



# Datos importantes sobre alimentación

## Prácticas recomendadas para mejorar la nutrición de los lactantes durante los primeros seis meses de vida

“Datos importantes sobre alimentación” forma parte de una serie de publicaciones sobre métodos dietéticos y de alimentación para mejorar el estado nutricional en diversos puntos del ciclo de vida. Este número está dedicado a los primeros seis meses de vida del lactante. Los responsables de políticas, los proveedores de atención de salud y los comunicadores pueden usar estas pautas para preparar mensajes y actividades adecuadas a las condiciones locales.

Deben realizarse evaluaciones a nivel local para determinar la importancia que debe asignarse a cada uno de los métodos recomendados de alimentación, para identificar públicos que sean más receptivos al cambio, y para diseñar mensajes y actividades basadas en los perfiles del público destinatario. La experiencia ha demostrado que hacer hincapié en un conjunto limitado de comportamientos muy concretos es fundamental para mejorar la nutrición.

### 1 *Inicia la lactancia materna dentro de la hora que sigue al nacimiento*

Ventajas del inicio temprano:

- ◆ Aprovecha el intenso reflejo de succión del recién nacido y su estado alerta.
- ◆ Estimula la producción de leche materna.
- ◆ Sirve como primera inmunización para el bebé. El lactante se beneficiará de inmediato de los anticuerpos presentes en el calostro (la primera leche).
- ◆ Minimiza la hemorragia posparto de la madre.
- ◆ Fomenta el vínculo entre la madre y el niño o la niña.

### 2 *Establece buenas aptitudes para la lactancia materna (cómo colocar al bebé en la posición adecuada, cómo adherirlo al seno y cómo alimentarlo eficazmente)*

- ◆ El bebé debe sujetarse muy cerca de la madre, de manera que el bebé quede frente al seno, y que la oreja, los hombros y la cadera queden en línea recta.
- ◆ La boca del bebé debe estar bien abierta justo antes de adherirse al seno, de manera que el pezón y la mayor parte de la areola queden en su boca. Si el bebé está bien posicionado al seno, sus labios estarán doblados hacia afuera y la lengua descansará sobre las encías inferiores.
- ◆ Deben observarse los signos de una alimentación eficaz: movimientos visibles de la quijada extrayendo la leche, succión rítmica que produce un sonido audible cuando el bebé traga y no hay retracción de las mejillas.
- ◆ Para alentar la succión adecuada y para evitar la introducción de contaminantes, no deben usarse ni biberones ni chupetes (tetinas artificiales). Si una madre tiene que saltar una mamada, puede mantener su suministro de leche extrayendo la leche a la misma hora en que tendría que haber dado de mamar al bebé. La leche extraída puede darse más tarde al bebé usando una taza.

## Prácticas recomendadas

### 3 *Alimenta al pecho exclusivamente durante los primeros seis meses*

- ◆ La leche materna debe ser lo primero que el bebé prueba. No debe dársele ningún alimento antes de la leche materna como agua, otros líquidos, o alimentos rituales.
- ◆ La leche materna satisface completamente las necesidades nutricionales y de líquidos de un lactante durante aproximadamente los seis primeros meses de vida. Los lactantes no necesitan agua u otros líquidos como infusiones de plantas para mantener una buena hidratación, aun en climas cálidos. Los peligros potenciales de dar agua incluyen la introducción de contaminantes y la disminución de la ingesta de nutrientes.
- ◆ El riesgo de sufrir diarrea o infecciones respiratorias agudas para los lactantes alimentados exclusivamente con leche materna es mucho más bajo que el de los lactantes que reciben otros alimentos. Darle alimentos a los lactantes antes de los seis meses de edad reduce el consumo de leche materna e interfiere con la absorción total de los nutrientes de la leche.
- ◆ La alimentación exclusiva con leche materna contribuye a retrasar el retorno de la fertilidad en la madre.

### 4 *Amamante con frecuencia cada vez que el lactante tenga hambre, incluso durante la noche*

- ◆ Se debe alimentar a los bebés de 8 a 12 veces en 24 horas, cada 2 a 3 horas o más frecuentemente si fuese necesario, especialmente en los primeros meses.
- ◆ El estómago de un lactante es pequeño y debe llenarse a menudo. La leche materna está perfectamente adaptada al estómago pequeño del bebé porque se digiere fácilmente.
- ◆ Las mamadas frecuentes ayudan a mantener el suministro de la leche materna, a maximizar el efecto anticonceptivo y a dar factores que le dan inmunidad en cada mamada. También ayuda a prevenir problemas tales como congestión de los senos, lo que puede desalentar a la madre a amamantar.

- ◆ Si un bebé orina por lo menos seis veces en 24 horas, esto indica que la ingestión de leche materna es adecuada. De no ser así, es necesario aumentar las mamadas, o evaluar la técnica que se está usando para amamantar.

### 5 *En áreas donde hay carencia de vitamina A, las madres que están amamantando deben consumir una dosis alta de suplementos de vitamina A (200.000 UI) tan pronto como sea posible después del parto, pero no después de las 8 semanas postparto, para asegurar un contenido adecuado de vitamina A en la leche materna*

- ◆ La concentración de vitamina A en la leche materna depende del estado de la mujer en cuanto a vitamina A y de las necesidades en constante cambio de su bebé que está creciendo. Los lactantes nacidos antes de término y los que nacen en zonas donde hay prevalencia de carencia de vitamina A se encuentran en riesgo especial de sufrir de carencia de vitamina A.
- ◆ Mientras más temprano se administre la dosis única alta de vitamina A a una mujer que está amamantando, más pronto mejorará el estado en cuanto a vitamina A del bebé.
- ◆ Comenzando alrededor de las 8 semanas después del nacimiento, las mujeres se encuentran en riesgo más alto de quedar embarazadas (especialmente si no están alimentando a su bebé con leche materna exclusivamente). Puesto que una dosis alta de suplemento de vitamina A puede ser dañina para el feto, no debe darse a las mujeres el suplemento de alta dosis de vitamina A después de las 8 semanas del posparto.

### 6 *Continúe la alimentación cada vez que el lactante tenga hambre e introduzca los alimentos complementarios a partir de aproximadamente los 6 meses de edad (véase Datos importantes sobre alimentación: Pautas para la alimentación complementaria adecuada de lactantes de 6 a 24 meses de edad)*

# Beneficios de la leche materna y de la lactancia materna

Aunque la mayoría de las mujeres en los países en desarrollo inician la lactancia materna, la promoción de los sustitutos de la leche materna, los valores cambiantes de la sociedad, la urbanización y la erosión de los sistemas tradicionales de apoyo plantean amenazas a la lactancia materna. Los beneficios de la lactancia materna y las diferencias entre la leche materna y los sustitutos de la leche materna tienen que repetirse a objeto de reforzar el mensaje, educar a nuevos públicos, y sostener los cambios de comportamiento individuales.

## Beneficios nutricionales

Satisface todas las necesidades nutricionales del lactante durante los primeros seis meses de vida y es superior a cualquier sustituto.

Modifica su composición para satisfacer las necesidades cambiantes del lactante.

Sigue siendo una importante fuente de proteína de alta calidad, calorías, vitaminas, (especialmente vitamina A), minerales y ácidos grasos para lactantes mayores y preescolares.

## Beneficios para la salud

*Para el lactante:* protege contra la enfermedad y mejora el sistema inmunitario del lactante, dándole protección a largo plazo contra la diabetes y el cáncer.

*Para la madre:* Reduce el riesgo para la madre de hemorragia del posparto.

Ayuda a que el útero se contraiga hasta volver a su tamaño normal.

Retrasa el retorno de la menstruación, por lo que ayuda a proteger a la madre contra la anemia al conservar el hierro.

Reduce el riesgo de que la mujer sufra de cáncer de mama o de ovario antes de la menopausia.

## Beneficios del espaciamiento de los nacimientos

Durante los primeros seis meses de vida del bebé, la lactancia materna frecuente e intensa puede retrasar el reinicio de la ovulación y el retorno de la menstruación, por lo que disminuye la probabilidad de embarazo. El método de lactancia y amenorrea (MELA) ofrece una opción de planificación familiar para las mujeres en las que se dan estas tres condiciones: alimentación materna exclusiva de su bebé, ausencia de la menstruación y encontrarse dentro de los seis meses que siguen al parto. Si alguna de estas

condiciones no se cumple, deberá usarse otro método de planificación de la familia para asegurar el espaciamiento adecuado de los nacimientos que debe ser de tres años.

Cuando se logra un mayor intervalo entre los nacimientos se obtienen beneficios de salud para la madre y el niño o la niña; es posible contar con más tiempo y recursos para cuidar al niño y niña a sus hermanos or hermanas, y aumenta el bienestar económico de la familia.

## Beneficios psicológicos y de desarrollo

Favorece el nexo entre la madre y el lactante, así como un crecimiento y desarrollo óptimos, incluido el crecimiento del cerebro.

El conocimiento de los beneficios para la salud de la lactancia materna suele ser inadecuado para motivar a las mujeres a adoptar prácticas óptimas. Las madres necesitan información específica, culturalmente apropiada que tenga en cuenta sus limitaciones y preocupaciones para permitirles tomar mejores decisiones sobre la alimentación de su bebé.

## Beneficios económicos

Ahorra a las familias el costo de comprar sustitutos de la leche materna y reduce los costos de atención a la salud.

## Beneficios ambientales

Conserva los recursos naturales y reduce la contaminación.

# Intervenciones de apoyo

Para eliminar las barreras que se plantean al mejoramiento de las prácticas de lactancia materna es necesario contar con un entorno de políticas favorable, suministrar información exacta, brindar ayuda práctica y aliento a las madres, y crear apoyo social.

## Servicios de salud

Aprovechar las numerosas oportunidades para promover y apoyar las prácticas óptimas de lactancia materna en los programas de supervivencia del niño, atención primaria de salud, y de planificación familiar.

**Atención prenatal y posparto:** que incluya como parte de la atención prenatal un examen de los senos, una historia de lactancia materna, y consejos sobre los beneficios de la lactancia materna exclusiva, del inicio temprano de la lactancia materna y administración del calostro. Dar consejos sobre el método de lactancia amenerrea (MELA) como método de planificación de la familia. Si se desea usar otro método, alentar a las madres a usar otro que no interfiera con la lactancia materna.

**Establecimientos de atención a la salud:** Apoyar la Declaración conjunta OMS/UNICEF de la lactancia natural, que incluye diez pasos para la lactancia materna exitosa (1989) y coordinar con la Iniciativa Hospitales Amigos de los Niños, establecimientos de salud, organizaciones y grupos que promueven la lactancia materna. Asegurar el seguimiento postparto adecuado para la madre que está amamantando y el bebé.

Ofrecer métodos de planificación familiar apropiados para las mujeres que están amamantando, que incluyan el método de lactancia amenerrea, métodos no hormonales, y anticonceptivos de progesterona solamente.

## Capacitación

Apoyar la capacitación de proveedores de servicios de salud en habilidades de manejo de la lactancia, así como en modificación de los programas de enseñanza en las escuelas profesionales para incluir la educación sobre manejo de la lactancia.

## Políticas

Establecer, aplicar o apoyar políticas que reglamenten y supervisen el mercadeo y uso de los sustitutos de la leche materna. Fijar normas de atención en establecimientos de salud.

## Lugar de trabajo

Promover lugares de trabajo “amigos de la madre y del bebé” y locales públicos. Fomentar las licencias familiares y lugares apropiados para extraer la leche o para dar de mamar.

## Comunidad

Promover y afiliarse a actividades comunitarias de apoyo a la lactancia materna: consejeras entre pares, grupos de apoyo de madres y redes de educación comunitaria. Utilizar técnicas de mercadeo social para elaborar mensajes eficaces de lactancia materna para divulgarlos en la comunidad.

## Nutrición de la mujer

Garantizar un estado nutricional adecuado durante el embarazo y la lactancia, así como durante la adolescencia y entre embarazos, para formar y mantener reservas de micronutrientes y de calorías.

## Materiales educativos

Garantizar la disponibilidad de materiales educativos culturalmente apropiados y de fácil comprensión para las jóvenes adolescentes y mujeres en edad fértil y a sus familias. Los mensajes deben tratar las preocupaciones acerca de las necesidades de agua de los lactantes, las dudas de las madres acerca de lo adecuado de su leche, y otros asuntos, tales como el empleo, que pueden actuar como barreras a la lactancia materna exclusiva.



*Datos importantes sobre alimentación* es una publicación del Proyecto LINKAGES (Programa de Lactancia Materna, Alimentación Complementaria y Nutrición Materna). LINKAGES recibe el apoyo de G/PHN/HN, Global, Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) de conformidad con el Acuerdo Cooperativo No. HRN-A-0097-00007-00. LINKAGES es administrado por la Academia para el Desarrollo Educativo. Wellstart International, uno de los miembros del equipo del proyecto contribuyó a la elaboración de esta publicación.

Enero 1999

