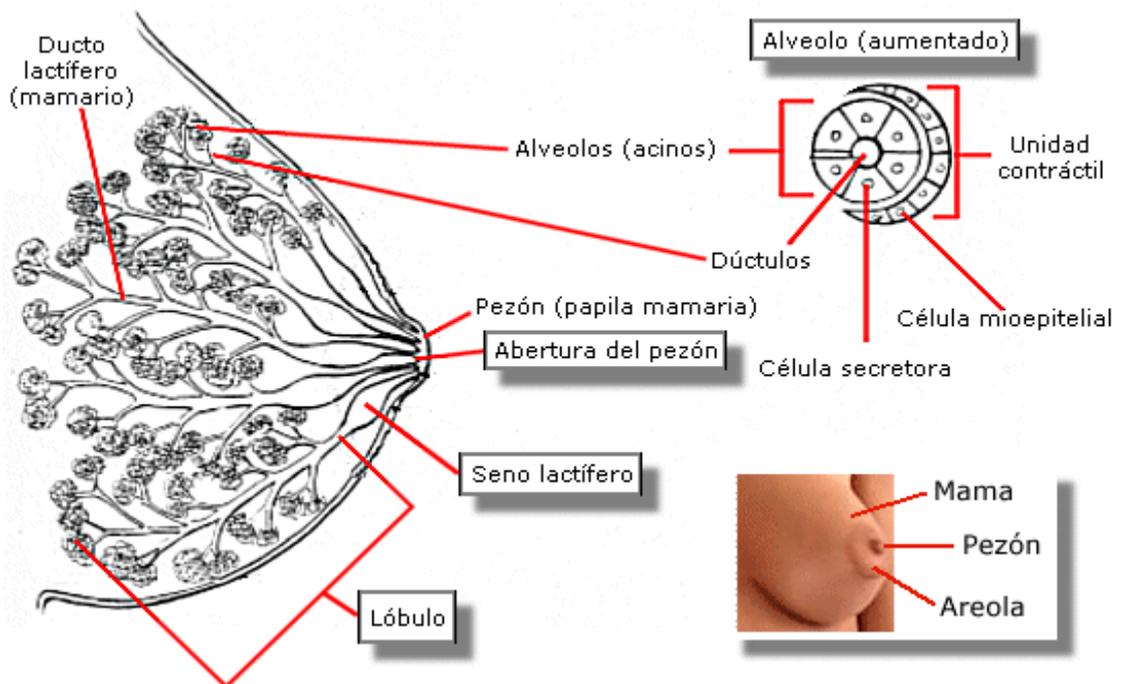
# LACTANCIA MATERNA



**Lactancia materna.**-Es el proceso de alimentación del niño/a con leche que produce su madre, siendo éste el mejor alimento para cubrir sus necesidades energéticas de macro y micro nutrientes. (OMS, 2016)

**Lactancia materna exclusiva.**-Se denomina el hecho que ningún otro alimento o bebida ni aún agua es ofrecido al lactante, por lo menos los primeros cuatro a seis meses de vida. (Trinidad Ayela, 2009)

## ANATOMIA DE LA GLANDULA MAMARIA



# LECHE MATERNA



**DEFINICIÓN.-**De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) la leche materna constituye el alimento universal indicado hasta los seis meses de edad para los niños y niñas, y acompañado de otros alimentos hasta los dos años.



## CLASIFICACIÓN DE LA LECHE MATERNA

**Calostro:** Es la leche que se produce desde el embarazo hasta los primeros de 3 a 5 días después del nacimiento.

**Leche de transición:** Se produce después del calostro, hasta los 10 o 14 días después del parto.

**Leche madura:** Hasta el final de la lactancia.

(Reyes & Martínez, 2011)



## ¿CÓMO SE PRODUCE LA LECHE MATERNA?



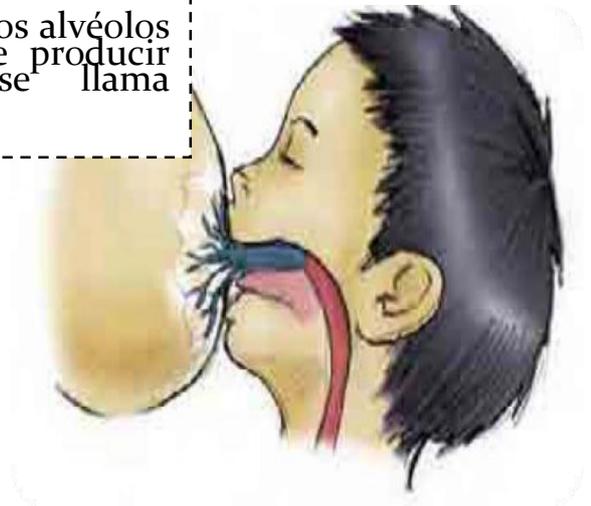
Cuando el niño/a mama bien, la lengua y la boca estimulan el pezón. Entonces, los nervios del pezón mandan el mensaje al cerebro de la madre de que el niño/a quiere comer.



El cerebro responde y ordena la producción de una sustancia llamada prolactina, la cual hace que la leche se comience a formar en los alveolos.



Para que la leche baje de los alvéolos al pezón, el cerebro hace producir otra sustancia que se llama oxitocina.



## CONSEJOS BÁSICOS PARA UNA BUENA LACTANCIA MATERNA



Busca un lugar  
tranquilo para  
amamantar.

Toma bastantes  
líquidos.

Descansa lo  
máximo  
posible.

Mantiene  
una buena  
alimentación.

Cuida tus  
pezones



## POSICIONES PARA AMAMANTAR



**Acunarlo en brazos:** Sostenga la cabeza del bebé en el antebrazo y todo su cuerpo viendo hacia usted.

**Cruzada o de transición:** Sostenga a su bebé usando el brazo opuesto al pecho del que va a mamar. Apoye su cabeza con la palma de su mano en la base de su cabeza.

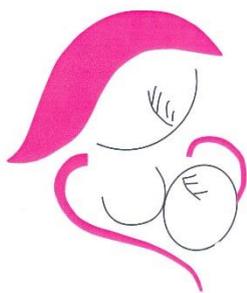


**Jugador de fútbol americano:** Sostenga al bebé a un costado suyo (debajo de su brazo), acostado sobre su espalda. Apoye la base de la cabeza del bebé con la palma de su mano.

**De medio lado:** Acuéstese de medio lado y coloque al bebé al lado suyo. Acérquelo hacia usted y dirija su boca hacia el pezón. (Unicef, 2012)



**LA LECHE MATERNA ES  
EL MEJOR ALIMENTO**



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LA LECHE MATERNA



COMPOSICIÓN DE LA LECHE MATERNA	
Energía	70kcal
Proteínas	0,9-1g
Caseína/proteína sérica	40/60
AA esenciales	0,4g
Grasa	3,8g
Ac. grasos esenciales	0,4g
Ac. grasos saturados	1,8g
Ac. grasos insaturados	2,0g
Carbohidratos	7,1g
Lactosa	6,5g



**Vitamina;** A, B, para que crezca saludable.

**Hierro;** Para mantener la energía.

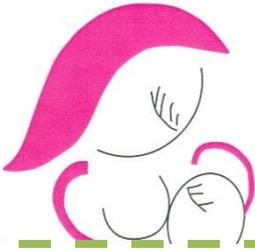


**Proteína;** Protegerlo contra las enfermedades.



**Grasas;** Prevenir enfermedades del corazón.

# MITOS DE LA LECHE MATERNA



No todas las mujeres producen leche suficiente para satisfacer al bebé

Todas las mujeres producen leche de buena calidad y en cantidad suficiente porque la lactancia es un proceso regido por la ley de la oferta y de la demanda.

Si la madre está enojada o asustada no debe dar de lactar

El estrés o miedo extremo puede aletargar el flujo de leche pero se trata de una respuesta temporal del organismo ante la ansiedad.

Si las madres están embarazadas de otro bebé deben dejar de amamantar

Aún estando embarazada de otro bebé la madre puede seguir amamantando. Algunas hormonas que el cuerpo produce en el período de gestación, pueden cambiar el sabor de la leche (pero no su calidad) y por lo tanto el niño podrá progresivamente dejar de lactar.

¡Falso! Las relaciones sexuales no dañan la leche.

La mujer que lacta no puede tener relaciones sexuales porque la leche se daña

# MITOS DE LA LECHE MATERNA



El calostro (la leche que la madre produce en los primeros tres días después del parto) debería ser desechado porque es sucio y antihigiénico

El calostro no se debe desechar porque contiene muchos nutrientes y factores de defensa que fortalecen el sistema inmunológico del bebé. Es como una vacuna.



Se debe dejar de amamantar cuando el niño o la niña ~~quiere~~

El biberón es inofensivo e higiénico

Los bebés deben ser alimentados sólo con leche ~~materna hasta los 6 meses. De~~

Una higiene incorrecta en los utensilios de alimentación de nuestro bebé, puede provocar infecciones. El uso prolongado del biberón perjudica a la dentición y al habla del niño y de la niña.

# BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA

## Beneficios para él niño/a

- ♣ La leche materna le aporta al bebé todos los nutrientes.
- ♣ Le proporciona mejor desarrollo psicomotor, emocional
- ♣ Fomenta una buena relación madre-hijo o hija.



## Beneficios para la Madre.



- ♣ Es práctica, porque está disponible
- ♣ Previene la formación de quistes mamarios.
- ♣ Es importante-propiedades anticonceptivas.
- ♣ Disminuye el riesgo de anemia, cáncer de seno.

## Beneficios para la familia.

- ♣ No tiene costo
- ♣ Está disponible a todo momento.

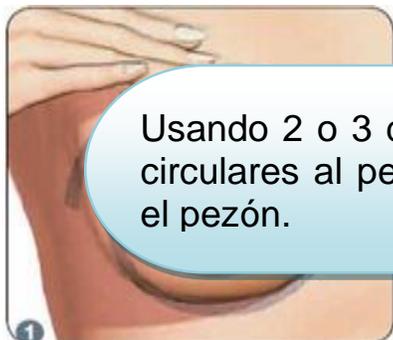
## Beneficios para la sociedad

- ♣ Disminuye la mortalidad infantil.
- ♣ Previene la malnutrición infantil (desnutrición y obesidad).
- ♣ Disminuye las enfermedades infantiles - diarreas agudas.





## PREPARACIÓN DE LOS PEZONES

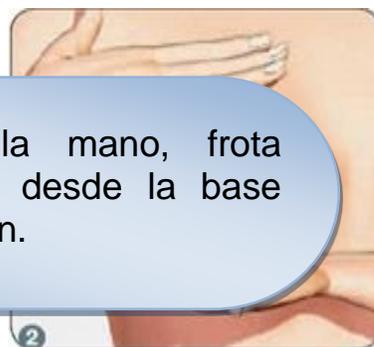


Usando 2 o 3 dedos, realice masajes circulares al pecho, del exterior hacia el pezón.

1

2

Con la palma de la mano, frota suavemente al pecho desde la base hacia la punta del pezón.



Coloca los dedos pulgar e índice al borde de la areola y extrae suavemente la leche

3

4

Cambia la posición de los dedos pulgar e índice alrededor de la areola de modo que el pecho se vacíe completamente



# TIPO DE PEZONES



1.

3.-PEZÓN UMBILICAL

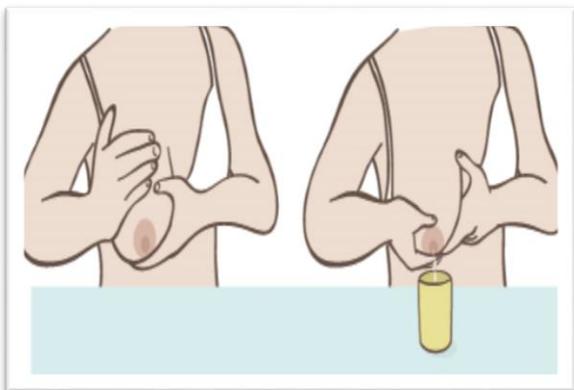


2.-PEZÓN PLANO



## METODOS DE EXTRACCION DE LA LECHE MATERNA

EXTRACCIÓN MANUAL

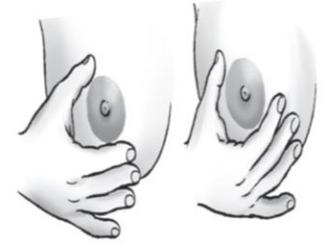


EXTRACCIÓN MECANICA

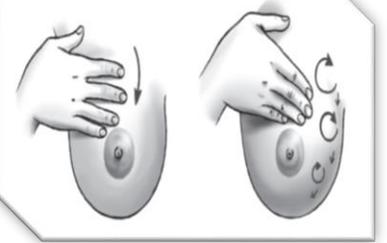


## Formas para emplear la extracción manual

Se presiona el pecho hacia la caja torácica, usando un movimiento circular con los dedos en un mismo punto, sin deslizar los dedos sobre la piel.



Frotar el pecho cuidadosamente desde la parte superior hacia el pezón, de modo que produzca un cosquilleo



## EXTRACCIÓN MECÁNICA

Si opta por un sacaleches es conveniente que se den un masaje en los pechos antes de la extracción.

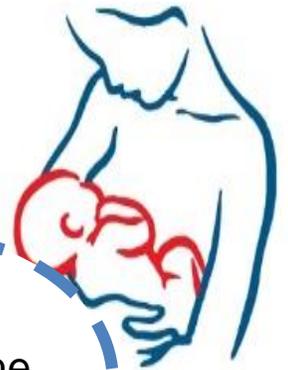


# CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA

La conservación de la leche materna correctamente. Es la única forma en la que puedes estar segura de que todos los nutrientes importantes se conservan y la contaminación bacteriana es mínima.



## TEMPERATURAS DE CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA



Calostro recién extraído

- A temperatura ambiente, entre 27° y 32°, se mantiene aceptable para su uso entre 12 y 24 horas
- En frigorífico hasta 24 horas

### Condición de la Temperatura leche

<b>Al medio Ambiente</b>	25 – 37° C	4 horas
	15 - 25° C	8 horas
	< 15° C	24 horas
<b>Refrigerada</b>	2 – 4° C	8 días
<b>Congelada</b>	Congelador dentro de la refrigeradora	2 semanas
	Congelador parte de un congelador-refrigeradora (con puerta separada)	3 meses
	Congelador profundo separado (- 20° C)	6 meses
<b>Descongelada</b>	En la refrigeradora	24 horas (no recongelar)
	Recipiente en agua tibia para descongelar rápidamente	1 hora

# PREPARACIÓN Y MODO DE ALIMENTACION

1

Calentar a baño maría.



2

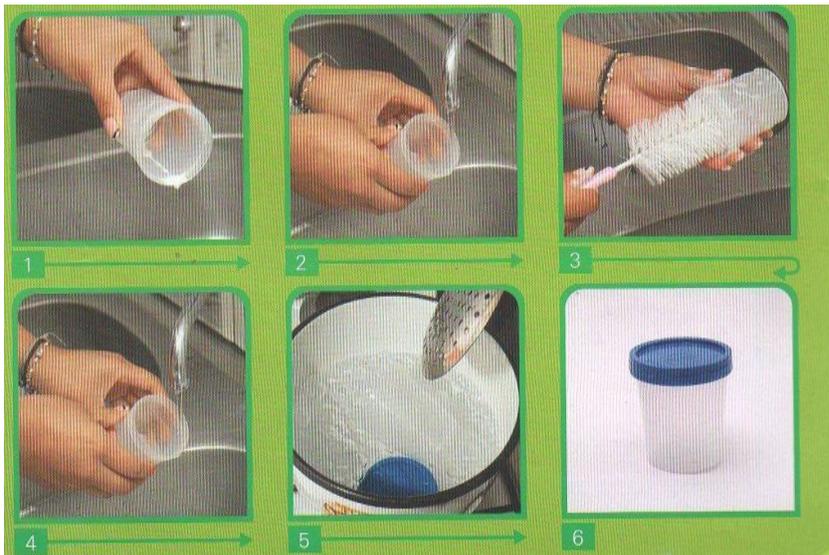
Enfriar



3

Higiene de los recipientes

Dar la leche materna con cuchara o gotero no utilice el biberón

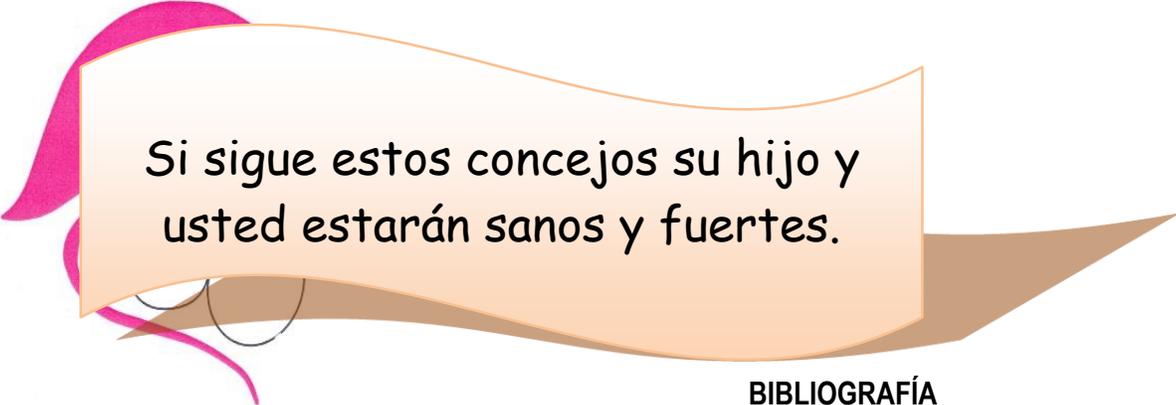


**NOTA: PREFERIBLE UTILICE ENVASES DE VIDRIO**

**¿Mamita cómo debes alimentar al niño/a de 0 a 6**



EDAD	LECHE ENTERA	NUMERO DE COMIDAS	COMIDAS
<b>0-6 MESES</b>	Dar solo leche materna las veces que el niño pida.		
<b>6-8 MESES</b>	Continuar – leche materna	Alimentos espesos o puré.	-Frutas aplastadas- guineo, papaya, naranja, manzana, uvilla.
<b>9-12 MESES</b>	Continuar – leche materna	3-4 comidas	Quinoa, yuca.
		Alimentos desmenuzados.	Agregar carnes- hígado, pescado, queso, nata y huevo entero.
<b>1-2 AÑOS</b>	Continuar – leche materna	5 comidas en pedacitos.	Desayuno, almuerzo y merienda.
			Todos los alimentos.



Si sigue estos consejos su hijo y usted estarán sanos y fuertes.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Martin Salinas, C., & Diaz Gomez, J. (2015). *Manuacompleto de nutricion y dietetica*. China: BarcelBaires America.
2. OMS. (26 de 05 de 2016). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/newborn/nutrition/breastfeeding/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/newborn/nutrition/breastfeeding/es/)
3. Reyes, H., & Martínez, A. (2011). *Lactancia Humana*. México: Medica Panamericana,S.A de C.V.
4. Trinidad Ayela, R. (25 de 05 de 2009). *Lactancia Materna*. Obtenido de • <https://books.google.com.ec/books?id=PoLGDeSJyHIC&printsec=frontcover&dq=lactancia+materna+pdf&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi94vyvnMPMAhUJ1B4KHR-BAbsQ6AEISTAI#v=onepage&q&f=false>
5. Unicef. (05 de 07 de 2010). *Hacia la promocion y rescate de la Lactancia Materna*. Obtenido de <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/LACTANCIA.pdf>
6. <http://www.materna.com.ar/Bebe/Lactancia/Articulos-Lactancia/Preparacion-para-la-lactancia/Articulo/ItemID/20248/View/Details.aspx>
7. <https://guiadelactanciamaterna.wordpress.com/lactancia-materna/extraccion-de-la-leche-materna/>
8. <http://www.facemama.com/mama-y-lactancia/problemas-de-lactancia-cuando-no-se-puede-o-no-se-debe-dar-pecho.html>

9. <http://albalactanciamaterna.org/lactancia/claves-para-amamantar-con-exito/posturas-y-posiciones-para-amamantar/>
10. [http://www.unicef.org/spanish/nutrition/23964\\_infantfeeding.html](http://www.unicef.org/spanish/nutrition/23964_infantfeeding.html)
11. □ La lactancia materna. Aguayo, J. Universidad de Sevilla. Sevilla, 2001
12. □ Manual práctica de lactancia materna. ACPAM. Barcelona, 2004

