



GUIA EDUCATIVA SOBRE LA LACTANCIA MATERNA 2015



**UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERIA**



TEMA:

GUIA EDUCATIVA SOBRE LA LACTANCIA MATERNA



UN REGALO QUE PERDURARÁ TODA LA VIDA

AUTORA: ERIKA PEÑAFIEL ESPINOZA

TUTORA: Lic. MERCEDES CRUZ



INTRODUCCIÓN

Por medio de esta “Guía sobre la Lactancia Materna”, la cual esta destinada a la mujeres que esperan un hijo o que lo acaban de tener y también a su entorno familiar. La leche materna es el alimento más adecuado y natural para los niños y se adapta en cada momento a sus necesidades. Proporciona los nutrientes que necesita para su adecuado crecimiento y desarrollo y se adapta perfectamente a su función digestiva. Por ello organizaciones como la OMS en el año 2014 y las sociedades científicas de prestigio de pediatría recomiendan dar de mamar al menos durante los primeros 6 meses de vida. Sin embargo, muchas mujeres todavía encuentran dificultades para amamantar a sus niños. Con la impresión de esta guía pretendemos ayudar a todas las mujeres a tomar las decisiones más adecuadas a su situación y a solucionar las dudas y las dificultades que se presentan antes y durante el periodo de lactancia con información de calidad y apoyo en los momentos de necesidad. La guía, además, ayuda a la implicación de la pareja u otros familiares en el cuidado y la alimentación de los bebés. Así, esperamos que esta guía constituya un apoyo para las mujeres que decidan amamantar a sus hijos.

Erika María Peñafiel Espinoza

Estudiante de enfermería

Trabajo de grado realizado para la obtención del título de licenciada en enfermería.



Dar el pecho es una decisión íntimamente ligada al ejercicio de los derechos de las mujeres que desean hacerlo. Cada persona puede escoger la opción que sea más adecuada a su situación personal con información de calidad y apoyo en los momentos de necesidad.

La lactancia materna es el regalo máspreciado que una madre puede dar a su hijo.

En la enfermedad o la desnutrición, este regalo puede salvar la vida. En la pobreza puede ser el único regalo.

Ruth A. Lawrence. 1991



ÍNDICE

GUÍA EDUCATIVA SOBRE LACTANCIA MATERNA.....	1
1. LA LECHE MATERNA	5
1.1. Tipos de leche	5
• El calostro	5
1.2. Ventajas y beneficios	6
Para el bebé.....	6
Para la madre.....	6
2. LAS 10 CLAVES PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA	7
3. TÉCNICA DE LACTANCIA	8
3.1. Cuidado de los pechos	8
3.2. Succión.....	9
3.3. Posturas.....	10
Biológica o natural.....	10
Sentada.....	11
Acostada.....	11
3.4. Duración de la toma	11
3.5. Problemas que pueden surgir y como solucionarlo.....	13
Pezones doloridos y grietas.....	13
Mastitis.....	13
3.6. Baja producción de leche	14
4. EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA	15
4.1. Extracción manual. Técnica de Marmet	17
4.2. Tiempo de extracción (orientativo).....	18
4.3. Conservación de la leche recién extraída.....	18
4.4. Almacenaje	18
4.5. Descongelación y utilización de leche congelada.....	19
5.- SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA.....	20
Bibliografía	21



1. LA LECHE MATERNA



La leche de la madre es el alimento más adecuado y natural para el bebé durante los primeros meses de vida y se adapta en cada momento a sus necesidades. Proporciona los nutrientes que necesita para su adecuado crecimiento y desarrollo y se adapta perfectamente a su función digestiva.

La Organización Mundial de la Salud (OMS - 2014), la Asociación Española de Pediatría y otras entidades de prestigio recomiendan alimentación exclusiva con leche materna hasta los 6 meses y completarla después paulatinamente con otros alimentos hasta los 2 años o más (1).

1.1. Tipos de leche

■ El calostro

(leche de los primeros días) contiene gran cantidad de proteínas, vitaminas e inmunoglobulinas (defensas) que pasan a la sangre a través del intestino del recién nacido. El calostro es suficiente para alimentar al recién nacido, ya que su estómago es muy pequeño y sus necesidades se satisfacen con pocas cantidades y en frecuentes tomas (de 8 a 12 tomas diarias aproximadamente).

■ La leche madura

Varía su composición a lo largo de la toma; la del principio está más aguada (rica en lactosa) para calmar la sed y la cantidad de grasa va aumentando la saciedad del bebé. Por eso, es conveniente vaciar el primer pecho antes de ofrecer el segundo sin limitar el tiempo de la toma. Durante el primer mes de vida es posible que se sacie con un solo pecho (2).

Es la succión del bebé; frecuencia y duración de la toma, un pecho o los dos es lo que determina la cantidad y composición de la leche.



1.2. Ventajas y beneficios



Para el bebé

- ➔ La succión genera liberación de oxitocina materna que es excretada por la leche e induce en el lactante cambios fisiológicos de calma, tranquilidad, placer, mejora del sueño, menor respuesta al estrés.
- ➔ Favorece la liberación de la hormona de crecimiento y un óptimo desarrollo cerebral, fisiológico e inmunológico.
- ➔ Protege frente del gran número de enfermedades: diarrea, infecciones respiratorias (catarros, bronquiolitis, bronquitis, neumonía, otitis, etc.). La leche materna recubre el intestino del bebé protegiéndolo frente a patógenos.
- ➔ Previene enfermedades en la edad adulta: diabetes, hipercolesterolemia, coronariopatías, cáncer.
- ➔ Mejora el desarrollo cognitivo.
- ➔ Disminuye el riesgo de muerte súbita, sobrepeso y obesidad, enfermedad celíaca (intolerancia al gluten), efectos nocivos de los contaminantes ambientales, maltrato infantil.
- ➔ La leche materna está siempre preparada y a la temperatura adecuada y presenta en todo momento perfectas condiciones higiénicas.

Para la madre

- ⊗ Ayuda a la recuperación después del parto. El estímulo hormonal hace que el útero se contraiga más rápidamente, disminuye la pérdida de sangre en los días posteriores al parto y mejora la posible anemia. Favorece la recuperación del peso y la silueta.
- ⊗ Reduce las necesidades de insulina en madres diabéticas y normaliza antes el metabolismo de las madres que han padecido diabetes gestacional.
- ⊗ Reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular.
- ⊗ Disminuye el riesgo de cáncer de mama premenopáusico, cáncer de ovario y fracturas de cadera y espinales por osteoporosis en la posmenopausia.



- ② Las mujeres que dan el pecho a sus hijos son más propensas a mantener un peso saludable (3).

2. LAS 10 CLAVES PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA



Según la OMS en el 2010, cada año se salvaría la vida de 1,3 millones de niños menores de 12 meses si se alimentasen exclusivamente de leche materna, ya que es una excelente fuente nutritiva que aporta al bebe defensas y anticuerpos. Este año se conmemora el 20º aniversario de la Declaración de Innocenti (realizada en Italia en 1990) que hizo un llamado para que todo el mundo tuviera como meta cumplir enteramente los "Diez Pasos para una Lactancia Materna Exitosa" en todas las maternidades. Veinte años más tarde, más de 152 países y de 20.000 maternidades en el mundo han aplicado plenamente los diez pasos.

1. Conocer los beneficios que ofrece la lactancia materna y la forma de ponerla en práctica.
2. Dar el pecho durante la hora siguiente al alumbramiento.
3. No dar a los recién nacidos más que la leche materna, sin ningún otro alimento o bebida, a no ser que estén médicamente indicados.
4. Fomentar la lactancia materna durante las 24 horas del día.
5. No dar a los niños alimentados al pecho tetinas ni chupetes artificiales.
6. Las mamas se deben lavar sólo con agua, sin jabón. Y deben evitar el uso de cremas y lociones.



7. Colocar en forma correcta al bebe en el pecho, con el pezón y aréola dentro de su boca para evitar el dolor y las grietas.
8. Consultar al médico periódicamente a fin de una revisión para descartar patologías y agregar a este examen una ecografía mamaria.
9. El tiempo y la frecuencia del amamantamiento dependen de cada bebé y se recomienda la libre demanda.
10. Fomentar el establecimiento de grupos de apoyo a la lactancia materna y procurar que las madres se pongan en contacto con ellos a su salida del hospital o clínica.

3. TÉCNICA DE LACTANCIA

Es importante que este relajada, ya que de esta manera aprende con mayor facilidad la forma de cogerse al pecho y favorecer la producción de leche. Antes de poner al bebé en el pecho, lávate las manos con agua y jabón (4).

3.1. Cuidado de los pechos



La lactancia es un periodo fisiológico normal, una consecuencia natural de dar a luz.

No existe, por lo tanto, ninguna necesidad de preparar el pecho, ni durante el embarazo ni después del parto. Es más importante conseguir una técnica y una postura correctas al amamantar, que la forma o el color de los pechos o pezones.

Los pezones planos o invertidos no contraindican la lactancia, aunque en ocasiones, para iniciar la lactancia, se necesite asesoramiento cualificado.

No se recomienda el uso de pezoneras.

La ducha diaria es la medida higiénica correcta y suficiente. Seca bien las aréolas y los pezones para evitar que la zona quede húmeda.

No tienen que lavarse los pezones ni antes ni después de las tomas.



3.2. Succión



Para que el bebé coja el pecho, tócale los labios con el pezón hasta que abra bien la boca y luego acércale suavemente al pecho con un movimiento decidido. Acércate el bebé al pecho y no el pecho al bebé.

La boca del bebé tiene que estar muy abierta con los labios como si bostezara, el labio inferior tiene que abarcar la mayor parte posible de la aréola (inferior), ya que la succión correcta se realiza con la lengua en la aréola. Su barbilla pegada al pecho y la nariz tocándolo ligeramente; esta posición le permite respirar sin dificultad. Observarás cómo llena la boca y deglute con movimientos rítmicos, más rápidos y enérgicos al principio de la toma.

No es preciso sujetar el seno, pero si lo haces coloca los dedos y la palma de la mano bajo el pecho y el pulgar en la parte superior (como una letra C), lejos de la aréola y sin presionar. No hagas la pinza con los dedos porque retraerás el pezón presionando los conductos y al bebé le resultará más difícil sacar la leche.



Cuando la succión duele mucho es señal de que no ha cogido bien el pecho. Para corregirlo tira de su barbilla hacia abajo: abrirá más la boca y colocará bien su labio inferior y cogerá un buen trozo del pecho. Es una maniobra más recomendable que retirarlo del pecho para que vuelva a cogerlo (produce más dolor). Prueba a cambiar de postura.

El bebé tiene que soltar el pecho espontáneamente, ofrécele de nuevo el mismo pecho hasta que lo rechace (señal de que ya lo ha vaciado) y después puedes ofrecerle el otro pecho si lo quiere.

Si por cualquier circunstancia necesitas retirarle del pecho, introduce un dedo en la comisura de su boca para que se deshaga el vacío y así evitar molestias (3) (5).



3.3. Posturas



La postura que adopte la madre dependerá de sus preferencias y de las circunstancias en las que se alimenta el bebé, pero lo más importante es que estés cómoda y coja el pecho correctamente, por lo que la cabeza y el cuerpo del bebé tienen que estar alineados, barriga con barriga (1).

Biológica o natural

- Las últimas investigaciones indican esta postura como la más favorable, tanto para el inicio de la lactancia en la sala de partos como para su continuación en el hospital y en casa, sobre todo en las primeras semanas, hasta que se instaure la lactancia.
- También te será útil cuando la succión sea dolorosa.
- Es una postura instintiva para la madre y el recién nacido, en la que el bebé puede utilizar sus reflejos neonatales primitivos para coger el pecho por sí mismo.
- Ponte cómoda apoyada boca arriba (en la cama, sofá o mecedora) y coloca al bebé sobre tu pecho, en contacto piel con piel.
- Deja que busque el pezón y se enganche por él mismo, de forma espontánea. Déjate guiar por tu instinto, no le dirijas, déjale libre de manos y brazos, únicamente rodéale con tus brazos para que no se caiga.





Sentada



- Estarás más cómoda sentada en una silla con los pies un poco elevados (encima de un taburete) y un cojín bajo el bebé o en una silla muy baja.
- Coge al bebé barriga con barriga, con un bracito por encima y el otro por debajo. Pon tu mano en la espalda, de forma que su cabeza repose en tu antebrazo (no en el codo), así estará frente al pecho.
- Colócale de forma que su nariz roce tu pezón y cuando abra bien la boca empújale hacia el pecho.

Acostada

Los dos de lado uno frente al otro barriga con barriga. Coloca su nariz tocando tu pezón y cuando abra la boca engánchalo. Esta postura es muy cómoda los primeros días, especialmente después de una cesárea (puedes colocar un cojín bajo los pies del bebé para que no golpee la herida) y es la postura más adecuada para las tomas nocturnas.



Hay otras posturas a las que podrás recurrir si es necesario.

3.4. Duración de la toma

La lactancia materna tiene que ser a demanda: siempre que el bebé pida y el tiempo que desee..



No hay que seguir un horario rígido, cada bebé tiene un ritmo diferente. La cantidad de leche irá aumentando durante los primeros días hasta llegar a regularse y adaptarse a las necesidades alimenticias del bebé.



- Durante los primeros días es todavía más aconsejable que el bebé permanezca mamando el tiempo que desee, y es muy común que al poco de ponértelo en el pecho se quede dormido, despertándose poco tiempo después para volver a succionar, a veces medio dormido. Es aconsejable quitarle la ropa para amamantar porque el exceso de calor le produce sueño; estímule con caricias para que siga mamando. No cuentes los minutos, dale un pecho hasta que no quiera más y después ofrécele el otro, aunque no siempre querrá.
- Recuerda que la leche varía su composición a lo largo de la toma. Al principio está más aguada y al final más grasa; ello permite que esta leche final sacie al bebé. Es uno de los motivos por los que es frecuente que durante el primer mes le baste con un solo pecho en cada toma. La conveniencia de dar uno o los dos pechos cada vez es algo que debe individualizarse según la cantidad de leche y necesidades del bebé, aunque lo que sí es importante es que los pechos se vacíen con frecuencia, ya que si quedan restos de leche, además de producirse una desagradable sensación de tensión mamaria, puede disminuir la producción de leche.
- Ya que en la mayoría de los casos el bebé mama de ambos pechos, es recomendable que en cada toma se invierta el orden, es decir, empezar por el pecho por el que se finalizó la vez anterior (el que menos se vació), ya que de esta forma podremos tener la seguridad de que, como mínimo, en tomas alternas ambos pechos se vacían completamente.
- Es aconsejable facilitarle el eructo después de la toma; para ello es suficiente mantenerle derecho y apoyado sobre el hombro (es necesario darle golpecitos) (3) (5) (7).





3.5. Problemas que pueden surgir y como solucionarlo

Pechos congestionados



Se produce durante las horas siguientes a la subida de leche, entre el 3° y el 5° día. Los senos se hinchan, se ponen duros y los pezones se aplanan. Se previene poniendo al bebé en el pecho con mucha frecuencia desde el principio, para que lo vacíe bien. Si notas molestias, conseguirás alivio si entre las tomas te aplicas frío.

El calor puede aumentar la inflamación. También puedes realizarte masajes manuales, descargar o vaciar manualmente para ablandar el pecho antes de la succión y disminuir la tensión mamaria. Si a pesar de todo ello persiste el dolor, puedes tomar un analgésico (recomendado por el médico).

Pezones doloridos y grietas

- Las grietas son fisuras que pueden aparecer en el pezón o la areola. Aunque son dolorosas, su aparición no tiene que suponer un motivo de abandono de la lactancia.
- Pueden evitarse y cuidarse con una correcta técnica de postura y succión. La boca del bebé tiene que abarcar el pezón y parte de la areola (cogiendo un buen trozo de pecho más desde abajo con la barbilla). Mantén seco el pezón entre tomas.
- No se recomienda ponerse la propia leche si ha y grietas o heridas; mantener las heridas limpias y secas, para ello pueden utilizarse escudos aireadores. Puedes tomar un analgésico (ibuprofeno o paracetamol).



Si son muy dolorosas o no se curan, consulta con tu médico o ginecólogo, podría tratarse de una infección bacteriana que necesite diagnóstico mediante análisis de leche y tratamiento.

Mastitis

Es una infección del seno, por complicación de una obstrucción del conducto. Se manifiesta principalmente con dolor profundo en el pecho o los pezones (el dolor



puede ser pulsativo, ardiente, incluso entre toma y toma, con ardor, agujas hacia dentro, en uno o ambos pechos).

También puede manifestarse como un síndrome gripal (fiebre, sudoración nocturna, malestar general, dolor de cabeza, náuseas y vómitos), dolor, rojez o bulto en una zona del pecho.



El bebé suele estar inquieto en las tomas porque hay dificultad para sacarla leche y porque tiene otro sabor.

- ✓ Al aparecer los síntomas, consulta con el ginecólogo/a, para recoger una muestra de leche para un análisis microbiológico e instaurar un tratamiento con antibióticos en su caso.
- ✓ Haz reposo. No es motivo de abandono de la lactancia. Continúa amamantando o sacando la leche con extractor frecuentemente para mejorar la inflamación y mantener la adecuada producción de leche para alimentar al niño.
- ✓ Las bacterias de la leche no son malas para el bebé, que tiene muchas más en la flora de su sistema digestivo.
- ✓ El dolor es signo de succión incorrecta y debe corregirse para que no cause más problemas. Consulta a una persona experta en lactancia (8) (9).

3.6. Baja producción de leche

A lo largo de la lactancia puede haber crisis transitorias de lactancia en las que el niño pide más a menudo y está más inquieto, parece que no le baste, y puedes tener la sensación de no tener suficiente leche; ello se corresponde con etapas de crecimiento del bebé.

Esta situación se resuelve ofreciéndole el pecho a demanda; lactancia intensiva durante uno o dos días, ya que la succión estimula la producción de leche. Si hay



poca leche, el bebé mama más y aumenta la producción, y si hay demasiada leche, el bebé mama menos y la disminuye.

Descansa y relájate, no recurras a las falsas ayudas de leche artificial para solucionar este problema, ya que el bebé mamará menos y se acabará interrumpiendo la lactancia.



Si el niño tiene algún problema para extraer la leche por ser prematuro, tener alguna enfermedad, problema en la succión y/o necesitas usar pezoneras para que se enganche, puede bajar la producción porque el niño no tiene capacidad para extraer la que necesita.

Precisarás ayuda de una persona experta en lactancia materna para que te oriente y ayude (7) (5) (1).

4. EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA





La extracción de leche puede resultar útil en diversas circunstancias (separación temporal del bebé, inicio de la actividad laboral, obstrucción mamaria...).

Tanto si tienes que extraerte la leche de forma manual como con sacaleches, primero tienes que preparar el pecho para facilitar la extracción, y provocar la salida de leche o reflejo de eyección. Lo más normal es que las primeras veces salga poca cantidad y necesitarás práctica para obtener una buena cantidad de leche.

Resulta más eficaz sacársela en numerosas sesiones breves que en pocas sesiones largas.

El momento más adecuado para la extracción es:

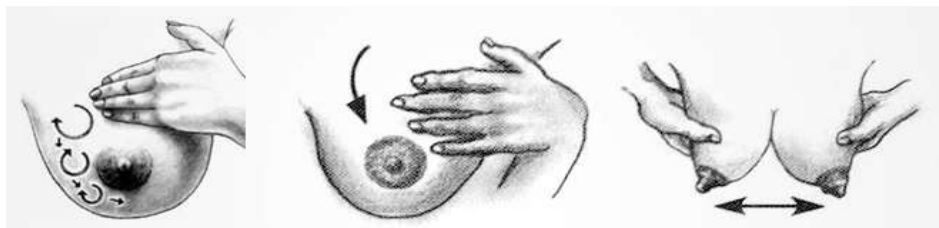
- ✓ Si sólo mama de un pecho, extraer del otro (puedes hacerlo al mismo tiempo).
- ✓ Si no vacía el segundo pecho, vaciarlo.
- ✓ Entre toma y toma.
- ✓ Cuando se salte una toma.
- ✓ Después de la primera toma de la mañana, cuando los pechos están más llenos.

Lávate siempre las manos antes de manipular el pecho.

Estimulación del pecho antes de la extracción mecánica o manual

- 1.** Hazte un masaje en el pecho, haciendo un movimiento circular con los dedos en un mismo punto, sin deslizar los dedos sobre la piel. Después de unos segundos cambia hacia la otra zona del pecho.
- 2.** Frota el pecho cuidadosamente desde la parte superior hacia el pezón, de forma que produzca un cosquilleo. Continúa con este movimiento desde la periferia del pecho hacia el pezón, por todo el contorno.
- 3.** Sacude ambos pechos suavemente inclinándote hacia adelante.

Procede a extraer la leche a mano o con sacaleches



1. Masajea

2. Frota

3. Sacude



4.1. Extracción manual. Técnica de Marmet

Es cómoda, barata y sencilla. Te ahorrarás la limpieza y esterilización de utensilios diversos. Lávate las manos y estimula previamente el pecho. Inclínate hacia adelante con el pecho colgando (3) (10).



1. Coloca

2. Empuja

3. Comprime

4. Repite

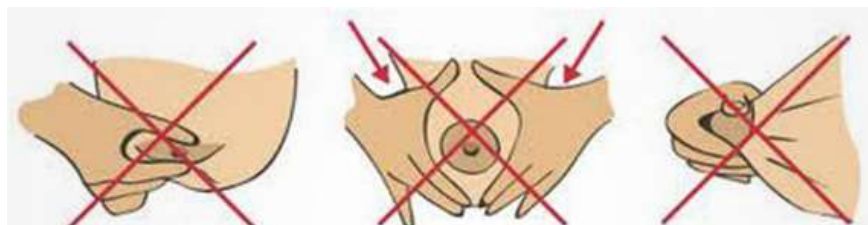
a) Coloca el pulgar arriba y el resto abajo formando la letra C, a unos 2,5 o 3 cm del pezón.

Empuja la mano hacia atrás (hacia las costillas). Si tienes los pechos grandes o caídos, primero levántatelos y después empuja los dedos hacia atrás.

b) Comprime hacia el pezón, con movimiento rotatorio, sin deslizar los dedos. Es una acción de ordeñar (imagínate que hay como una bolsa detrás del pezón, en el primer movimiento la sujetas y en el segundo la vacías).

c) Repite rítmicamente para vaciar. Rota la posición de los dedos para vaciar todos los cuadrantes del pecho. Utiliza ambas manos en cada pecho. Evita maniobras como exprimir, deslizar y estirar. La extracción no tiene que causar dolor.

d) Alterna estimulación y extracción en ambos pechos. Evita estos movimientos (3) (10):



1. No exprimas

2. No deslices

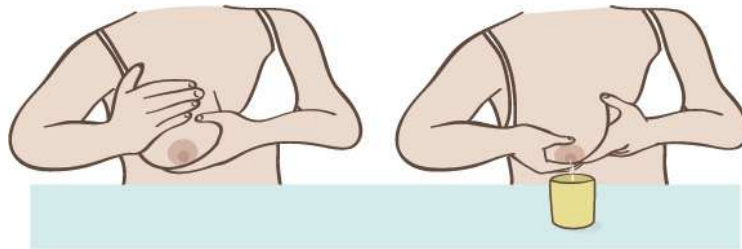
3. No estires



4.2. Tiempo de extracción (orientativo)

El procedimiento completo (estimulación y extracción) dura aproximadamente 30 minutos o hasta 2 minutos después de que dejan de salir gotitas de leche (3) (10).

1. Extrae la leche de cada pecho de 5 a 7 minutos.
2. Haz un masaje, frota y sacude.
3. Extrae nuevamente de cada pecho de 3 a 5 minutos.
4. Masajea, frota y sacude.
5. Extrae una vez más de 2 a 3 minutos.



4.3. Conservación de la leche recién extraída



- ★ Temperatura ambiente (hasta 21 °C): 10 horas.
- ★ Nevera (0-5 °C): hasta 2-3 días.
- ★ Congelador (-20 °C): 6 meses.

4.4. Almacenaje



- ❖ Puedes usar recipientes de boca ancha, medida adecuada, fáciles de cerrar y de limpiar y de uso alimenticio, además de biberones y bolsas específicas para ese uso.
- ❖ Limpieza de los recipientes: lavado normal y secar;



una vez al día esterilizar o lavar en lavavajillas.

- ❖ Puedes mezclar la leche extraída durante el día en el mismo envase y conservarla en la nevera. Es posible que la leche tenga aspecto de cortada, agita el recipiente antes de usarla.
- ❖ Para congelar la leche, enfríala antes en nevera y guárdala en pequeñas cantidades (50-100 cc) para descongelar así lo que el bebé tenga que tomarse.
- ❖ Etiqueta los envases con la fecha de extracción para usar siempre la leche más antigua (11) (10) (4).



4.5. Descongelación y utilización de leche congelada

- Siempre que sea posible, tiene que descongelarse poco a poco en la nevera.
- Calienta la leche en un recipiente en agua caliente, fuera del fuego, hasta que esté tibia (36°C). Si se ha calentado y no se ha utilizado, debes tirarla. La leche no tiene que hervir. No la calientes en el microondas.



- Si necesitas la leche urgentemente, puedes descongelarla introduciendo el envase de la leche en un recipiente en agua caliente a baño maría hasta llegar a la temperatura adecuada.



- Agita la leche antes de comprobar su temperatura.
- Si se descongela en el frigorífico puedes mantener la a temperatura ambiente 4 horas y en la nevera hasta 24 horas. No puede volver a congelarse.



- Tira la leche que sobre de la toma.
- Es preferible dar la leche extraída con cuchara, jeringa o vaso en vez de biberón.
- Siempre que puedas, evita el biberón (11) (5) (4).

5.- SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA



1-7 de agosto de 2015

Del 1 al 7 de agosto se celebra en más de 170 países la Semana Mundial de la Lactancia Materna, destinados a fomentar la lactancia materna, o natural, y a mejorar la salud de los bebés de todo el mundo.

Con la Semana Mundial se conmemora la Declaración de Innocenti, formulada por altos cargos de la OMS y el UNICEF en agosto de 1990 con el fin de proteger, promover y respaldar la lactancia materna en el año 2015.

La lactancia natural es el mejor modo de proporcionar al recién nacido los nutrientes que necesita. La OMS la recomienda como modo exclusivo de alimentación durante los 6 primeros meses de vida; a partir de entonces se recomienda seguir con la lactancia materna hasta los 2 años, como mínimo, complementada adecuadamente con otros alimentos inocuos (1) (7) (4).



Bibliografía

1. Organización Mundial de la Salud. <http://www.who.int>. [Online].; 2015 [cited 2015 11 12]. Available from: http://www.who.int/nutrition/topics/complementary_feeding/es/.
2. García R. <http://www.medigraphic.com>. [Online].; 2011. Available from: <http://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2011/apm114f.pdf>.
3. Guardañó Ligeró MDR. Neonatología. In Guardañó Ligeró MDR. Neonatología. Andalucía: IC Editorial; 2013. p. 125-167.
4. Ministerio de Salud Pública. <http://instituciones.msp.gob.ec>. [Online].; 2010. Available from: http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/nutricion/CRECIENDO_SANO.pdf.
5. Guía de Lactancia Materna. <https://guiadelactanciamaterna.wordpress.com>. [Online].; 2011 [cited 2015 11 12]. Available from: <https://guiadelactanciamaterna.wordpress.com/preguntas-frecuentes/>.
6. Valdés V. <http://www.unicef.cl>. [Online].; 2010. Available from: <http://www.unicef.cl/lactancia/docs/mod02/TECNICAS%20DE%20AMAMANTAMIENTO1.pdf>.
7. Fondo de Naciones Unidas para la Infancia. <http://www.unicef.org>. [Online].; 2012. Available from: http://www.unicef.org/ecuador/Manual_lactancia_materna_web_1.pdf.
8. Cueva Pdl. <http://www.serpadres.es>. [Online].; 2015. Available from: <http://www.serpadres.es/bebe/lactancia-alimentacion/articulo/problemas-durante-lactancia-materna>.
9. Ruíz , Martínez , González. Enfermería Pediátrica 1. In Ruíz , Martínez , González. Enfermería Pediátrica 1. España: DAE (Grupo Paradigma); 2012. p. 275-293.
10. Martínez P. <http://www.maternidadcontinuum.com>. [Online].; 2012. Available from: <http://www.maternidadcontinuum.com/wp-content/uploads/2012/02/MCONTINUUM-EXTRACCION-Y-CONSERVACION-LECHE-MATERNA.pdf>.
11. Lawrence R. <http://www.fmed.uba.ar>. [Online].; 2015. Available from: http://www.fmed.uba.ar/fundalac/tips/compo_lm.htm.



GUIA EDUCATIVA SOBRE LA LACTANCIA MATERNA 2015

12. Tsuchida W. <http://www.mailxmail.com>. [Online].; 2010 [cited 2015 08 15. Available from: <http://www.mailxmail.com/curso-lactancia-materna-beneficios-leche-materna/leche-materna-tipos-composicion>.