

# Lactancia materna

---

P.L.N Andrea Alejandra De Leon Mojica

# ¿Qué es?

- Es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables.

*Prácticamente todas las mujeres pueden amamantar, siempre que dispongan de buena información y del apoyo de su familia y del sistema de atención de salud.*



(OMS, 2018)

# Recomendaciones

---

- La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante seis meses.
- La introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de los 6 meses.
- Mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más.

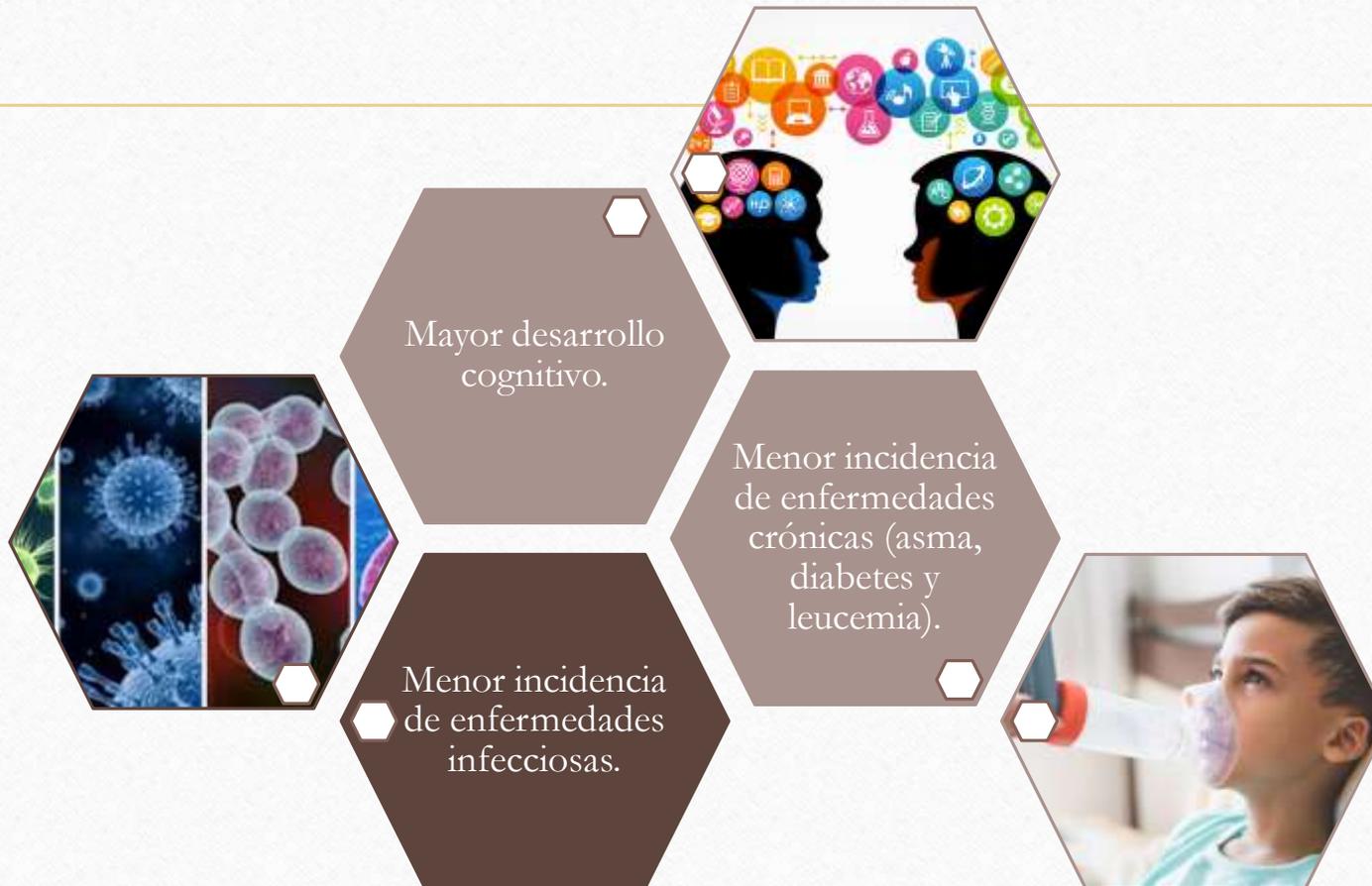


# Beneficios para la madre



(OMS/OPS, 2010).

# Beneficios para el bebé



(OMS/OPS, 2010).

# Problemas para llevar la lactancia materna exclusiva

Trabajo (separación corto plazo).

Ningún conocimiento sobre la extracción de leche.

Bebés hospitalizados.

Mastitis.

Medicación.

Pezón con úlceras o fisuras.

Infección por Cándida.

Por exceso de producción de leche.



(OMS/OPS, 2010).

# Lactancia materna en la pandemia COVID-19



## Se sabe

- La leche materna contiene defensas y antiviruses.
- Los lactantes amamantados con leche materna tienen menos complicaciones respiratorias.

## Lactancia y COVID

- Amamantar con COVID es posible.
- Si la madre con COVID prefiere extraerse la leche, debe de usar las medida de protección para evitar que se contamine.

## Se recomienda

- Buscar ayuda para superar las dificultades, aumentar producción de leche y relatar.
- Contactar con su banco de leche si eran donantes.

# Lactancia materna en la pandemia COVID-19



Evitar contagio por  
gotas:

- Usa mascarilla.
- Lávate las manos.
- Usa bata (y retira para amamantar).



Si decides extraerte  
leche:

- Usa mascarilla, lávate las manos y usa bata.
- Limpia el extractor antes y después de cada uso.
- Limpia los botes antes y después de usarlos.
- Esteriliza todo una vez al día.

# Formulas lácteas

No es la mejor opción, sin embargo hoy en día tan solo 3 de cada 10 bebés se alimentan únicamente con leche materna durante los 6 meses de vida.



Preguntar al médico especialista sobre la leche adecuada para tu bebé.



Realizar las medidas de higiene correctas a la hora de la preparación de la fórmula.



Esterilizar correctamente los biberones.



Cuidar la temperatura, el almacenamiento y estar pendiente de la fecha de caducidad de la fórmula.

# Referencias

---

- UNICEF México . (2018). Lactancia Materna, de UNICEF Sitio web: <https://www.unicef.org/mexico/informes/publicaciones-de-lactancia-materna>
- OMS México. Lactancia materna, de OMS Sitio web: <https://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>
- OMS/OPS (2010). La alimentación del lactante y del niño pequeño: Capítulo Modelo para libros de texto dirigidos a estudiantes de medicina y otras ciencias de la salud.