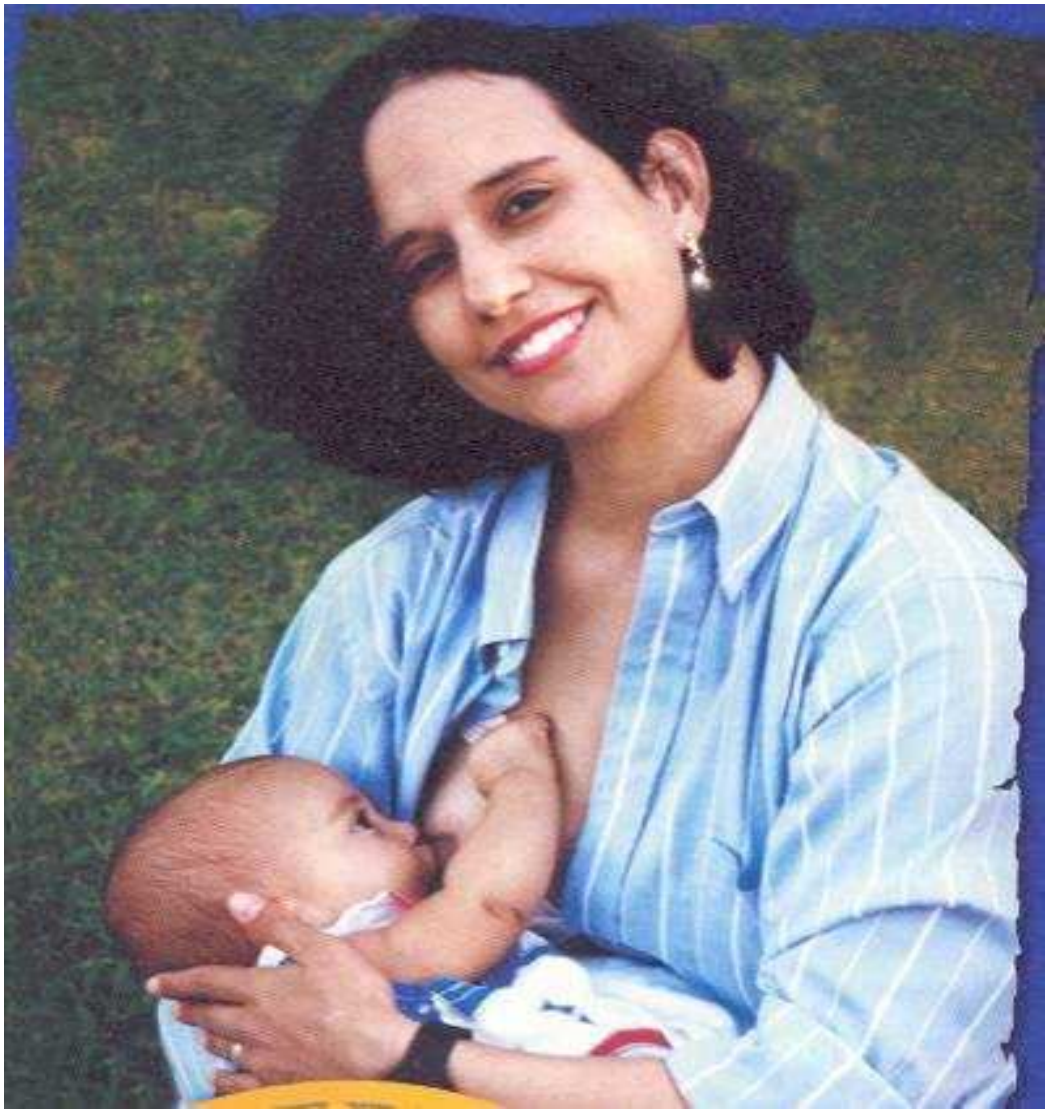
BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Dr. Rommel Alan Espinoza
SERVICIO MÉDICO CLI

El Mejor Comienzo…



LA MEJOR NUTRICION

COMPONENTES DE DIFERENTES LECHES (%)

Especie	Lactosa	Grasa	Proteína
Rata	3.0	15.0	12.0
Perro	3.1	12.9	7.9
Leon marino	0	36.5	13.8
Vaca	4.8	3.7	3.4
Humana	**7.0**	**3.8**	**0.9**

CASEINA Y PROTEINAS DEL SUERO (g/l)

	Humana	**Vaca**
Caseina	2.5 (25%)	27.3 (82%)
Proteinas del Suero	6.4 (72%)	5.8 (18%)
Protienas Totales	8.9 (100%)	33.1 (100%)

UREA PLASMATICA

Alimentación	N	Urea (mg/dl)
Lactancia	12	22.7 ± 1.6
Fórmula	16	47.4 ± 2.0
Fórmula+ sólidos	33	51.9 ± 1.8

* Edad 1 a 3 meses

Hidratos de Carbono

- Lactosa: es fundamental en la producción de galactolípidos , esencial en el desarrollo del SNC.
- Facilitan la colonización GI por el *Lactobacillus bifidus.*
- Glicosacáridos ocupan receptores que usan ciertas bacterias para reproducirse.

GRASA (38gm/l)

- Principal fuente de energía
- Transporta vitamins liposolubles(A,D,E).
- Contiene colesterol necesario para el desarrollo del SNC, la síntesis de ácidos biliares y hormonas.

La leche materna es un tejido vivo

- **La madre traspasa linfocitos sensibilizados contra los gérmenes que ella ha tenido contacto.**
- **Linfocitos siguen produciendo anticuerpos en el niño.**

IgG y IgA en Leche Materna

Día	IgG	sIgA
1	80	11,000
3	50	2,000
7	25	1,000
7 - 20	10	1,000
21 ≤ 50	10	1,000

Beneficios de la lactancia para el niño

Evidencia sólida de menor riesgo y severidad de:

- **Desnutrición**
- **Diarrea**
- **IRA**
- **Otitis**
- **Septicemia**
- **Meningitis bacteriana**
- **ITU**
- **NEC**

- **Los niños amamantados tienen la mitad de los episodios de enfermedad de los que no son amamantados.**

  - Van den Bogaard C et al. Fam Med 1991,23:510-15

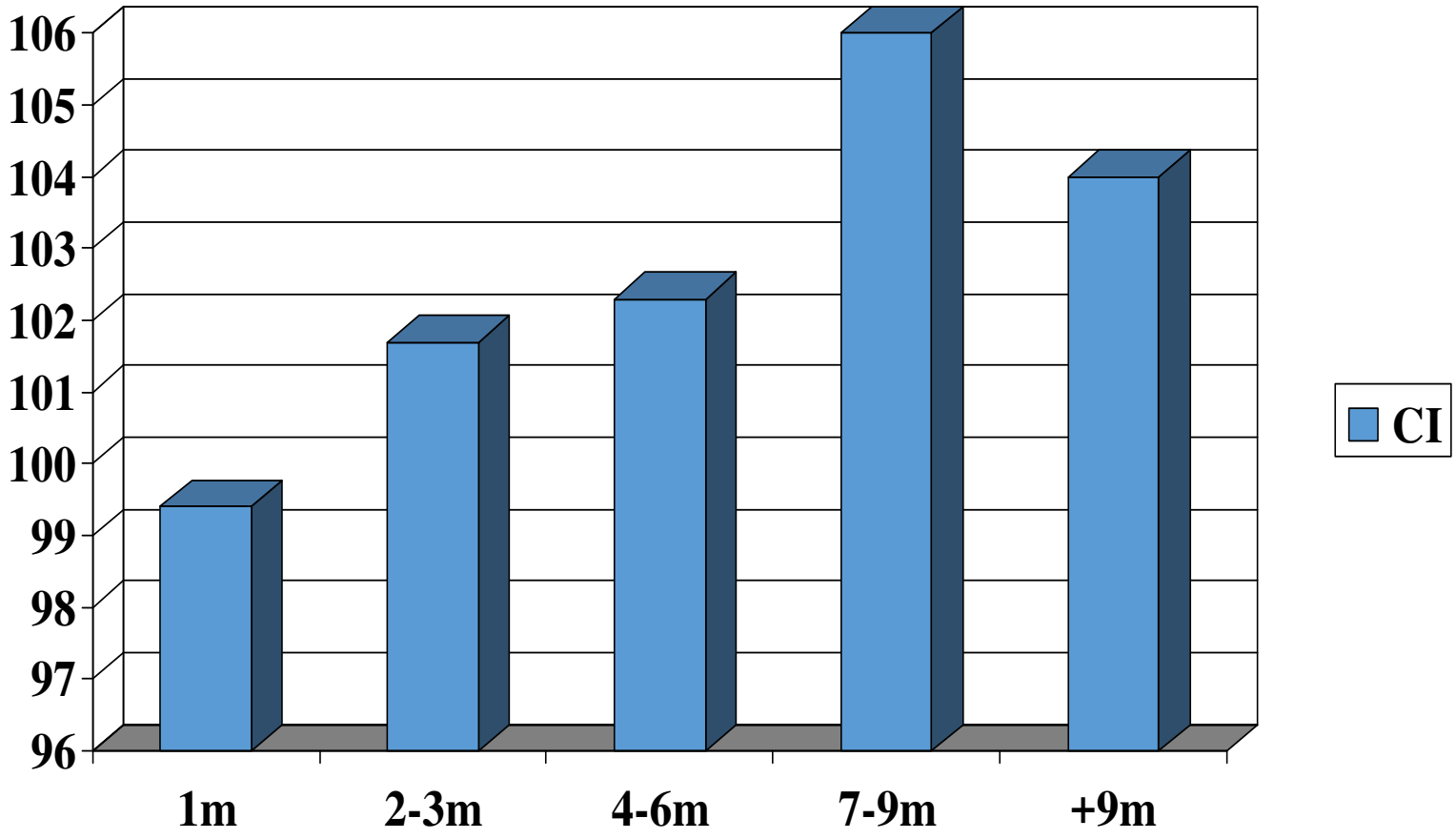
Beneficios de la lactancia para el desarrollo del niño

- **Existen evidencias de:**

  - **Mejor agudeza visual**
  - **Menor riesgo de maltrato**
  - **Mejor desarrollo cognitivo**
    - **Mayor efecto en prematuros**
    - **Efecto persiste a lo largo de la vida**

Duración de Lactancia e Inteligencia en 3253 Adultos

Mortensen EL, Michaelsen KF et al JAMA 2002;287:2365-71



Buena ¿Solo para el niño?

Beneficios de la lactancia para la madre

- **Menor metrorragia post-parto**
- **Menor anemia**
- **Mejor utilización de nutrientes**
- **Espaciamiento de los embarazos**
- **Secreción de oxitocina:**
  - **Hormona del afecto**
  - **Hormona del bienestar**

Beneficios a largo plazo

- **Reduce el riesgo de cancer de mama premenopausico.**
- **Reduce el riesgo de cancer de ovarios**
- **Menor riesgo de fracturas por osteoporosis**

Beneficios para la Familia y la Sociedad

- **Ahorro de recursos**
  - **Alimentos**
  - **Gastos médicos**
  - **Reducción natural de fecundidad**
- **Ecológico, protege el medio ambiente**
  - **No requiere envases**
  - **No requiere transporte**
  - **No requiere combustible**

Recomendación de Lactancia OMS (rev. 18 mayo 2001) Aprobada por la Asamblea Mundial de Salud en junio 2001

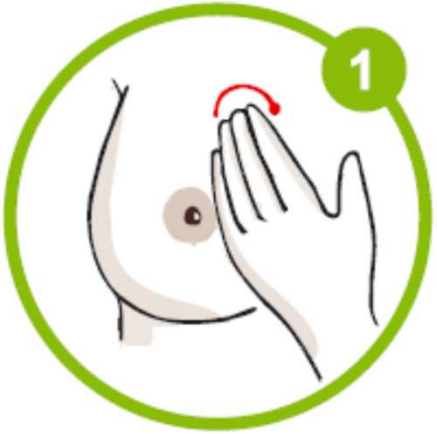
Promover, proteger y apoyar la lactancia materna exclusiva por 6 meses, y complementada hasta avanzado el segundo año.

USO DE LACTARIO EN INSTITUCIONES PUBLICAS Y PRIVADAS

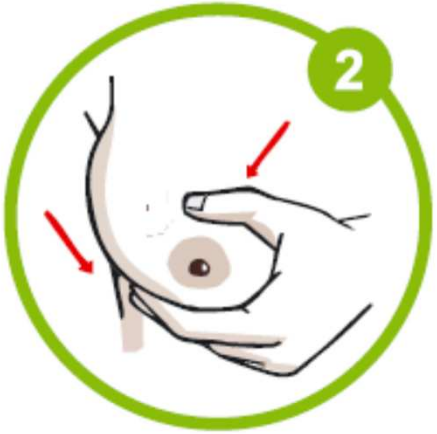
Es importante:

- Lavarse las manos y los utensilios que se usen para la extracción.
- Evitar el estrés y las preocupaciones para no afectar la producción de la leche.

TECNICA PARA EXTRACCION DE LECHE



Para estimular la bajada de la leche, ayuda darse un masaje alrededor del pecho, en forma circular.



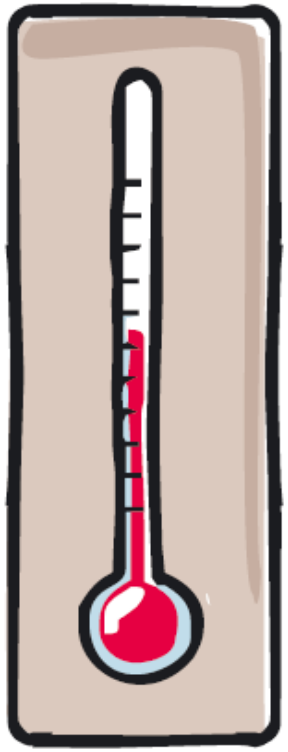
Colocando la mano en forma de “C”, apretar sin deslizar los dedos y empujar suavemente contra las costillas.

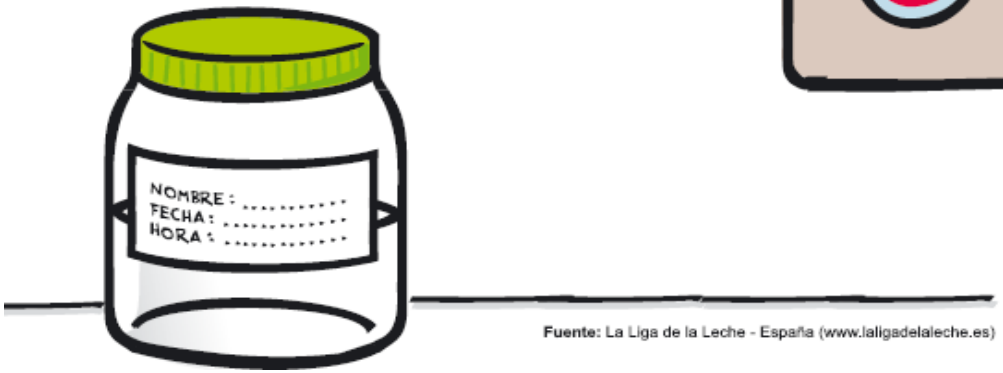
Y así comienza a salir la leche.

1. La leche extraída se debe almacenar en **envases de vidrio, desinfectados, de boca ancha y con tapa.**
2. Luego se debe refrigerar.

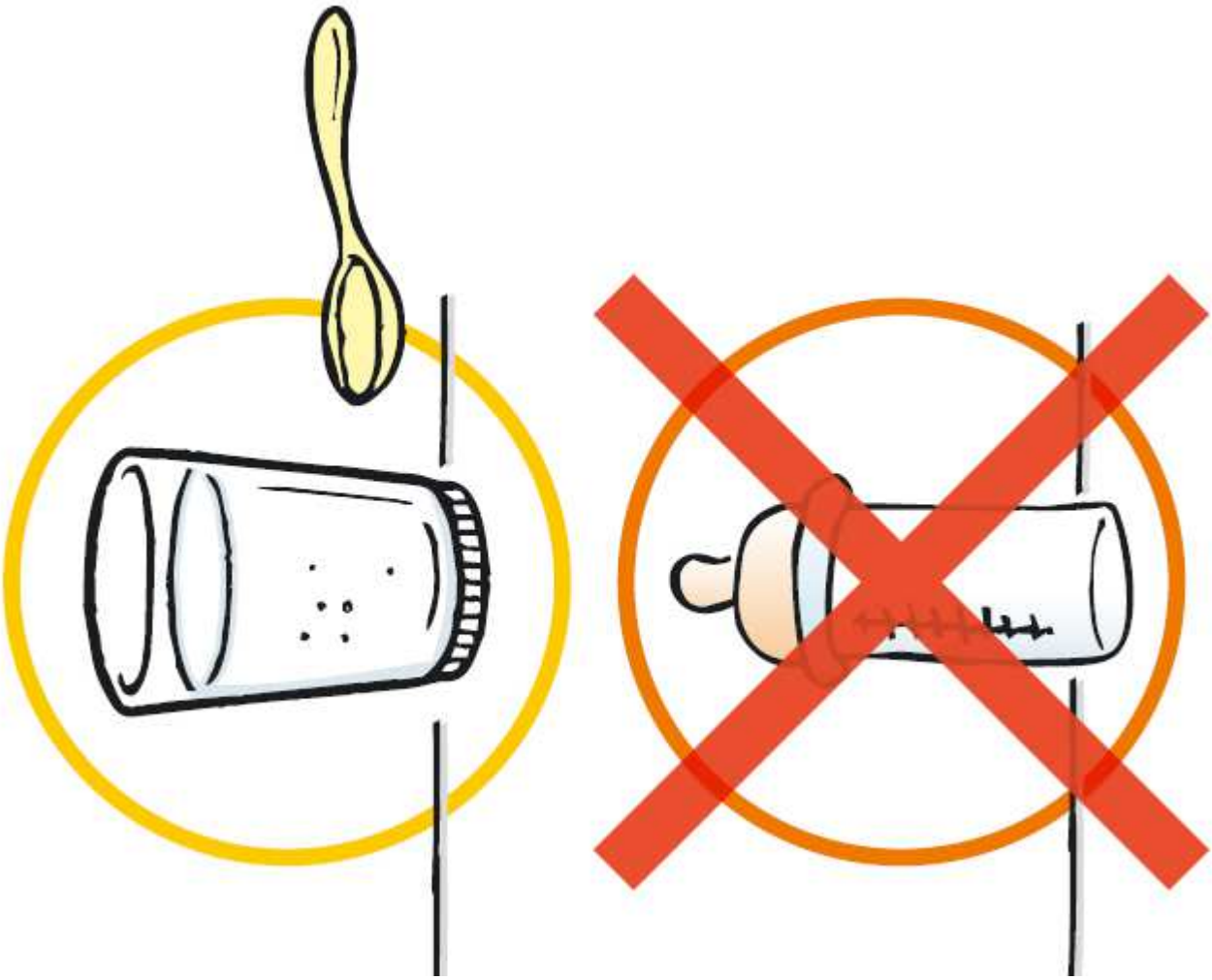
Tiempo de Conservación de la Leche Materna extraída

Temperatura ambiente (no más de 25 °C)	**4 - 8 Hrs.**
Conservadora (Tipo Cooler - 15 °C)	**24 Hrs.**
Refrigeradora	**5 - 8 días**
Congeladora (Dentro de la refrigeradora y de una sola puerta)	**2 semanas**
Congeladora (Refrigeradora de dos puertas, independientes)	**3 - 4 meses**





Fuente: La Liga de la Leche - España (www.laligadelaleche.es)



DIEZ PASOS PARA UNA LACTANCIA EXITOSA

1. Tener una política de lactancia materna escrita, que sea periódicamente comunicada al personal.
2. Entrenar a todo el personal para implementar esa política.
3. Informar a toda embarazada sobre los beneficios y manejo de la lactancia materna.
4. Ayudar a las madres a iniciar la lactancia durante la primera hora después del parto.
5. Enseñar a las madres como amamantar y como mantener la lactancia aun si se separan de sus bebes.
6. No darle a los recién nacidos ningún alimento ni bebida que no sea leche materna. Hacerlo solo por indicación medica.
7. Practicar el alojamiento conjunto, dejar que los bebes y sus madres están juntos las 24 horas del dia.
8. Motivación para la lactancia natural sin horarios preestablecidos, conforme el recién nacido lo requiera. Fomentar la **lactancia materna a libre demanda.**
9. No dar tetinas, chupetes u otros objetos artificiales para succión a los bebes que están siendo amamantados.
10. Promover la creación de grupos de apoyo a la lactancia materna y referir a las madres a estos.

Alguna duda…..