

Manual de Lactancia Materna



Este manual contiene la información que toda familia debe saber para alimentar al bebé durante los primeros dos años de vida. Presentado a través de extraordinarias ilustraciones y consejos prácticos, el manual es el producto del trabajo coordinado de 33 profesionales y 5 agencias internacionales.

Cómo usar el manual

Este manual le ayudará a la consejera como material de referencia en su trabajo de promoción, protección y mantenimiento de la lactancia materna en la comunidad.

Sin embargo, este manual ha sido hecho para que se use como un instrumento de apoyo y no como un instrumento de coerción o de juicio. Una madre lactante necesita que la entiendan, la ayuden y no la presionen. Cada madre sabe lo que puede hacer y lo que no puede hacer y por ello es dueña de tomar sus propias decisiones respecto a la crianza y a la alimentación de sus hijos.



Este manual puede servirle en muchas situaciones:

- Como referencia para recordar lo que se enseñó en el entrenamiento.
- Para preparar el tema para las reuniones de madres o en centros de salud.

- Para iniciar una reunión o comenzar un diálogo, llame la atención de las madres con el manual abierto sobre un tema que sea de interés común.



- Para enseñar a una amiga o vecina sobre la lactancia materna y/o para darle consejos sobre un problema específico. A las personas que no saben leer se les debe mostrar las ilustraciones y dar la explicación.



- Para que preste el manual a familias que van a tener un niño. Para que el esposo y la esposa lo lean en su casa. Usted puede contestarles las preguntas que tengan cuando le devuelvan el manual. Este manual tiene información muy importante que deben conocer tanto las mujeres embarazadas como los esposos y otros familiares.



- Para que lo preste a jovencitas y muchachos que tienen curiosidad de conocer cómo funciona el cuerpo de la mujer durante la época de la lactancia y cómo pueden prepararse para ser mejores padres.



Este manual está en sus manos para apoyarla. El resto, lo completará usted con su experiencia de lo que es la lactancia, con el conocimiento detallado de las necesidades de las madres de su grupo y con la utilización de todos los recursos de apoyo a la madre lactante que existen en su comunidad.

Para su uso fácil y rápido, el manual se ha organizado en cinco secciones identificadas de la siguiente manera:

- 1- La leche de la madre es la mejor - amarillo.
- 2- Qué hacer para amamantar bien - rosado fuerte.
- 3- Consejos para tratar las dificultades - azul.
- 4- Comidas para después de los 6 meses - verde.
- 5- Cómo espaciar los embarazos - violeta.

Para adaptar el manual a los recursos locales que existen en su comunidad hemos incluido varias hojas en blanco, al final de cada capítulo, donde usted podrá escribir e incluir lo siguiente:

- 1- Nombres, teléfonos y direcciones de instituciones que apoyan a la madre lactante y donde ella puede acudir a pedir ayuda.
- 2- Copias de leyes o códigos de trabajo que apoyan a la madre lactante.
- 3- Consejos saludables locales y aprobados por el Ministerio de Salud que pueden ayudar a que la madre se sienta apoyada.
- 4- Recetas de primeras comiditas en puré, preferidas por las madres y los niños de la comunidad.
- 5- Vocabulario para incluir las palabras regionales y locales.

Introducción

Dar de mamar es el mejor regalo para comenzar la vida de un niño. Dar el pecho hace crecer el amor entre la madre y el hijo. El contacto de la piel suave y calentita de la madre, le dan tranquilidad y placer a la madre y al niño. La compañía, la voz, el mirarlo a los ojos y el contacto con la madre le dan mucha seguridad y estímulo al hijo.

Dar de mamar es mucho más que dar alimento: es dar *amor, seguridad, placer y compañía*.

En este capítulo veremos cuáles son la ventajas de la leche de la madre:

- Ventajas para el niño durante los primeros 2 años
 - Ventajas para la madre
 - Ventajas para la familia
 - Ventajas para el país
-

Ventajas para el niño durante los primeros 2 años



La leche de la madre ayuda a desarrollar el cuerpo y la inteligencia de los niños.



El cerebro humano se desarrolla casi completamente en los primeros 2 años de vida. La leche materna favorece su desarrollo y le da al niño el alimento que necesita para estar bien nutrido. La leche materna contiene los aminoácidos que necesita el normal desarrollo del cerebro. También lo protege contra las infecciones y enfermedades.

No hay ningún alimento más completo que la leche de la madre para que un niño crezca protegido, inteligente, despierto y lleno de vida. Por eso, la leche materna es importante durante los primeros años.

Ventajas para el niño

El calostro es la primera leche que produce la madre inmediatamente después del parto. El calostro es poco y espeso; puede ser transparente o amarillo pegajoso.

Es una leche muy valiosa porque:

- el calostro tiene todos los elementos necesarios para nutrir al niño desde su nacimiento;
- el calostro protege al niño contra infecciones y otras enfermedades; los niños que toman calostro son bebés más sanos;
- el calostro tiene las dosis de vitamina A y otros micronutrientes que son necesarios desde el nacimiento.
- el calostro protege al niño contra infecciones y otras enfermedades a las cuales la madre ha sido expuesta;
- el calostro es un purgante natural porque limpia el estómago del recién nacido.

Por eso, hay que dar de mamar tan pronto nazca el niño y no es necesario darle chupón, ni agüitas, ni tectitos.



El calostro es el único alimento que el niño necesita en los primeros 3 días de nacido

Ventajas para el niño

La leche de la madre es buena para la digestión del niño y lo protege contra las diarreas y otras enfermedades.

La leche de la madre tiene todo el líquido que el niño necesita para calmar la sed, aún en climas calientes.

Al darle aguas, té, o jugos en los primeros 6 meses se aumenta el riesgo de diarreas y otras infecciones. También la leche de la madre se disminuye.

- Por eso no necesita agüitas ni té.
- No necesita atoles, ni jugos, ni otro alimento.
- Por eso el chupón no es necesario.



La leche de la madre es suficiente para alimentar y calmar la sed del niño durante los primeros 6 meses

Ventajas para el niño durante los primeros 2 años

La leche materna es el mejor alimento para el niño porque tiene las cantidades necesarias de:

Vitaminas, como la A,B, C para que crezca saludable y esté bien protegido.

Fósforo y Calcio, para que tenga huesos sanos y fuertes.

Hierro, para mantener la energía.

Proteínas, para protegerlo contra las enfermedades y para que crezca grande e inteligente.

Grasas, para que engorde. Las grasas de la leche materna los protegerán, cuando sean mayores, de padecer enfermedades del corazón y de la circulación. Las grasas de la leche materna también favorecen la inteligencia de los niños.

Azúcares, para que tenga energía y para alimentar al cerebro.

La leche de la madre es el único alimento que nutre al niño completamente durante los primeros 6 meses de vida y el único alimento que le da protección sostenida y completa durante los primeros 2 años.

La leche de la madre es **la mejor protección para el niño contra:**

- las diarreas y la deshidratación;
- las infecciones respiratorias, tales como la bronquitis y la neumonía;
- el estreñimiento;
- los cólicos;
- las alergias;
- las enfermedades de la piel, como los granos y el salpullido;
- el sarampión;
- el cólera;
- desnutrición;
- la diabetes juvenil
- deficiencia de micronutrientes.

La lactancia materna llena la necesidad del niño de estar cerca de su mamá, que es tan importante como el alimento

Ventajas para la madre

- La placenta sale con más facilidad y más rápidamente.
- La hemorragia es menor. Disminuye el riesgo de anemia.
- La matriz recupera su tamaño normal más rápidamente.
- La madre tendrá pechos menos congestionados cuando baje la leche.
- La leche baja más rápido dentro de los primeros días cuando el niño mama desde que nace.
- La madre no tendrá fiebre con la bajada de la leche.
- Las mujeres que amamantan a sus hijos tienen menos riesgo de cáncer en el seno o cáncer en los ovarios.
- Durante los primeros 6 meses después del parto, las madres tienen menos riesgo de otro embarazo si no les ha vuelto la regla y si el niño no recibe con frecuencia otra cosa que la leche de la madre durante el día y la noche.
- La lactancia facilita e incrementa el amor de la madre a su hijo.



El contacto constante de la madre con su hijo desde el momento que nace facilita la buena lactancia

Ventajas de la lactancia para la madre

La leche materna está siempre lista y a la temperatura que al niño le gusta.

La madre que lacta no se agota porque:

- no tiene que levantarse de noche;
- no necesita hacer preparaciones especiales, lavar biberones y mamaderas; y
- no debe preocuparse por las infecciones que producen los biberones y mamaderas mal lavados que pueden llevar al niño a una emergencia médica;
- no debe preocuparse por los gastos de leches, biberones, mamaderas y combustible.



Amamantar les da tranquilidad a la madre y al niño

Ventajas para la familia

Dar de mamar ayuda a que la familia sea más feliz y unida porque:

- hay menos preocupaciones porque los niños se enferman menos;
- al no comprar otros leches, biberones, maderas y combustible el dinero de la familia se utiliza mejor;
- el marido aprecia la contribución que hace la mujer cuando amamanta a su hijo;
- los otros niños de la familia aprenden lo importante que es amamantar a un bebé.



Ventajas para el país

Las madres que dan de mamar a su hijo contribuyen a que menos niños se enfermen y se mueran y a que haya menos gastos hospitalarios.

Las madres que dan de mamar a su hijo están utilizando el recurso natural renovable más valioso.

Las madres que dan de mamar a su hijo contribuyen a que el país tenga niños más sanos, más inteligentes y más seguros de sí mismos.

Las madres que dan de mamar a sus hijos están contribuyendo a formar la inteligencia y el futuro de su país.

Las madres deben saber que tienen un recurso irremplazable para criar las generaciones futuras. Por ello, los familiares, la comunidad, los servicios de salud, los patronos y el gobierno deben apoyar a la madre para que pueda iniciar y mantener la lactancia materna.



Instituciones y personas que apoyan la lactancia materna en su comunidad

Nombre de la institución _____

Nombre de la persona _____

Dirección _____

Teléfono _____

Tipo de ayuda que puede dispensar _____

Nombre de la institución _____

Nombre de la persona _____

Dirección _____

Teléfono _____

Tipo de ayuda que puede dispensar _____

Nombre de la institución _____

Nombre de la persona _____

Dirección _____

Teléfono _____

Tipo de ayuda que puede dispensar _____

Nombre de la institución _____

Nombre de la persona _____

Dirección _____

Teléfono _____

Tipo de ayuda que puede dispensar _____

Instituciones y personas que apoyan la lactancia materna en su comunidad

Nombre de la institución _____

Nombre de la persona _____

Dirección _____

Teléfono _____

Tipo de ayuda que puede dispensar _____

Nombre de la institución _____

Nombre de la persona _____

Dirección _____

Teléfono _____

Tipo de ayuda que puede dispensar _____

Nombre de la institución _____

Nombre de la persona _____

Dirección _____

Teléfono _____

Tipo de ayuda que puede dispensar _____

Nombre de la institución _____

Nombre de la persona _____

Dirección _____

Teléfono _____

Tipo de ayuda que puede dispensar _____

Introducción

En este capítulo veremos cómo se produce la leche y cómo se logra una buena lactancia.

Aprenderemos lo siguiente:

- Cómo está formado el pecho
 - El pecho visto por fuera
 - El pecho visto por dentro
- Cómo se produce la leche
- Qué pasa cuando el niño mama bien
- Qué pasa cuando el niño no mama bien
- Por qué tan pronto nace el niño hay que ponerlo al pecho
- Cómo colocar el niño al pecho
- Algunas posiciones para amamantar bien
- Cuándo hay que darle de mamar al niño
- Cuándo y por cuánto tiempo hay que darle pecho al niño
- Qué hacer si el niño se duerme o suelta el pecho
- Por qué darle al niño sólo pecho y nada más
- Cómo producir suficiente leche
- Cómo proteger la lactancia materna

¿Cómo está formado el pecho?

El pecho visto por fuera

Areola

Es la parte más oscura alrededor del pezón. Durante el embarazo se oscurece aún más, para hacerse más visible cuando el bebé empiece a mamar. El niño debe tomar parte de la areola para mamar bien.

Pezón

Es la punta del pecho por donde sale la leche a través de 15 a 20 pequeños agujeros.

Glándulas De Montgomery

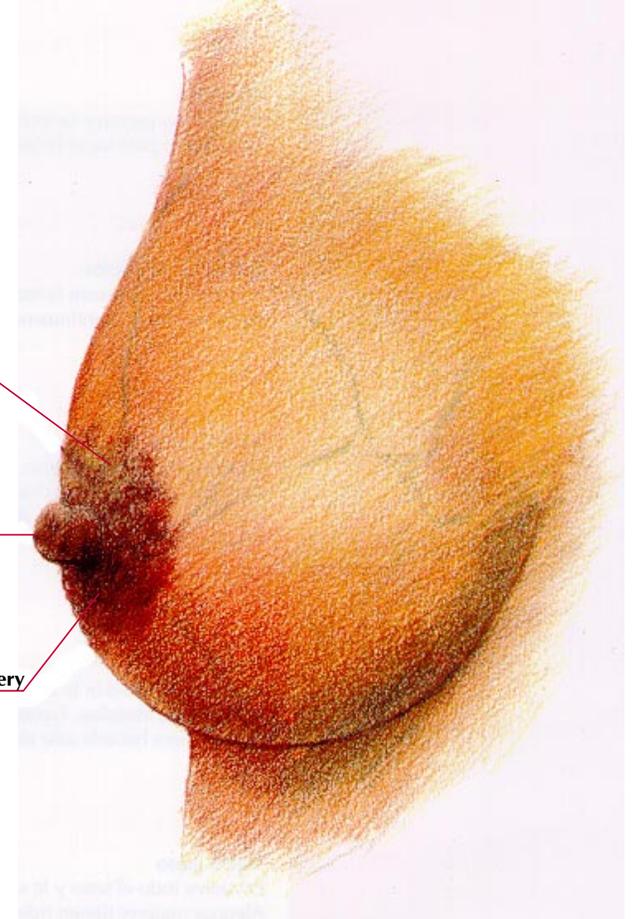
Son los bultitos que se encuentran en la areola. Estas glándulas producen un líquido aceitoso que mantiene los pezones suaves y limpios. Además tiene un olor que atrae el niño al pezón.

Tener pechos grandes o pequeños no tiene nada que ver con la producción de leche.

Areola

Pezón

Glándulas De Montgomery



¿Cómo está formado el pecho?

Alvéolos

Es donde se produce la leche. Con cada mamada éstos se contraen para sacar la leche.

Conductos lactíferos

Son los que conducen la leche de los alvéolos a los senos lactíferos. Continuamente la leche baja por ellos.

Senos lactíferos

Los senos lactíferos quedan debajo de la areola; es allí donde se almacena la leche. Por eso, es importante que el niño abarque parte de la areola para exprimir la leche.

Nervios

Son los que mandan la orden al cerebro de hacer más leche en los alvéolos. También transmiten la orden al cerebro para hacerla salir del pecho.

Tejido graso

Envuelve todo el seno y le sirve de colchón protector. Algunas mujeres tienen más grasa en los pechos que otras. Por eso, las mujeres tienen diferentes tamaños de pechos. Tener senos grandes o pequeños no afecta la producción de leche.

El pecho visto por dentro

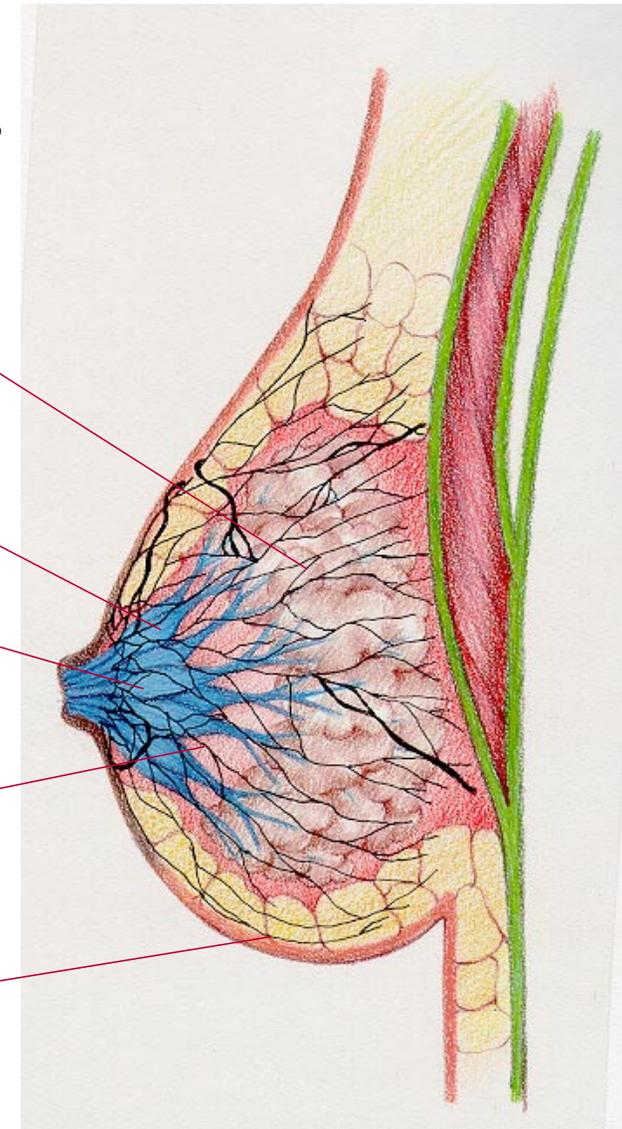
Alvéolos

Conductos lactíferos

Senos lactíferos

Nervios

Tejido graso



¿Cómo se produce la leche?

Cuando el niño mama bien, la lengua y la boca estimulan el pezón. Entonces los nervios del pezón mandan el mensaje al cerebro de la madre de que el niño quiere leche. El cerebro responde y ordena la producción de una sustancia llamada *prolactina*. La *prolactina* hace que la leche se comience a formar en los alvéolos. Entre más mama el niño más leche produce la madre.

Para que la leche baje de los alvéolos al pezón, el cerebro hace producir otra sustancia que se llama *oxitocina*. A veces la madre puede sentir la bajada.

Si el niño no mama bien, la madre no recibe el estímulo adecuado y no produce suficiente leche.

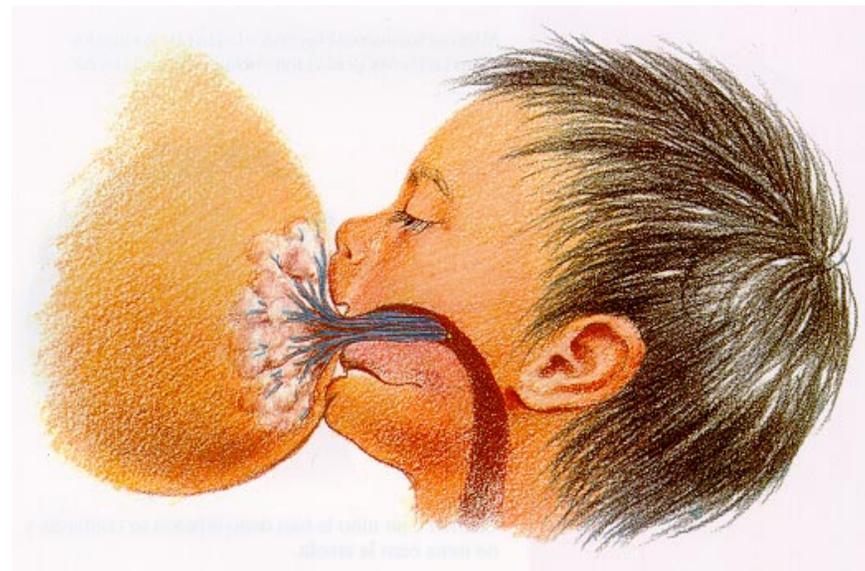
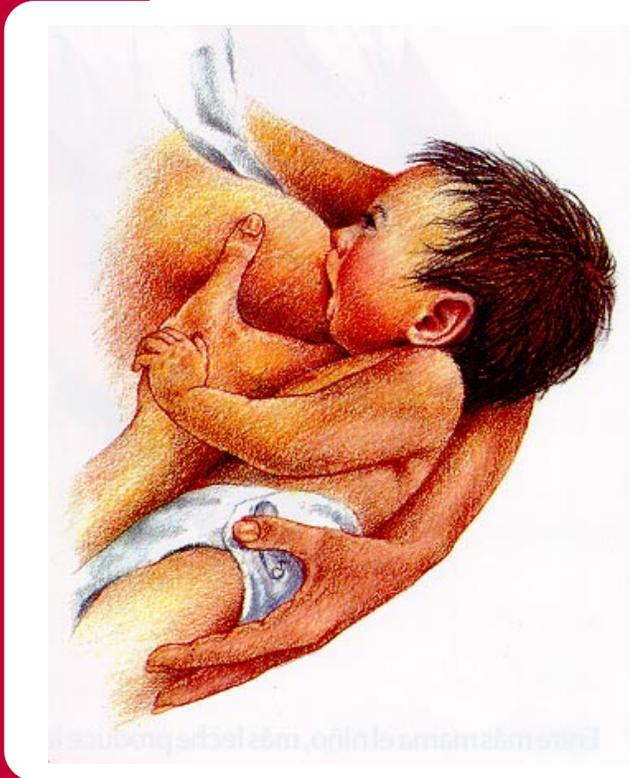


Entre más mama el niño, más leche produce la madre

¿Qué hacer para amamantar bien?

¿Qué pasa cuando el niño mama bien?

Para que el niño mama bien debe abarcar parte de la areola. La barbilla del niño queda tocando el pecho de la madre; la nariz queda libre para respirar.



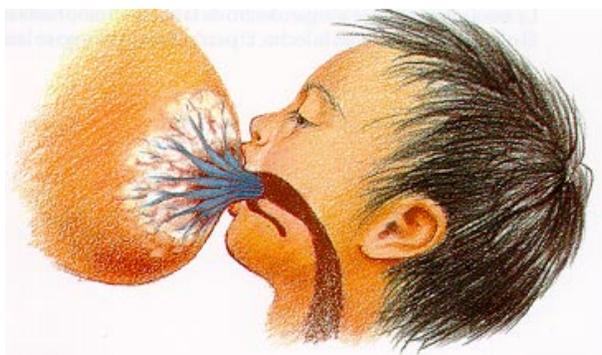
La lengua colocada debajo del pezón ordeña la leche de los senos lactíferos. La areola y el pezón se alargan dentro de la boca del niño hasta tocar el paladar. El niño puede sacar bien la leche. El pezón de la madre no se lastima.

¿Qué pasa cuando el niño no mama bien?

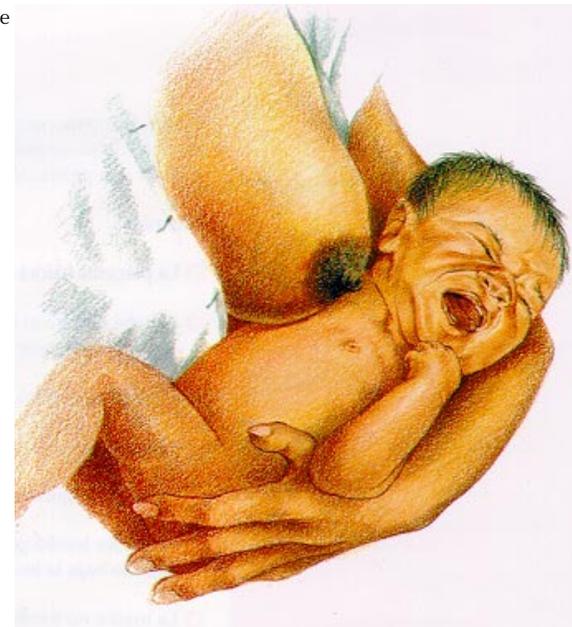
Al tomar solamente el pezón, el niño no exprime los senos lactíferos, por lo tanto, no extrae bien la leche.



Cuando a un niño le han dado biberón se confunde y no toma bien la areola.



Al no poder sacar suficiente leche el niño no quedará satisfecho, llora y rechaza el seno. Al no mamar se disminuye la producción de leche. El niño no aumenta de peso porque no está sacando suficiente leche.



El pezón se lastima, el pecho se puede congestionar e infectar. La madre con dolor no quiere seguir dando el pecho.

Cuando el niño no mama bien, fracasa la lactancia materna

¿Por qué tan pronto nazca el niño hay que ponerlo al pecho?

Es importante ponerlo al pecho inmediatamente después de nacer porque hay que darle la seguridad, el calor y la protección que el niño busca y necesita.

Además:

- ❑ La placenta saldrá más rápido.
- ❑ El bebé tomará el calostro que lo protege contra enfermedades y le limpia el estómago.
- ❑ El bebé aprenderá a mamar correctamente.
- ❑ La madre tendrá menos sangrado después del parto.
- ❑ La matriz regresará más rápido a su tamaño normal.
- ❑ La madre tendrá pechos menos congestionados cuando baje la leche.
- ❑ La madre no tendrá calentura con la bajada de la leche.



Tan pronto nazca el niño
hay que ponerlo al pecho de la madre

¿Cómo colocar el niño al pecho?



La madre sostiene el pecho con los dedos formando una "C". La madre coloca la cara del niño mirándole el pecho. Si el niño no abre la boca la madre le roza los labios con el pezón para que la abra.



Cuando el niño abre la boca la madre lo acerca al pecho y el niño debe tomar completamente una buena parte de la areola.



La barriga del niño debe estar pegada contra la barriga de la madre y la cabeza, la nuca y la espalda del bebé están en línea recta sostenidas por el brazo de la madre.

Algunas posiciones para amamantar bien

Lo importante es que la madre esté cómoda. La buena posición ayuda a mantener una buena producción de leche, evita el cansancio y que se le lastimen los pezones.



Posición acostada

Es la posición más cómoda después del parto y durante la siesta o por la noche.

Posición sentada

Apoye la espalda sobre un buen respaldo para estar lo más cómoda posible.



Posición de sandía

Es una buena posición para después de una Cesárea y para amamantar gemelos.



Hay otras posiciones para amamantar bien. La madre debe buscar la que sea de mayor comodidad para ella.

¿Cuándo y por cuánto tiempo hay que darle el pecho al niño?

No todos los niños son iguales mamando. Cada niño requiere de un tiempo diferente para quedar satisfecho. Hay que darle el pecho de día y de noche cada vez que el niño lo pida.

Amamantar es diferente en cada mujer. Además de dar el pecho cuando el niño lo pida, debe darlo también cuando sienta sus pechos llenos o cuando el niño duerma demasiado; en tal caso debe despertarlo. Esto es importante hacerlo especialmente en las primeras 2 semanas.

En cada mamada completa al principio la leche es rala, acuosa y le quita la sed (*la leche del comienzo*).

A la mitad de la mamada, la leche es más espesa y blanca. Es como el plato fuerte.

Al final, la leche es más cremosa. Es como el postre y hace que el niño engorde.

La madre no debe estar apurada ni medir el tiempo para dar el pecho al niño.



Hay que dar de mamar con suficiente tiempo,
para que el niño quede satisfecho

¿Qué hacer si el niño se duerme o suelta el pecho?

A veces los niños cuando están mamando sueltan el pecho para descansar, jugar o mirar alrededor. Si la madre no le retira el pecho, el niño lo tomará otra vez.



Cuando el niño suelta el pecho la madre puede sacarle los gases y pasarlo al otro pecho. Si quiere comer más, lo tomará.

La próxima vez que lo amamante, la madre debe comenzar con el pecho que tomó de último. Si el niño tomó de un solo pecho, la madre deberá comenzar con el otro. Se puede saber porque el pecho que no tomó, o que tomó por poco tiempo, lo siente más pesado o lleno.



¿Por qué darle al niño sólo pecho y nada más?



Porque cuando a un niño le dan biberón u otras comidas antes de los 6 meses le pueden dar diarreas y enfermarse más a menudo.

Porque cuando a un niño le dan biberón o le ponen mamaderas o chupos en la boca se confunde y rechaza el pecho.

Porque el niño amamanta menos cada vez que toma agüitas, téctitos, otras leches, o recibe otra comida.

Si el niño amamanta menos, la madre produce menos leche y se le puede secar.

Por cada mamada que el niño no reciba tendrá menos protección contra las enfermedades.

Durante los primeros 6 meses, si el niño tiene sed o hambre hay que darle sólo pecho y nada más

¿Cómo producir suficiente leche?

- 1 - Poner el niño al pecho tan pronto nazca.
- 2 - Dar de mamar de día y de noche, cada vez que el niño lo pida.
- 3 - Dar de mamar en una posición cómoda.
- 4 - Dar de mamar hasta que el niño quede satisfecho.
- 5 - Durante los primeros 6 meses dar sólo pecho y nada más. No dar agüitas ni otros líquidos al niño.
- 6 - No introducir en la boca del niño ni maderas, ni chupones, ni chupetes porque pueden producirle diarrea, se le confunde la lengua y rechaza el pecho.
- 7 - La mamá debe comer un poco más de lo acostumbrado y debe tomar más líquidos.

Entre más mame el niño, más leche produce la madre.

Entre más leche tome el niño, más aumentará de peso.



¡Ayude a la madre a mantener la lactancia materna!

¿Cómo proteger la lactancia materna?

Las madres en todo el mundo se ven acosadas y confundidas por campañas de publicidad de leches artificiales y biberones a través de la televisión, afiches, radio y por otras personas, que les dicen lo bueno que es alimentar al niño con biberón.

Estas campañas, presentan niños sonrientes, madres felices y prometen salud, bienestar y belleza. A muchas madres les regalan a través del personal médico y hospitales muestras gratis de leches artificiales.

Las madres, las familias, las consejeras y los servicios de salud deben saber que la leche materna es insustituible y que el uso de otras leches puede tener consecuencias severas para la salud de los niños.



Introducción

Durante los meses de lactancia pueden ocurrir algunos problemas o situaciones especiales que si no se les presta atención y buen manejo pueden provocar que la madre deje de lactar.

Algunas de estas dificultades son las siguientes:

Dificultades de la madre

- Pechos congestionados
- Dolor y grietas en los pezones
- Moniliasis
- Ductos obstruídos
- Mastitis o infección del pecho
- Leche insuficiente
- Problemas con la bajada de la leche
- Si la madre está enferma
- Cesárea
- Gemelos

Dificultades del niño

- Cólicos
- Diarrea
- Gripe, catarro
- Infecciones Respiratorias Agudas
- Rechazo del pecho

Cuando la madre y el niño se separan

- Como sacarse la leche (ordeñarse)

Pechos congestionados

Si la madre no le da de mamar desde el primer momento después del parto, es común que entre el segundo y el quinto día después del nacimiento la madre sienta los pechos hinchados, duros, calientes y con dolor.

Más tarde, durante los meses de lactancia, si el niño no succiona bien o no está mamando con frecuencia, los pechos también se pueden congestionar.

Para aliviar la congestión

La madre debe ponerse paños de agua tibia en los pechos.



Si la areola está dura, para ablandarla la madre debe ordeñarse antes de poner el niño al pecho. También puede darse masajes suaves en forma circular con la mano y/o con un peine.



La madre necesita descansar y debe amamantar más seguido del pecho congestionado. Debe asegurarse que el niño esté en buena posición (agarrando bien el pezón y parte de la areola).

Dolor y grietas en los pezones

El dolor y las grietas en los pezones pueden suceder:

- porque el niño chupa solamente la punta del pezón.
- porque la madre se lava los pezones con jabón, limón, alcohol o agua borricada, lo cual produce resequeza y grietas.

Las glándulas de Montgomery lubrican y mantienen limpios los pezones, por lo tanto, las madres no necesitan usar otros limpiadores o lubricantes.

La madre no necesita lavarse los pezones antes o después de dar de mamar. El baño diario es suficiente y debe lavarse los pezones solamente con agua.

Si la madre tiene grietas en los pezones no necesita ponerse cremas ni otras medicinas. Estas no la aliviarán y pueden empeorar el dolor.

Para aliviar el dolor

La madre debe ponerse paños de agua tibia.



Hay que asegurarse que el niño esté colocado correctamente tomando todo el pezón y parte de la areola del pecho adolorido.

Para ayudar a cicatrizar las grietas

- Antes de la mamada se recomienda sacar unas gotas de leche, ponerlas sobre las grietas y dejarlas secar al aire libre durante unos 5 minutos.
- Al final de la mamada se recomienda sacar un poco de leche, para ponerla en la grieta del seno y dejarla secar.
- La madre debe exponer los pezones por unos minutos al aire libre y a la luz del sol por lo menos 2 veces al día.

Dolor y grietas en los pezones por moniliasis

A veces, en cualquier momento después del nacimiento, la madre puede sentir dolor, picazón y presentar grietas o enrojecimiento en la areola y en el pezón.

Si el niño se siente incómodo y si tiene puntos blancos en la lengua y en las encías, se trata de moniliasis, mal de boca, sarro o algodoncillo.

La madre debe ir al centro de salud y llevar al niño para que ambos reciban tratamiento médico.

Ductos obstruídos

A veces a algunas madres se les obstruyen los conductos lactíferos y es común que aparezca un punto blanco o bultitos duros alrededor de los cuales se siente presión y dolor. Para aliviar el dolor la madre debe asegurarse que el niño está tomando bien el pecho y puede darse un masaje suave presionando el área dura y dolorosa mientras el niño está mamando.

Si la obstrucción no desaparece con la lactancia y con los masajes, ésta puede convertirse en una infección del pecho o mastitis. Se recomienda que la madre se extraiga la leche manualmente.



Mastitis o infección del pecho

Si la madre se siente enferma y agotada y si tiene:

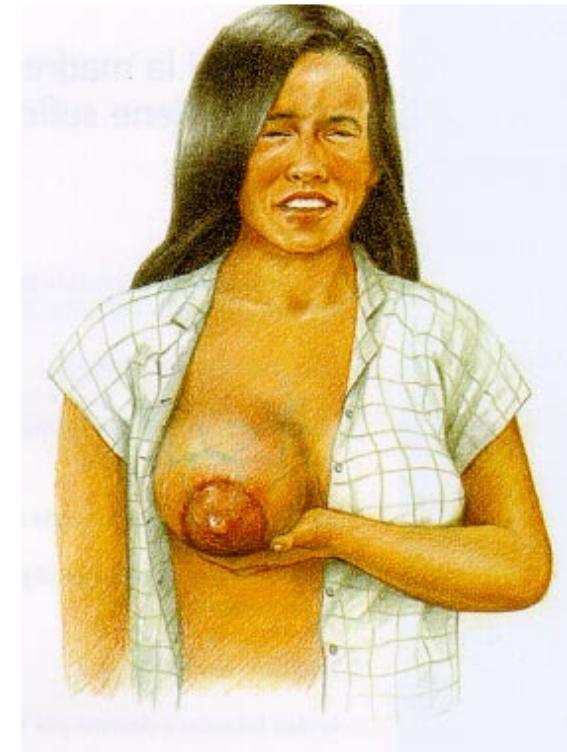
- fiebre
- el pecho rojo, hinchado o caliente
- tiene dolor

Puede tener una infección del pecho (mastitis).

Para aliviar la mastitis

La madre debe:

- ir al centro de salud para que le receten las medicinas necesarias;
- ponerse paños de agua tibia alternándolos con paños fríos, varias veces al día;
- dar de mamar por lo menos cada 2 horas, aún con el pecho afectado;
- descansar, tomar un analgésico y muchos líquidos.



Cuándo la madre debe consultar con el personal de salud

Si la madre con mastitis comienza a tener escalofríos y si la fiebre continúa por más de 2 días a pesar de estar en tratamiento médico, la madre debe ir al centro de salud porque posiblemente necesita otro remedio. La madre debe continuar amamantando al niño.

Cómo tratar un absceso

Si después de un día para otro de tomar antibióticos la madre continúa con fiebre y aparece un absceso, el médico o la enfermera tendrán que hacer una incisión (abrir) para sacar el pus y deberá continuar con el tratamiento.

La madre debe continuar dando de lactar con el pecho sano. Durante los 2 días siguientes debe extraerse la leche del pecho con absceso y botarla. La madre puede volver a amamantar del pecho con absceso 2 días después.

Después de 2 días de tomar antibióticos, la madre puede continuar dando pecho con los 2 senos si no tiene dolor o molestias.

Si la madre dice que no tiene suficiente leche

Muchas madres abandonan la lactancia porque creen que no tienen suficiente leche, tal vez porque el niño:

- llora y no parece satisfecho;
- quiere mamar más y la madre no tiene suficiente tiempo;
- toma mucho tiempo en cada mamada;
- el niño se impacienta con el pecho y no quiere mamar;
- se chupa los dedos;
- le dan biberón y duerme por un tiempo largo.

Tal vez porque:

- la madre ya no siente los pechos tan llenos como antes o los siente más flojos;
- la leche ya no le gotea del pecho;
- alguien le ha dicho que no tiene suficiente leche.

Hay que ver si:

- el niño está mamando exclusivamente de día y de noche; y no está tomando otros líquidos o comiditas;
- el niño está orinando de 6 a 8 veces al día tomando sólo leche materna;
- durante el primer mes, el niño hace más de 4 deposiciones suaves y amarillas en el curso de un día a otro;
- el niño está creciendo bien;
- el niño está mamando en una posición correcta;

Si estas condiciones no se cumplen, la madre debe ir al centro de salud.

Hay que asegurarle a la madre que si el niño mama a menudo de día y de noche y en buena posición ella tendrá suficiente leche para satisfacer al niño y no tendrá que darle otras leches o comidas. La leche materna es el mejor alimento para el niño y si continúa alimentándolo ella producirá la leche que el niño necesita.



Si a pesar de que las condiciones mencionadas anteriormente se cumplen pero la madre continúa preocupada y dice que no tiene suficiente leche, la madre debe llevar al niño al centro de salud para pesarlo y confirmar que no está ganando suficiente peso.

Si la madre tiene problemas con la bajada de la leche

Si el niño toma bien el pecho pero la leche no baja, la madre puede estimular la bajada de la leche de las siguientes formas:

- Masajeando el seno en la zona donde se encuentran los alvéolos y los conductos lactíferos. La madre debe empezar el masaje en la parte superior del seno con movimientos circulares en una misma área. Después de unos segundos debe pasar a otra área y repetir el masaje. Continuar estos masajes alrededor del pecho hasta llegar al pezón.



- Frotando suavemente el pecho desde la parte superior hasta el pezón de manera que le produzca cosquilleo. Repetir varias veces hasta que sienta la bajada de la leche.

- Sacudiendo suavemente ambos senos inclinada hacia adelante.



- Aplicando compresas de agua tibia.
- Tomando líquidos.

Si estas técnicas no funcionan se debe consultar con expertos en lactancia materna o con el personal de salud.

Si la madre está enferma

Aunque la madre esté enferma, la leche materna siempre es buena . Por eso, ella **SI** puede continuar dando el pecho cuando está con:

- Resfriados
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Diarrea o mal de estómago
- Tratamiento de la epilepsia
- Paludismo
- Enfermedades contagiosas como:
 - Bronquitis
 - Hepatitis
 - Enfermedades de transmisión sexual.

Estas enfermedades no pasan al niño a través de la leche. Por el contrario, la leche materna protege al niño de estas enfermedades. Pero, en el caso de SIDA se debe consultar con el personal de salud.



En la mayoría de los casos los medicamentos que toma la madre no le harán daño al niño

Pero, se debe preguntar al médico si los medicamentos pueden afectar la lactancia o al niño.

Cesárea

La madre que tuvo su hijo por cesárea puede amamantarlo con las siguientes posiciones para tratar de no tocar la herida.



Posición Acostada



Posición de Sandía

Gemelos

Los pechos de la madre si producen suficiente leche para los 2 niños. Cuando sea posible la madre debe tratar de amamantarlos al mismo tiempo. Se recomiendan las siguientes posiciones:



Posición de Sandía



Bebes cruzados enfrente



Posición australiana o mixta

Cólicos

Durante los primeros 3 meses de vida algunos niños lloran por cólicos. Para tratar de calmarlos **no** se les debe dar agüitas o tecitos porque disminuyen la leche de la madre. Generalmente, después de estos 3 meses los cólicos desaparecen.

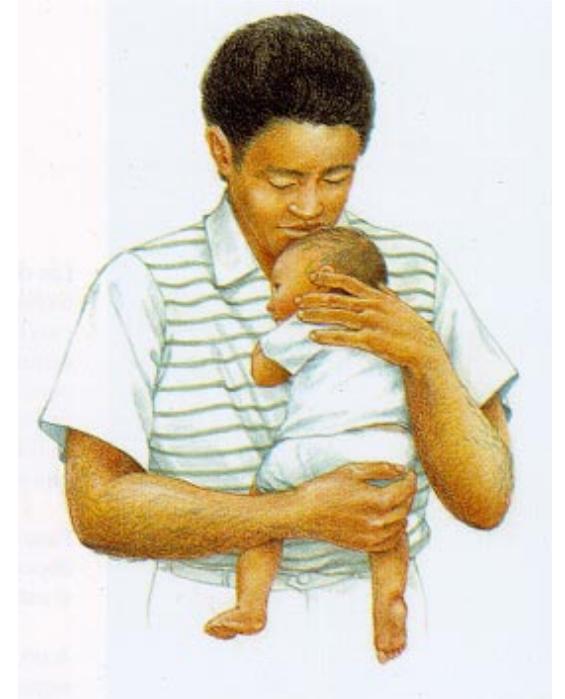
Cuando un niño está con cólicos, enfermo o tenga diarrea hay que darle de mamar más a menudo.

Para aliviar los cólicos se recomienda lo siguiente:



Caminar con el niño cargándolo de barriga sobre el brazo.

Poner la barriga del niño contra el cuerpo y hacerle masajes en la espaldita para eliminar los gases.



Ponerle paños de agua tibia en la barriga.

Tratar de buscar ayuda del esposo o de los familiares.



Un niño alimentado con leche materna tiene menos cólicos.

Diarrea

Las deposiciones normales de un niño alimentado con leche materna varían en color desde amarillo hasta casi blanco. Las deposiciones pueden tener una textura blanda como huevos revueltos y un olor suave pero no desagradable. También la cantidad de deposiciones al día que pueden tener los niños saludables puede variar: pueden tener una cada vez que se alimentan o una cada 3 ó 4 días.

Pero un niño tiene diarrea cuando hace más deposiciones de las que acostumbra por varios días y si está decaído y no quiere amamantar o comer.

A un niño con diarrea hay que ofrecerle el pecho más seguido para que no se desnutra ni se seque. Si no quiere mamar, la madre puede ordeñarse la leche y dársela poco a poco y con mucha paciencia con una taza y cucharita limpias. De la misma manera hay que darle suero de rehidratación oral.



Si el niño no quiere amamantar después de insistir varias veces, debe llevarse al centro de salud.

Si la diarrea continúa después de 3 días, si tiene fiebre, si tiene sangre o moco en las deposiciones, hay que llevarlo inmediatamente al centro de salud. Mientras tanto, la madre debe continuar dándole el pecho y suero de rehidratación oral.

Si el niño tiene diarrea leve por más de 14 días la madre también debe llevarlo al centro de salud.

Si el niño tiene diarrea y vómito hay que darle de mamar en pequeñas cantidades y más a menudo, hasta que el niño pase una hora sin vomitar. Si continúa vomitando, hay que llevarlo al centro de salud.



Si un niño amamantado con leche materna tiene diarrea y está orinando menos de 6 veces en un día, si tiene la boca seca, los ojos y la mollera hundidos, si llora sin lágrimas, el niño se está secando y está en peligro. Hay que llevarlo inmediatamente al centro de salud. Mientras tanto, hay que seguir dándole pecho más a menudo y ofrecerle suero de rehidratación oral.

Después de que termine la diarrea, la madre debe darle de amamantar todas las veces que el niño quiera para que recupere la salud y las fuerzas.



Un niño alimentado solamente con leche materna durante los primeros meses casi nunca tiene diarreas.

Gripe, Catarro

Un niño con mocos y tos puede tener dificultades en amamantar.

Si la respiración es difícil, hay que limpiarle la nariz antes de darle el pecho.



Si sigue congestionado hay que aplicarle 2 gotitas de agua de manzanilla o de una solución hervida de un litro de agua con una cucharada de sal.

La madre debe continuar dándole el pecho.

Infección Respiratoria Aguda

A veces las gripes y catarros se pueden empeorar si no se cuidan.



- Si el niño tiene fiebre.
- Si la madre oye ruido en el pecho del niño.
- Si tiene respiración rápida.
- Si tiene tos rebelde.
- Si tiene dolor y pus en los oídos.

¡EL NIÑO ESTA EN PELIGRO !

Hay que llevarlo inmediatamente al médico o al centro de salud.

La madre debe continuar amamantándolo porque le da tranquilidad al niño. La leche materna ayuda al niño a luchar contra las gripes, los catarros, las bronquitis o la neumonía. La leche materna ayuda al niño a recuperarse rápidamente.

Rechazo del pecho

Después del tercer mes algunos niños rechazan el pecho de repente.

Este rechazo puede suceder porque: el niño ha tenido gripe, está molesto; el niño ha estado separado de la madre por largo tiempo; le han dado biberones; la madre comió algo con sabor fuerte o muy picante que pasó a la leche.

En estos casos, la madre debe darle más atención al niño: puede acariciarlo, darle masajes, cargarlo y procurar darle de mamar cuando esté casi dormido.

Si continúa rechazando el pecho puede ser porque el niño está enfermo. En este caso la madre debe llevarlo al centro de salud.

Pero si el niño no recibe el pecho, la madre puede extraerse la leche y dársela con taza o con vaso que hayan sido lavados y hervidos. Para que el niño trague bien la leche, debe colocar el borde de la taza o el vaso debajo del labio de arriba. Si la lengua toca el vaso, el niño lo empujará hacia afuera.



Nunca hay que darle de comer con biberón, porque el biberón hace que el niño se confunda y rechace el pecho.

Cuando la madre y el niño se separan

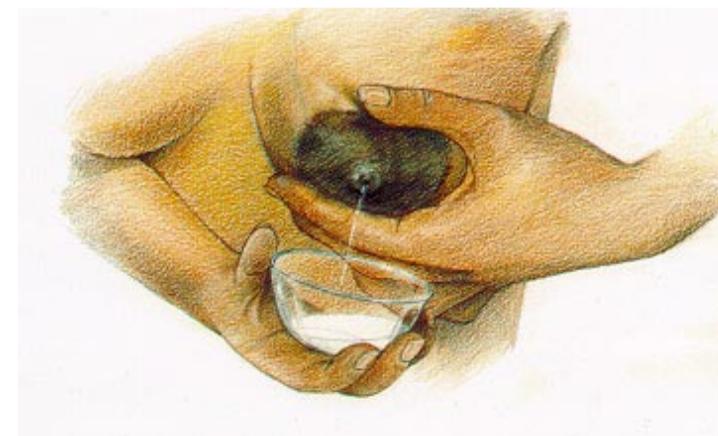
Para mantener la producción de leche cuando la madre tiene que separarse de su hijo por más de 2 horas, se recomienda:

- No darle biberon.
- Darle de mamar por la mañana, por la noche y durante los fines de semana.

Aún cuando la madre no esté presente para dar el pecho, el niño puede continuar recibiendo la leche materna. Si la madre se ordeña la leche cada 3 horas, la pone en una taza limpia y la guarda en un sitio fresco, la persona que este cuidando al niño puede dársela durante la ausencia de la madre con un vaso o taza limpios.

Cómo sacarse la leche (ordeñarse)

Con las manos limpias colocar en forma de "C" los dedos pulgar, índice y corazón, dos dedos alrededor de la areola.



Presionar los senos lactíferos con las yemas de los dedos y empujar hacia adentro rítmicamente. Siguiendo el borde de la areola, colocar los dedos en otro sitio de la misma y repetir los movimientos: empujar y presionar, empujar y presionar...

Recoger la leche en un recipiente limpio. El sacarse la leche toma unos 20 minutos.

La leche se puede conservar sin dañarse en un lugar fresco durante 8 horas. Si se refrigera, se conserva durante 48 horas sin dañarse.

La leche materna nunca debe hervirse. Se puede tibar al baño de maría sólo si la leche está muy fría. Debe darse siempre en taza o con cucharita cuidando que esten limpios.

Introducción

A partir de los 6 meses de edad, cuando se comienza a dar otros alimentos cada familia tiene sus creencias sobre cómo alimentar a los niños pequeños. Durante esta época la salud de los niños pelagra por las infecciones y diarreas que los pueden atacar si no se tienen precauciones de limpieza.

También los niños se pueden enfermar si no se les da a menudo suficientes alimentos nutritivos.

En este capítulo veremos consejos y prácticas para que los niños continúen creciendo sanos, fuertes e inteligentes.

- La alimentación de los niños en los primeros 2 años
- Precauciones de limpieza que hay que tomar para evitar diarreas y otras enfermedades
- Cómo comenzar a darle las primeras comiditas además de la leche materna
- Algunas papillas nutritivas para niños de 6 a 9 meses
- Qué cantidades, qué consistencia y con qué frecuencia
- Qué alimentos pueden comer los niños de 6 a 12 meses
- Comidas para entre 1 y 2 años de edad
- Alimentación del niño enfermo

La alimentación de los niños en los primeros 2 años

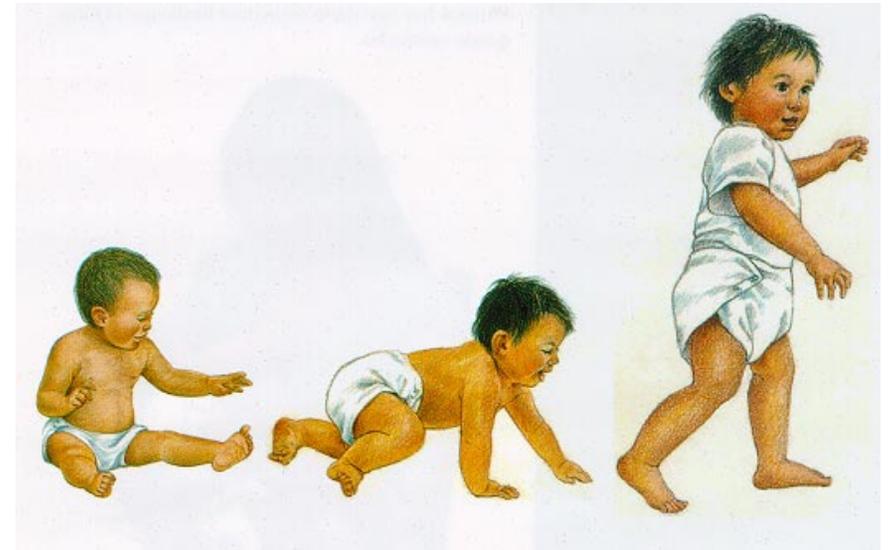


En los primeros 6 meses sólo leche materna
y nada de comiditas y otros líquidos.

Continuar dándole pecho.

Continuar dándole pecho.

Continuar dándole pecho.



Alrededor de los 6 meses, hay
que comenzar a darle a probar
algunos purés.

A partir de los 7 meses,
añadir otras comidas 4 ó 5
veces al día.

A partir del año el niño ya
empezará a caminar, debe
comer por lo menos 6 veces
al día.



Cómo comenzar a darle las primeras comiditas

Comenzar a darle otras comidas es un gran cambio para la madre y el niño. Entre los 6 y los 7 meses los alimentos se deben dar uno por uno y en forma de puré para que el niño se acostumbre y conozca poco a poco los sabores y texturas de las nuevas comidas.

Primero hay que darle de mamar hasta que el niño quede satisfecho.

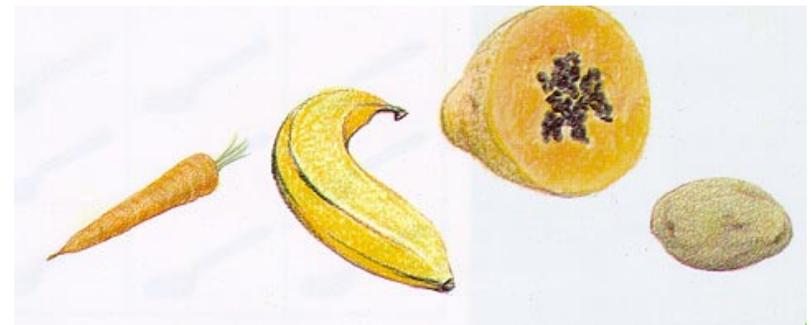


Luego se le da a probar un puré suave de banano o papa mezclado con unas gotas de leche materna para ablandarlo.

Para que el niño pueda tragar, colocar el puré en la parte media de la lengua. Si lo pone en la punta de la lengua, el niño se confundirá y no tragará el alimento.



Durante unos 4 días hay que ofrecerle el mismo puré una o 2 veces al día para ver si le produce alergias. Gradualmente hay que ofrecerle purés de otras frutas, verduras y cereales ablandados con leche materna.



Comiditas entre los 6 y 7 meses

Qué cantidad de comida

Un niño entre los 6 y 7 meses está creciendo rápidamente y en pocos meses comenzará a caminar. Por eso, **un niño necesita más comida de lo que usted piensa**. Sin embargo, el estómago del niño es todavía muy pequeño y no le cabe toda la comida que necesita de una vez.

Con qué frecuencia

Cada niño es diferente y la cantidad de comidas y mamadas que toman pueden variar. Después de probar los primeros purés es necesario aumentarle gradualmente la comida a 3 cucharadas por la mañana, 3 al mediodía y 3 cucharadas por la tarde, después de darle el pecho.

Cantidades de puré hechos de la olla familiar para niños de 6 a 7 meses, en un día.



Consistencia

Los alimentos espesos en puré son las mejores comidas para los niños de esta edad porque tienen nutrientes concentrados. Los juguitos y calditos toman espacio en el estómago del niño pero no los alimentan tanto como los purés.

Para que los purés sean suaves y para que los niños no se atoren, es bueno mezclarles media cucharadita de crema, aceite o aguacate. La madre no debe preocuparse porque les caiga mal, estos alimentos son excelentes para los niños y les dan energía.

El alimento más seguro y saludable es el que se le da al niño inmediatamente después de haberlo preparado. Hay que tener cuidado, porque algunos alimentos después de una hora pueden dañarse.

Ejemplos de purés para darles a los niños entre los 6 y 7 meses

Puré de papa, con media cucharadita de aceite mezclado con leche materna para ablandarlo.

Sopitas de frijoles colados.

Sopitas de pan con leche materna.

Puré de arroz mezclado con leche materna.

Fideos mezclados con leche materna.

Puré de banano mezclado con leche materna.

Puré de papaya o mango mezclado con leche materna.

Puré de zanahoria mezclado con leche materna.

Las comidas complementan,
no sustituyen la lactancia materna

Comiditas entre los 7 y 12 meses

Ejemplos de mezclas de comidas para los niños entre los 7 y 9 meses

½ plátano pequeño, 1 cucharada de puré de frijol colado y 1 cucharadita de mantequilla o crema de leche.

1 papa pequeña con un pedazo de zanahoria o camote sancochados en puré y mezclados con una cucharada de cuajada o mantequilla.

3 cucharadas de arroz con una cucharada de puré de frijol colado y 2 cucharadas de queso con crema o cuajada.

3 cucharadas de puré de papa mezcladas con ½ hígado de pollo molido y ½ cucharadita de mantequilla o aceite.

Ejemplos de mezclas de comidas para los niños entre los 9 y 12 meses

Pedacitos finos de tortilla, con pedacitos finos de queso y cuajada.

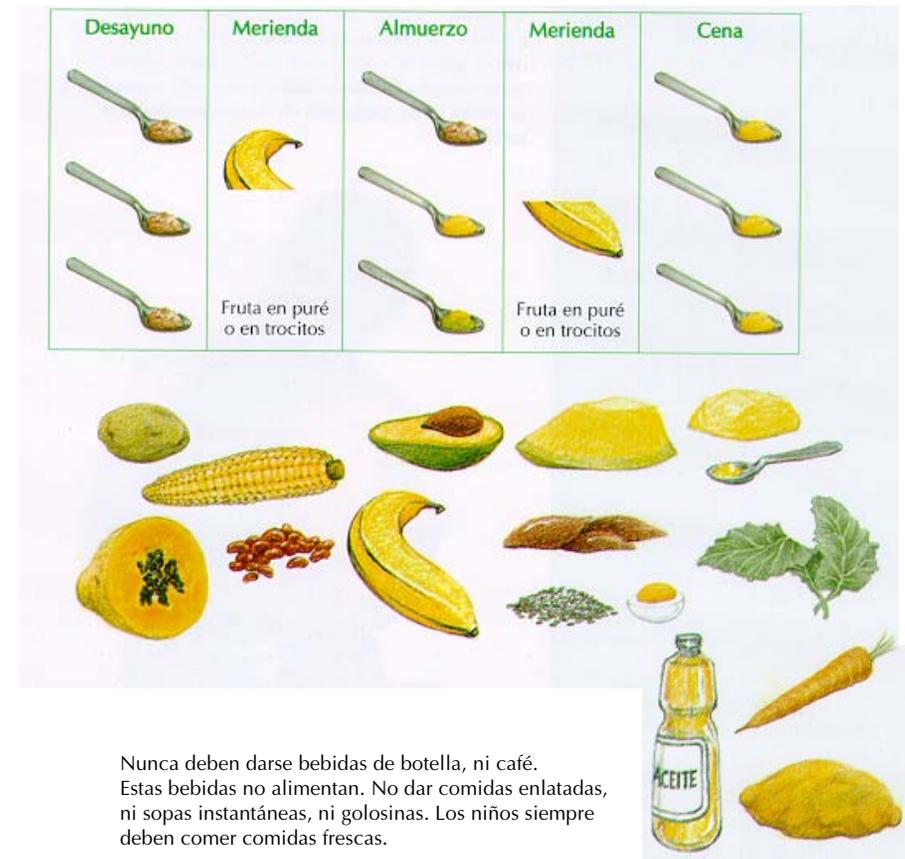
Semillas de marañón, cacahuates o maní finamente picados o en puré con fideos o arroz y verduras cocidas.

Pedacitos de pollo o hígado de pollo deshecho con pedacitos de tortilla, papa y verduritas.

Huevo duro mezclado con papa y con mantequilla para hacer un puré suave.

Arroz con leche.

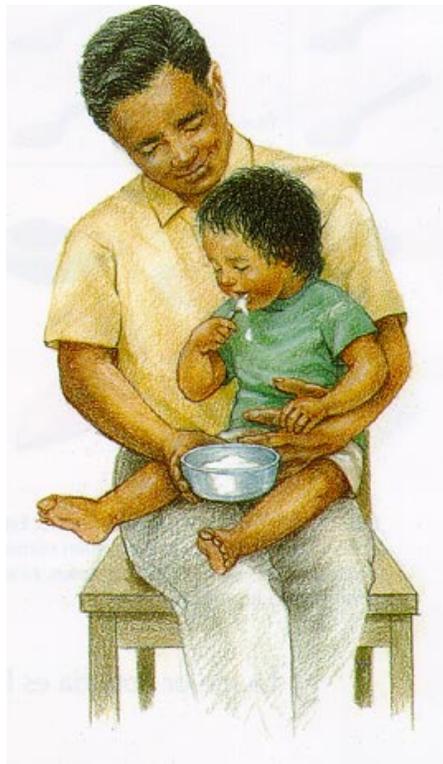
Para un niño entre los 7 y los 9 meses la comida principal es la leche materna pero ya necesita comer las comidas mezcladas y espesas por lo menos 5 veces al día. En cada comida hay que darle 3 cucharadas de puré hechas de la olla familiar. Entre comidas, darle 2 meriendas de frutas en puré o en trocitos, o pan, o tortillas.



La mejor comida es la que usted prepara

Comidas para el niño entre 1 y 2 años de edad

Entre uno y 2 años de edad los niños ya deben comer al desayuno, al medio día y por la noche medio plato de comida o 6 cucharadas soperas en cada comida. También déles, a la media mañana y a la media tarde, pedacitos de fruta o pan dulce o tortilla.



Durante estos meses se debe dar el pecho cuando el niño lo pida. La leche materna sigue siendo importante aunque pasa poco a poco de ser el alimento principal a ser alimento complementario. Se recomienda dar de mamar durante la noche para ayudar a la producción de leche.

Recuerde que dar de mamar da seguridad y protección al niño. Cuando se vaya a dejar la lactancia debe hacerse gradualmente, no repentinamente ni con brusquedad.

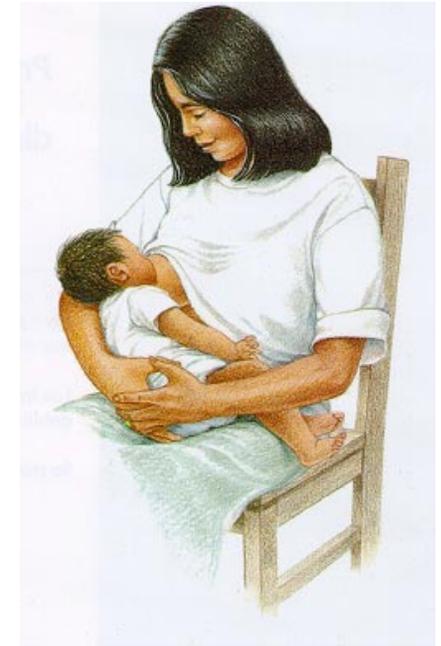


Alimentación del niño enfermo

Muchas madres dejan de dar alimento a los niños cuando se enferman, porque los niños están desganados y es difícil darles comida. Algunas madres piensan que la diarrea se empeora si le continúan dando el pecho.



Algunos niños cuando están enfermos prefieren tomar solamente leche materna. Hay que seguir dándole el pecho y ojalá aumentar la cantidad de mamadas diarias. La leche materna lo ayuda a mejorarse de las diarreas y catarros.



Hay que continuar dándole de comer los mismos purés o comidas en pequeñas cantidades más frecuentemente. Puré de papas, atoles, sopitas espesas, fríjoles machacados y colados con arroz o fideos, sopitas de pan con leche materna.

Si el niño está desganado, **con mucha paciencia** debe darle de tomar y de comer de a poquitos, esperando unos minutos antes de darle otra cucharada.

Para resistir la enfermedad, el niño debe tomar más leche materna. Para que se recupere, debe dársele de comer con más frecuencia

Precauciones de limpieza que hay que tomar para evitar diarreas y otras enfermedades

La suciedad produce las diarreas e infecciones. Los microbios entran en la boca del niño a través de las comidas sucias, el agua sucia o los muchos objetos que el niño se mete en la boca.

Las infecciones y diarreas retardan el crecimiento, debilitan el cerebro y la salud de los niños.

Se puede evitar que los niños se enfermen.

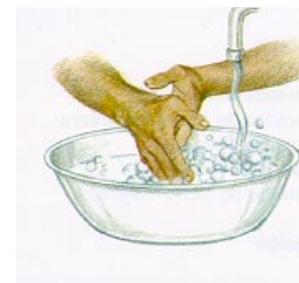


Darle sólo pecho y nada más. No darle biberones.

Darle la comida al niño con taza y cuchara limpias. La comida, la taza y la cuchara del niño deben estar cubiertas para que no las toquen las moscas y otros animales que llevan microbios.



Hay que evitar que el niño juegue cerca de los excrementos de los animales domésticos; por eso hay que mantener los animales fuera de la casa y lejos de los niños.



Lavarse las manos con agua y jabón después de cambiar los pañales del niño y después de ir al baño.

Hervir el agua de tomar de toda la familia. Si no puede hacerlo, hierva el agua de tomar del niño.



Los alimentos limpios no producen diarrea. Los microbios y la suciedad que entran en la boca del niño si la producen

Recetas recomendadas por grupo de edad

Recetas para niños de 6 - 7 meses

Puré de papa

Ingredientes

- 1 papa mediana
- 1 cucharadita de aceite o mantequilla
- 2 cucharadas de leche materna

Preparación

- 1- Lavar bien la papa y ponerla a cocer.
- 2- Pelar la papa y deshacerla bien con un tenedor.
- 3- Agregar la leche materna, y aceite o mantequilla.

Puré de zanahoria

Ingredientes

- 1 zanahoria mediana
- 1 cucharadita de aceite o mantequilla
- 2 cucharadas de leche materna

Preparación

- 1- Lavar bien la zanahoria y ponerla a cocer.
- 2- Pelarla y deshacerla bien con un tenedor.
- 3- Agregar la leche materna y aceite o mantequilla.

Puré de ayote

Ingredientes

- ½ rodaja de ayote sazón o media taza de ayote en trocitos
- 1 cucharadita de aceite o mantequilla

Preparación

- 1- Lavar bien el ayote, quitarle la cáscara, partirlo en trocitos y ponerlo a cocer.
- 2- Deshacer el ayote.
- 3- Agregar el aceite o mantequilla y cocinarlo por 5 minutos, moviéndolo para que no se pegue.

NOTA: Puede usarse leche materna en lugar de aceite o mantequilla.

Atol de masa

Ingredientes

- 2 cucharadas de masa de tortilla
- 1 cucharadita de aceite o mantequilla
- 3 cucharaditas de azúcar
- ¼ taza de agua
- 4 cucharadas de leche materna

Preparación

- 1- En una olla pequeña mezclar la masa, la cucharadita de aceite y el azúcar. Luego agregarles el agua y revolver bien.
- 2- Poner a cocinar esta mezcla por 5 minutos, moviéndolo con una cuchara para que no se pegue
- 3- Agregarle la leche materna.

Puré de camote

Ingredientes

- 1 camote pequeño
- 1 cucharadita de aceite o mantequilla
- 1 cucharada de leche materna

Preparación

- 1- Lavar bien el camote, partirlo y ponerla a cocer.
- 2- Pelarlo y deshacerlo bien con un tenedor.
- 3- Agregar la leche materna y aceite o mantequilla.

Puré de banano asado

Ingredientes

- 1 banano maduro
- ½ cucharadita de azúcar

Preparación

- 1- Poner a asar el banano sin pelar.
- 2- Pelarlo y partirlo a la mitad; luego deshacerlo bien con un tenedor hasta formar un puré.
- 3- Agregar la cucharadita de azúcar y mezclar bien.

Recetas para niños de 7 - 9 meses

Puré de plátano

Ingredientes

- ½ plátano pequeño
- ½ cucharadita de mantequilla
- 2 cucharadas de leche materna

Preparación

- 1- Poner a cocer un plátano maduro en poca agua y utilizar la mitad para la receta.
- 2- Machacarlo muy bien con un tenedor y pasarlo por un colador.
- 3- Agregarle la cucharadita de agua y la mantequilla y cocinarlo por 5 minutos.

Puré de frijol molido

Ingredientes

- 2½ cucharadas de frijol cocido
- ½ cucharada de manteca

Preparación

- 1- Moler un poquito de frijoles y usar 2 cucharadas y media para hacer la receta.
- 2- Se agrega la manteca para suavizar el puré y se pone al fuego en una freidora pequeña a que se cocine un poco.

Recetas para niños de 9 - 12 meses

Arroz con frijol molido

Ingredientes

- 2 cucharadas de arroz guisado
- 1 cucharada de frijol molido
- 1 cucharada de agua hervida

Preparación

1. Deshacer el arroz con una cuchara o tenedor, a que se forme una masita y mezclarlo con el frijol molido.
3. Agregar el agua para suavizar la mezcla y revolver con cuchara.

Puré de frijol con plátano

Ingredientes

- ½ plátano pequeño cocido
- 1 cucharada de frijol colado
- 1 cucharadita de manteca

Preparación

- 1- Poner a cocer el plátano.
- 2- Partir la mitad y deshacerlo en un plato limpio bien con un tenedor o cuchara hasta formar un puré.
- 3- Mezclar el plátano, el frijol y la manteca.
- 4- Ponerlo a hervir unos minutos.

Puré de masa con frijol colado

Ingredientes

- 1 cucharada de frijol molido
- 3 cucharadas de atol de masa
- 1 cucharadita de manteca

Preparación

1. Moler el frijol cocido con una cuchara o tenedor.
2. Mezclar el atol de masa con el frijol molido.
3. Agregar la cucharadita de manteca y ponerlo a hervir por unos minutos.

Ayote con cuajada

Ingredientes

- 3 cucharadas de puré de ayote (cocido y deshecho)
- 2 cucharadas de cuajada

Preparación

- 1- Del ayote que se cocinó para la familia, deshacer un poco para obtener 3 cucharadas de puré.
- 2- En un plato limpio, revolver las 3 cucharadas de puré de ayote con las 2 cucharadas de cuajada y mezclarlos bien.
- 3- Dar al niño en una sola comida.

Puré de papa con huevo

Ingredientes

3 cucharadas de puré de papa (se obtienen de una papa cocida)
½ huevo cocido
2 cucharaditas de mantequilla

Preparación

1- Poner a cocer una papa mediana, al estar cocida, pelarla y deshacerla con un tenedor.
2- Poner a cocer un huevo en agua. Pelarlo y partirlo por la mitad a lo largo.
3- Deshacer la mitad del huevo cocido en un plato limpio y agregar el puré de papas y la mantequilla. Revolver bien para que se mezclen los ingredientes.

Puré de masa con frijol colado

Ingredientes

1 cucharada de frijol molido
3 cucharadas de atol de masa
1 cucharadita de manteca

Preparación

1. Moler el frijol cocido con una cuchara o tenedor.
2. Mezclar el atol de masa con el frijol molido.
3. Agregar la cucharadita de manteca y ponerlo a hervir por unos minutos.

Arroz con leche

Ingredientes

6 cucharadas de arroz crudo
2 tazas de leche
1 taza de agua
3 cucharadas de azúcar
1 rajita de canela

Preparación

1- Limpiar el arroz y ponerlo a cocer con el agua, el azúcar y la canela.
2- Cuando está casi blando se le agrega la leche y se deja hervir hasta que el arroz este completamente cocido. Se mueve cuando se le agrega la leche para que no se pegue.

Arroz con frijoles y hojas verdes

Ingredientes

3 cucharadas de arroz frito
1 cucharada de frijol colado
1 cucharada de hojas verdes cocidas (de rábano, de remolacha, de mostaza o de chaya). Se cocinan aproximadamente 5 hojas para que salga una cucharada.

Preparación

1- Se escurren y se pican bien las hojas verdes cocidas.
2- En un plato limpio, se mezclan las 3 cucharadas de arroz con el frijol colado y las hojas picadas. Se revuelven bien.

Recetas de primeras comidas preparadas con alimentos disponibles en el hogar

Receta No. 1

Ingredientes

Preparación

Receta No. 2

Ingredientes

Preparación

Receta No. 3

Ingredientes

Preparación

Receta No. 4

Ingredientes

Preparación

Receta No. 5

Ingredientes

Preparación

Receta No. 6

Ingredientes

Preparación

Receta No. 7

Ingredientes

Preparación

Receta No. 8

Ingredientes

Preparación

Introducción

Para que la madre y el niño tengan salud y bienestar es necesario que la pareja sepa cómo espaciar los nacimientos entre los hijos.

Al espaciar los nacimientos, la madre tiene más tiempo para recuperar las energías que perdió durante el embarazo y el parto. Durante los primeros años, el niño necesita toda la atención que la madre pueda darle.

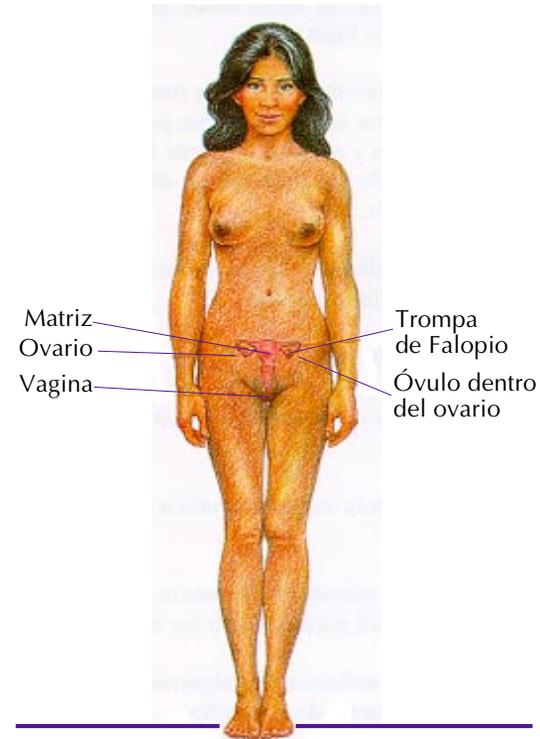
En este capítulo hablaremos de las varias formas y métodos para espaciar los embarazos.

Aprenderemos lo siguiente:

- Cómo se prepara el cuerpo de la mujer para el embarazo
- Por qué la lactancia materna ayuda a evitar el embarazo
- Cómo utilizar el método de lactancia y amenorrea (MELA) para espaciar los embarazos
- Por qué quedan embarazadas algunas madres que están amamantando a su niño
- Métodos que se recomiendan para una madre lactante además del método MELA

¿Cómo se prepara el cuerpo de la mujer para el embarazo?

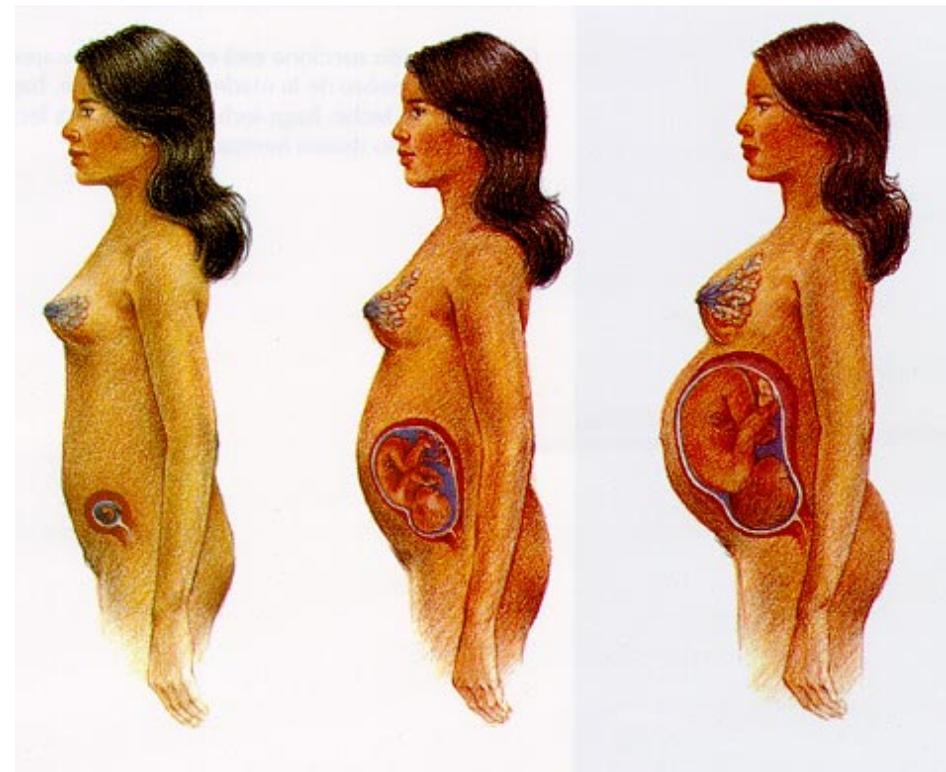
Órganos reproductores de la mujer



Cada mes, el cuerpo de la mujer se prepara para traer un hijo al mundo, excepto cuando está embarazada o está dando de mamar. El cerebro avisa a los ovarios que preparen el óvulo. En las paredes de la matriz se almacenan sangre y nutrientes. El cerebro ordena que el óvulo baje por la Trompa de Falopio.

Si el óvulo no es fecundado la sangre y los nutrientes almacenados en las paredes de la matriz salen en forma de menstruación o regla.

Si una mujer tiene relaciones sexuales durante los días cuando el óvulo está fértil en la trompa de Falopio, puede quedar embarazada.



Cuando la mujer queda embarazada el pecho se desarrolla más. Al final del embarazo, el pecho está preparado para que la madre alimente a su bebé cuando nazca.

¿Por qué la lactancia materna ayuda a evitar el embarazo?

El niño al mamar, estimula el cerebro de la madre a que ordene la producción de más leche. Este estímulo también hace que los óvulos no maduren. Al no madurar los óvulos no hay riesgo de embarazo.

Cuando el niño succiona está enviando mensajes que le dicen al cerebro de la madre: quiero leche, haga leche, quiero leche, haga leche, necesito esta leche para crecer. No quiero hermanito ahora.

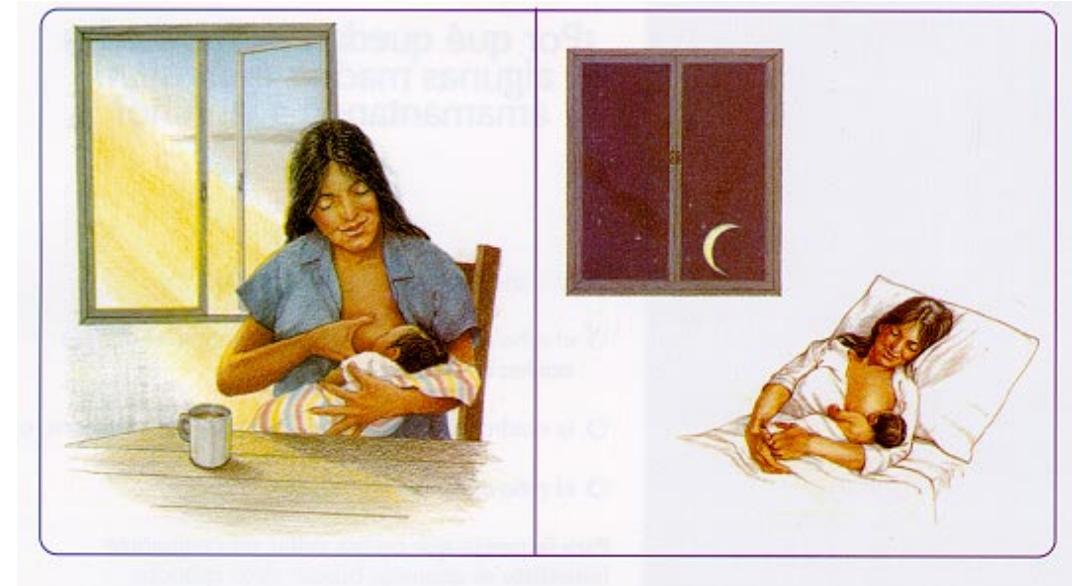


La lactancia materna ayuda a espaciar los embarazos

¿Cómo espaciar los embarazos con MELA?

MELA (Método de Lactancia y Amenorrea) es un método anticonceptivo que evita otro embarazo en los primeros meses siempre y cuando se cumplan estas 3 condiciones:

1. Que no le haya vuelto la regla;



2. que amamante con frecuencia durante el día y también durante la noche; y que no le de agüitas, té, comidas u otras leches; y



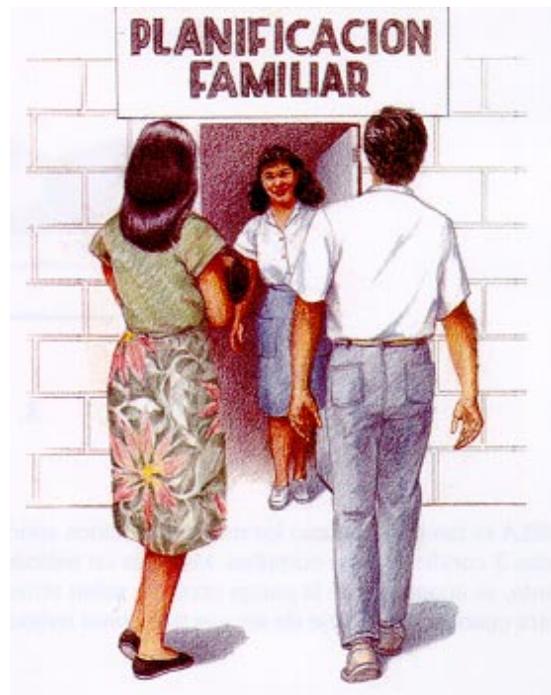
3. que el niño sea menor de 6 meses.

MELA es tan bueno como los mejores métodos anticonceptivos siempre y cuando estas 3 condiciones se cumplan. MELA es un método de duración variable. Por lo tanto, se aconseja que la pareja consulte sobre otros métodos de planificación familiar para cuando MELA deje de ser efectivo como método anticonceptivo.

¿Por qué quedan embarazadas algunas madres que están amamantando a su niño?

- A la madre ya le volvió la regla; o
- el niño no está amamantando durante el día y la noche; o
- la madre ya está dando comiditas y otros líquidos; o
- el niño es mayor de 6 meses.

Para la pareja que quiera evitar otro embarazo inmediato se aconseja buscar otros métodos anticonceptivos cuando no se cumpla cualquiera de las 3 condiciones.



Métodos que se recomiendan para una madre lactante

Existen varios métodos para prolongar el tiempo entre los embarazos que pueden ser utilizados por la madre lactante o su esposo sin afectar la lactancia materna. Tales como:

- Dispositivo o DIU
- Esterilización quirúrgica u operación para la mujer o para el hombre
- Espermaticidas: espumas, cremas, óvulos, tabletas vaginales
- Preservativo
- Naturales: MELA, mucosidad y temperatura (billings), ritmo, coito interrumpido y abstinencia
- Pastillas o inyectables con progesterona, 6 semanas después del parto



Siempre se debe consultar sobre cómo evitar los embarazos porque algunos métodos pueden secar la leche de la madre

Dónde consultar sobre los métodos para espaciar los embarazos

Nombre de la institución _____

Nombre de la persona _____

Dirección _____

Teléfono _____

Tipo de ayuda que puede dispensar _____

Nombre de la institución _____

Nombre de la persona _____

Dirección _____

Teléfono _____

Tipo de ayuda que puede dispensar _____

Nombre de la institución _____

Nombre de la persona _____

Dirección _____

Teléfono _____

Tipo de ayuda que puede dispensar _____

Nombre de la institución _____

Nombre de la persona _____

Dirección _____

Teléfono _____

Tipo de ayuda que puede dispensar _____

Reconocimientos

Este manual de Lactancia Materna es el producto del trabajo y la generosa colaboración de varias personas y entidades. Su desarrollo se inició con la petición de asistencia técnica de La Liga de la Lactancia Materna (LLL)/ Honduras a la Academia para el Desarrollo Educativo (AED), en la producción de materiales apropiados para consejeras comunitarias que trabajan directamente con madres embarazadas y lactantes.

En abril de 1992 la AED inició su asistencia con los consultores José Ignacio Mata y Reynaldo Pareja, quienes trabajaron en diferentes ocasiones con el Ministerio de Salud Pública y el personal de LLL/ Honduras en producir un primer borrador. Esta asistencia fue financiada por la Misión de la USAID en Honduras.

Posteriormente, Clara I. Olaya, editó el material en cinco módulos para hacer la información más entendible a lectoras de bajo nivel de escolaridad y propuso hacer una amplia distribución del manual en América Latina.

Para desarrollar este manual, la AED buscó la colaboración técnica de Wellstart, la cual fue encabezada por Judy Canahuati y la Dra. Wendy Slusser. Wellstart revisó el manual en varias etapas de su desarrollo y co-financió con la AED la prueba de materiales para consejeras en la comunidad. El Instituto de Salud Reproductiva (IRH) proveyó en varias ocasiones la revisión del capítulo de espaciamiento de embarazos a través de Peggy Koniz-Booher y posteriormente a través de Shirley Coly. En junio de 1994 el IRH aprobó financiar la revisión, el diseño, la evaluación y las ilustraciones de este capítulo.

Varios borradores se trabajaron conjuntamente con las siguientes personas de LLL/ Honduras con fondos del Banco Mundial, USAID y UNICEF: Dra. Ada J. Rivera de Dickerman, Dra. María Elena Reyes, Dra. Ingrid Carol López, Educadora Daisy de Handal, Lic. Biviana Paz de Gallardo, Lic. María José Joya de Suárez. De este trabajo resultó una primera versión parcialmente ilustrada de cinco módulos de prueba que fueron revisados por los siguientes expertos: Dra. Helen Armstrong y Dra. Dora Gutiérrez de UNICEF, Dr. Miguel Guerri de OPS, Dra. Fanny Mejía, Ministerio de Salud Pública de Honduras, Lic. Hilda Mejía del INCAP/Honduras, Miriam Labbok del IRH, Sr. Andrew Swidersky de la USAID y Dr. John Murray del Proyecto BASICS. Paralelamente, AED, Wellstart, IRH y LLL/Honduras llevaron a cabo dos pruebas de aceptación, comprensión y uso del manual con las consejeras de la comunidad en diferentes ocasiones.

A mediados de Diciembre de 1994, en una conferencia regional en Bolivia, la Oficina Regional de UNICEF para América Latina pidió a varios expertos dar su opinión sobre el “Manual de Lactancia Materna”. Las siguientes personas involucradas en esta etapa fueron: Dr. Aaron Lechtig, Dra. Olivia Ormezzano, Cynthia de Windt, Dr. Rolando Figueroa, Dra. Nina Schlossman, Dra. Dora Gutiérrez.

Para el módulo “Alimentos para después de los 6 meses” contribuyeron los siguientes especialistas en nutrición infantil: Dra. Ellen Piwoz, AED, Dra. Sandra Huffman, Nurture, Dra. Roberta Cohen, Universidad de California, Davis, Dr. Benjamín Torún, INCAP/Guatemala, Lic. Hilda Mejía, INCAP/Honduras.

Este Manual de Lactancia Materna fue editado, diseñado, evaluado, ilustrado y coordinado por el Proyecto de Comunicación en Nutrición de la Academia para el Desarrollo Educativo. Margaret Parlato, Directora del Proyecto, proveyó apoyo continuo y dirección general; Clara I. Olaya, Oficial de Proyecto para América Latina, coordinó las contribuciones de las personas e instituciones involucradas en las varias etapas de su desarrollo y producción del proyecto; llevó a cabo la edición del manual y coordinó el proceso de ponerlo en el internet. El diseño y la diagramación estuvieron a cargo de María Claudia De Valdenebro; las ilustraciones de esta publicación fueron hechas por la artista Karen Martin.

Las actividades mencionadas anteriormente se llevaron a cabo con el financiamiento de las Oficinas de Salud y Nutrición y la Oficina de Población de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional bajo los contratos No. DAN-5113-Z-00-7031-00, Proyecto de Comunicación en Nutrición No. 936-5113; PIO/T No. 522-0216-3-10129; el Acuerdo de Cooperación de la Oficina de Población No. DPE-3061-A-00-1029-00H del Proyecto No. B.I.A.2 y el acuerdo de Cooperación No. DPE-5966-A-00-1045-00, orden de trabajo # 940085-I; el Programa de Promoción Ampliada de la Lactancia Materna No. DPE-5966-A-00-1045-00 y el Programa Educativo del Manejo de la Lactancia No. DAN-5117-A-00-9099-00.

Las Oficinas de UNICEF en Nueva York y la Oficina Regional para América Latina y el Caribe (TACRO), proveyeron asistencia técnica en la revisión del manual y los fondos necesarios para su impresión y distribución.

Eric Bourland de AED LearnLink hizo la producción del website.