



## **GUÍA PRÁCTICA PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA EXITOSA**

**Autor: Dr. Maguile Castro, Pediatra y consejera de lactancia**



# LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

## ¿QUE SIGNIFICA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA EXITOSA?

**La LME se refiere a la alimentación del recién nacido y del lactante sólo con leche materna.**

*Esto ha sido establecido por la OMS en base a estudios científicos, recomendando continuarla hasta los dos años o más, siendo considerada el alimento principal durante el primer año, y a partir del segundo año complemento de la alimentación del niño(a), hasta que madre e hijo(a) lo determinen.*

**Para decir que la LME es exitosa debe cumplirse con dos parámetros:**

- 1 Alimentación sólo con leche materna hasta los 6 meses de edad.**
- 2 Sin agregados: No ofrecer al recién nacido o lactante ningún suplemento o sucedáneo de la leche materna; ni sólido, ni líquido, ni siquiera agua.**

**“Este acto es natural y factible de cumplir, sin embargo, en la actualidad muchas madres no tienen referentes positivos sobre amamantamiento exitoso, la cultura predominante les dejó sin modelos a seguir para hacer posible la práctica de la lactancia”.**

Según lo mencionado anteriormente y con el propósito de orientar a las madres que deseen obtener los beneficios de alimentar a sus hijos de manera natural con la leche que produce su propio cuerpo, se diseña esta Guía Práctica, que le servirá de herramienta desde la etapa de planificación del embarazo, etapa prenatal y también durante la postnatal.



Se trata de un instrumento muy útil, donde se ofrece a la madre para su conocimiento el detalle de los pasos a seguir para asegurar el éxito en la práctica de la lactancia materna exclusiva. Es decir, saber hacia dónde dirigir los esfuerzos para tener mayor oportunidad de éxito con la lactancia materna exclusiva. Es una guía que lleva implícita la reflexión sobre lo que la madre o futura madre desea para su familia, tomando en cuenta las relaciones con la pareja, con el nuevo bebé, con otros hijos y con el entorno, principalmente las ramas familiares paterna y materna, y comprendiendo el contexto de la etapa perinatal, por tratarse ésta, de un tiempo en el cual la madre se siente e interactúa con mayor carga emotiva. La práctica empoderada de la LME puede contribuir a la armonía en este proceso familiar.

## **PASOS RECOMENDADOS PARA GARANTIZAR LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA EXITOSA**

*Pueden iniciarse desde la etapa preconcepcional, cuando apenas se comienza a analizar la posibilidad de un embarazo, durante la gestación o en el puerperio inmediato.*

### **ETAPAS PRECONCEPCIONAL Y PRENATAL**

#### **PASO N° 1**

##### **PREPARAR EL NIDO EMOCIONAL PARA AMAMANTAR**

Darse la oportunidad para revisar y reflexionar sobre su actitud y comportamiento ante determinadas situaciones de la vida diaria y de percibir adecuadamente las emociones de los demás. Este es un gran momento, a modo de aprender a identificar y gestionar satisfactoriamente las emociones para lograr resultados positivos en sus relaciones con los demás, lo cual repercute favorablemente en la práctica de la lactancia materna exclusiva y el apego seguro en el nuevo miembro de la familia.

## PASO N° 2

### **ADQUIRIR CONOCIMIENTOS SOBRE LACTANCIA MATERNA Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO**

Precisar las fuentes de información verificables con base científica actualizada, para obtener en conjunto con su grupo familiar / de apoyo, todos los conocimientos, habilidades y destrezas sobre la lactancia materna y sus beneficios para el bebé y la madre; además de aprender sobre aspectos relacionados con el(la) bebé; lo más recomendable es asistir a charlas, talleres, conversatorios, cursos, en los cuales pueda tener contacto directo con profesionales de la lactancia, para evitar poner en riesgo su deseo de amamantar o el logro del mismo, ante la información no científica, basada en el sistema de creencias generador de mitos.

## PASO N° 3

### **SELECCIONAR UNA INSTITUCIÓN DE SALUD PRO LACTANCIA**

Informarse sobre aquellas instituciones públicas o privadas que dispongan de un plan de lactancia que incluya apego precoz, alojamiento conjunto y personal competente para informar, orientar, apoyar y acompañar a las madres, de modo que garanticen el respaldo y colaboración necesarios para lograr acto de amamantamiento exitosamente.

## PASO N° 4

### **SELECCIONAR PERSONAL MÉDICO PRO LACTANCIA**

Establecer con su gineco obstetra y pediatra previamente seleccionados, para coordinar el plan de lactancia que contemple los siguientes aspectos:

- Iniciar la lactancia materna desde el nacimiento independiente del tipo (parto vaginal o cesárea segmentaria).
- Alojamiento conjunto: mamá y bebé.
- Apoyoyacompañamiento a la madre para el logro del amamantamiento, por parte del personal.
- No dar a tomar al bebé ningún otro líquido, salvo prescripción médica y cuando sea estrictamente necesario, ni sugerir el uso de chupón u otros similares.
- Alimentación de la madre nutritiva, variada, equilibrada, en proporciones adecuadas según su estado nutricional.

## PASO N° 5

### CONTAR CON UNA RED DE APOYO

Conformada por familiares o puede unirse también a un grupo de madres gestantes para encontrar en dicha comunidad el apoyo necesario en pro del éxito de la lactancia materna.

## ETAPA POSTNATAL

*Pasos a seguir para asegurar el éxito en la práctica de la lactancia materna exclusiva, en la etapa postnatal, tiempo muy interesante, porque viene siendo la consecuencia casi inmediata del nacimiento, y realmente complementa de forma muy hermosa la etapa prenatal, de la cual ya hemos conversado anteriormente.*

## PASO N° 1

### PRACTICAR CONTACTO PIEL A PIEL

Lo cual favorece significativamente el inicio de la lactancia materna, y contribuye en afianzar el vínculo afectivo entre la madre y su RN, como principales efectos positivos.

## PASO N° 2

### OFRECER LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA Y A LIBRE DEMANDA

No dar otros líquidos distintos a la leche de mamá, evitar el uso de biberones, chupones, y similares porque pueden interferir en el acople exitoso al pecho, y obstaculizar las tomas adecuadas de leche materna. Por otra parte, el término “a libre demanda” significa que se debe amamantar al bebé cada vez que demuestre tener necesidad de alimentarse. Ésto es importante porque al tiempo que se nutre y fortalece sus defensas, está aprendiendo a identificar apetito y sensación de plenitud, aspectos facilitadores del éxito en la prevención de la obesidad infantil a partir de la etapa de alimentación complementaria y definitiva.

## PASO N° 3

### ACTUAR EN EL NIDO EMOCIONAL PREESTABLECIDO

Entendiendo que las expectativas sociales o familiares pueden o no ser factibles en su caso particular, ya que la experiencia de la maternidad es única para cada madre, es ideal entonces mantener una actitud positiva, comportamiento proactivo y asertivo ante las situaciones cotidianas, para así favorecer la práctica de la lactancia materna exclusiva y el apego seguro en el nuevo miembro de la familia.

## PASO N° 4

### **APLICAR CONOCIMIENTOS APRENDIDOS PARA EL MANEJO ADECUADO DE LA LACTANCIA MATERNA**

Al reconocer y cumplir con los elementos básicos indispensables para manejar adecuadamente la lactancia y reconocer los signos de un amamantamiento eficaz se garantiza la prosecución de la lactancia materna más allá del puerperio inmediato.

## PASO N° 5

### **DISFRUTAR DE LA LACTANCIA MATERNA SIN DOLOR**

Amamantar no duele y si hay dolor debe buscarse y corregirse la causa. Hacer conciencia sobre el momento del acto, postura de mamá y posición de bebé y observar las mamas, para detectar alguna situación que pueda generar dolor. Con estas medidas sencillas se contribuye a asegurar la LME con éxito.

## PASO N° 6

### **SOLICITAR APOYO DE PROFESIONALES DE LACTANCIA MATERNA**

Solicitar apoyo eficaz y eficiente en caso de necesitar información, orientación, clarificar dudas o tratar situaciones no deseadas o inesperadas relacionadas con el acto de amamantamiento.

## PASO N° 7

### APLICAR CONOCIMIENTOS APRENDIDOS SOBRE EL BEBÉ

Entender y atender oportunamente las “señales de hambre”, sueño y otras necesidades que manifieste su bebé, así bebé estará satisfecho(a) y mamá podrá amamantar con éxito.

## PASO N° 8

### ALIMENTACIÓN DE LA MADRE

Procurar la ingesta de alimentos naturales y nutritivos, en un menú variado, equilibrado, y en proporciones adecuadas para aportar las calorías que necesita durante esta etapa de amamantamiento. Esto no significa la restricción total o parcial de postres o cafeína, sino el consumo controlado y sin excesos para evitar molestias secundarias que puedan afectar a la madre que amamanta.

## PASO N° 9

### APOYARSE EN SU CÍRCULO DE MADRES

Ahora en el nuevo camino de amamantamiento y maternidad es importante compartir con otras mujeres los aprendizajes y experiencias que conlleva dicho proceso.

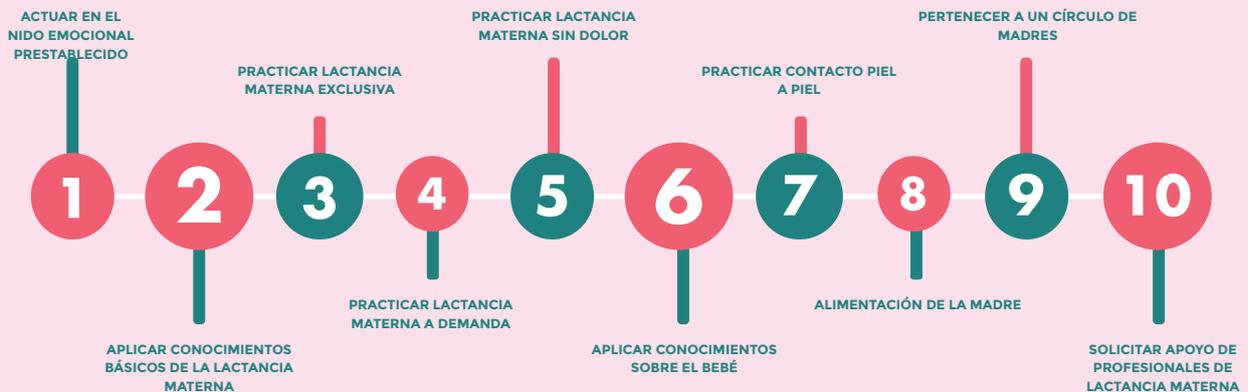


Todas las pautas mencionadas en las diferentes etapas en pro del logro exitoso de la lactancia materna exclusiva son factibles y previenen muchas vicisitudes cuando esperamos recibir un nuevo miembro en la familia. Se trata de gerenciar el proceso para sentar las bases de la LMEE.

## ETAPAS PRECONCEPCIONAL Y PRENATAL



## ETAPA POSTNATAL





## GUÍA PRÁCTICA PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA EXITOSA

**Autor: Dr. Maguile Castro, Pediatra y consejera de lactancia**

**Diseño Gráfico e Ilustración: Felipe Kayzen**



 Celacma Centro de Estudios de Lactancia Materna

 [www.facebook.com/celacma/](https://www.facebook.com/celacma/)  @celacma

 <https://celacma.com/es>