

## **Lactancia materna**

*La lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida debe ser la meta de alimentación para todos los lactantes.*

La lactancia materna es la mejor opción para alimentar a la guagua en los primeros meses de vida, desde el punto de vista nutricional, inmunológico, emocional y preventivo de morbimortalidad<sup>3</sup>, como asimismo para contribuir a la maduración del aparato digestivo. Estudios realizados en las últimas décadas señalan que los ácidos grasos esenciales presentes en la leche humana juegan un rol específico en el desarrollo cerebral.

El Ministerio de Salud de Chile (MINSAL) recomienda la lactancia natural exclusiva hasta los 6 meses de edad. Posteriormente, y hasta el año de vida, debería continuarse con lactancia natural, incorporando progresivamente otros alimentos.

La leche materna tiene múltiples beneficios para el lactante, la madre y su familia, entre los que se pueden señalar los siguientes.

### **BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA**

**Se debe favorecer la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad.**

#### **Beneficios para el lactante**

- Nutrición óptima.
- Mayor protección inmunológica, por tanto, menos enfermedades.
- Mejor crecimiento físico y desarrollo mental.
- Fácil digestibilidad.
- Mejor organización sensorial.
- Patrones afectivo-emocionales más adecuados.
- Mejor desarrollo intelectual y mayor coeficiente intelectual.
- Mejor desarrollo dentomaxilar y facial.
- Menor número de cuadros alérgicos en el primer año de vida.
- Menor riesgo de obesidad en etapas posteriores de la vida.
- Menor riesgo de desarrollar Diabetes Mellitus Tipo 1.
- Podría disminuir el desarrollo de meningitis, Diabetes Mellitus Tipo 2, hipercolesterolemia, trastornos de conducta alimentaria, entre otros.

#### **Beneficios para la madre**

- Rápida retracción del útero.
- Recuperación del peso anterior al embarazo.
- Prevención del cáncer de mamas y ovario.
- Fortalecimiento de autoestima materna.
- Satisfacción emocional de la madre.

#### **Contraindicaciones de la lactancia materna**

- Infección de la madre con el virus de inmunodeficiencia humana (VIH).

- Infección tuberculosa activa no tratada en la madre.
- Uso de fármacos, drogas u otras sustancias químicas que pasan a través de la leche materna al lactante.
- Tratamiento para cáncer en curso.
- Indicaciones específicas del médico tratante.

### **Apego emocional entre madre y guagua**

*Al amamantar, el contacto piel a piel favorece el apego y estimula la creación de vínculos de amor y seguridad entre la madre y su guagua, permitiendo que ésta afirme su presencia como persona a través de la interacción con su madre.*

*En los establecimientos y en los casos en que sea posible, se debe incentivar a la madre para que concurra a amamantar a su guagua en un horario convenido, otorgándole la facilidad de un espacio físico adecuado y la tranquilidad necesaria.*

### **Técnicas de extracción manual de leche**

*Cuando las madres deseen dejar su leche para la alimentación del día, se deberá proveer de las condiciones necesarias para ello. Se utilizará la sala de amamantamiento para realizar la extracción de leche y se le proveerá de mamaderas del servicio de alimentación para que realice la extracción y su posterior almacenamiento.*

En la sala de amamantamiento se deberá disponer de agua corriente, jabón, algodón y toalla de papel para que la madre pueda lavar sus manos y limpiar sus pechos antes de iniciar la extracción.

Es fundamental que la mujer conozca cómo son y cómo funcionan las mamas, para que comprenda el porqué del procedimiento a realizar y su mecanismo de acción, de modo de obtener un rendimiento óptimo de la técnica de extracción manual de leche. Esta información la entrega el centro de salud donde se controlan el lactante y su madre.

Es importante que el establecimiento refuerce y estimule la entrega de leche materna; para ello, el personal de Sala Cuna debe conocer de modo general el procedimiento de extracción manual de leche.

**Actividad.**

- 1- Escriba paso a paso el procedimiento de extracción de leche materna.
- 2- Investigue sobre el manejo de la leche extraída.
- 3- ¿Cómo calentar la leche materna y se suministra al bebe?
- 4- ¿Cómo se traslada la leche materna desde el hogar al establecimiento?