

crecer

GUÍA PARA LA FAMILIA
SOBRE EL EMBARAZO
Y LA PRIMERA INFANCIA



0 - 1 AÑO

* ¿Por qué leche materna?

* A mamantar se aprende

* Cómo combinar lactancia y trabajo

Los contenidos de esta colección fueron seleccionados y compilados especialmente a partir de las siguientes publicaciones:



¿Mucho, poquito o nada?

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Uruguay 2011



Bienvenido Bebé

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Uruguay 2005



La Convención en tus manos

© Fondo para Las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Uruguay 2004



Los primeros olores de la cocina

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Red Uruguaya de Apoyo a la Nutrición y Desarrollo Infantil (RUANDI), MSP. Programa Nacional de Salud de la Niñez, Uruguay 2008



Ayudemos al niño a crecer feliz

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), ANEP. Consejo de Educación Primaria, Uruguay 2008



Ayudemos al niño a crecer bien

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), ANEP. Consejo de Educación Primaria, Uruguay 2008



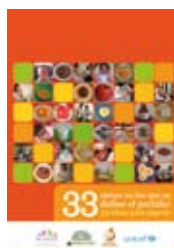
Ayudemos al niño a aprender a convivir

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), ANEP. Consejo de Educación Primaria, Uruguay 2008



Acompañando un crecimiento sano y feliz

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Comuna Canaria. Canelones crece contigo, Uruguay Integra, Uruguay 2010

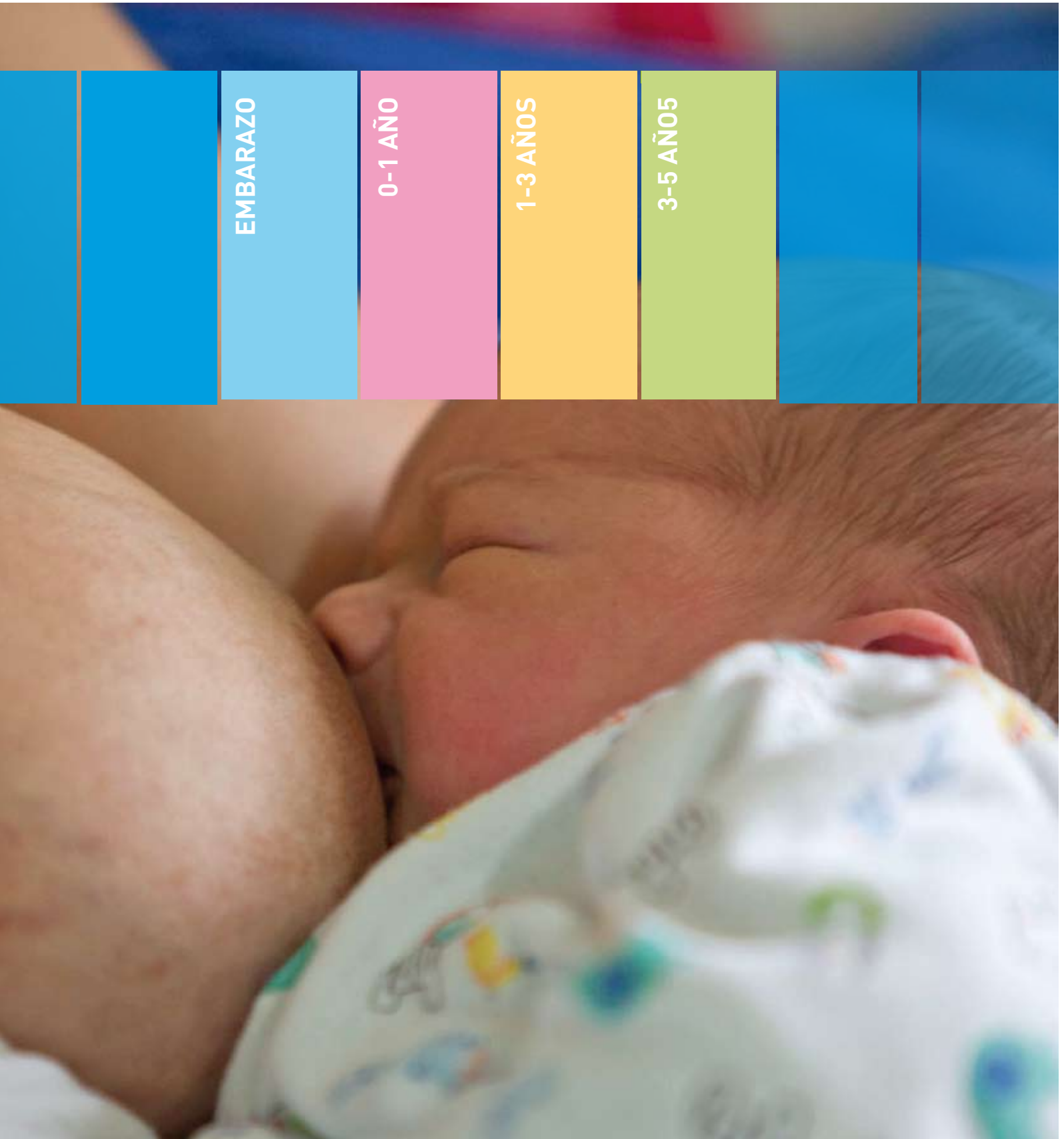


33 meses en los que se define el partido

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Red Uruguaya de Apoyo a la Nutrición y Desarrollo Infantil (RUANDI), Uruguay 2008

Estas guías las podés descargar de la sección de publicaciones del sitio web de UNICEF Uruguay: www.unicef.org/uruguay





© UNICEF UY/2012/BIELLI

crecer

EQUIPO UNICEF

COORDINACIÓN EDITORIAL
UNICEF Uruguay

SELECCIÓN Y EDICIÓN PRELIMINAR
Paula Barquet

FOTOGRAFÍAS
UNICEF y otras fuentes
indicadas en cada imagen

EQUIPO TROCADERO

DIRECCIÓN Y DISEÑO PERIODÍSTICO
Alejandro Sequeira

EDICIÓN
Cristina Casaubou

ASESORÍA DIDÁCTICA
Cecilia Ratti

DIAGRAMACIÓN Y ARMADO
TROCADERO.GabineteDDiseño.

FOTOGRAFÍA DE PORTADA

© Unicef UY/2012/La Rosa

Montevideo, Uruguay 2013

IMP. en El País
D.L. N° 361.323

EL PAIS



Amamantar al bebé, un acto de amor y paciencia

ALIMENTAR AL BEBÉ no es solo ofrecerle nutrientes; es también darle amor, vida y fomentar el apego. Poder darle el pecho es lo mejor porque, además de recibir el más complejo de los alimentos, el bebé quedará a la distancia perfecta para ver la cara de mamá y encontrar sus ojos, sentir su piel, su temperatura y su olor. Todo esto lo hará experimentar un gran placer. Cuando la mamá le da el pecho a su bebé, cuando el bebé recibe su leche, ambos se van conociendo y se fortalece el afecto mutuo. Además, este primer vínculo de nutrición y amor es la mejor bienvenida al mundo y a una vida plena.

Dar de mamar es un acto natural y grato. Sin embargo, sobre todo al comienzo y

Como alimento para el bebé, nada más perfecto que la leche materna. Es lo único que necesita durante los primeros seis meses de vida, porque contiene todos los elementos nutritivos que el niño necesita en la proporción exacta y en la temperatura justa.

cuando se trata del primer hijo, pueden aparecer dificultades. Con paciencia y ayuda se pueden superar. Si es preciso recurrir a la alimentación con mamadera, conviene hacerlo con el bebé en brazos, para que sea un momento de proximidad física y encuentro. La tranquilidad de la mamá, o de quien lo alimenta, siempre transmite paz. Bien vale la pena destinar algunos minutos a calmar los nervios, respirando hondo, pensando cosas agradables, y solo después disponerse a alimentarlo y a brindarle un tiempo de buena calidad, tan importante para el bebé.

Las primeras preguntas e inquietudes

Qué es el calostro

A lo largo de los nueve meses de gestación, los pechos se prepararon y transformaron para la lactancia. El calostro es la sustancia previa a la leche que sale de los pechos a partir del parto, durante los tres o cuatro días siguientes. Este líquido amarillento es muy beneficioso para el bebé, porque contiene proteínas y anticuerpos que lo protegen contra las infecciones. Por otra parte, el dar de mamar beneficiará también a la mamá, en tanto ayudará a que el útero se contraiga, pues la misma hormona que provoca el flujo de leche actúa sobre el músculo uterino. Algunas madres comienzan a segregar calostro en los meses previos al nacimiento, pero lo más común es que la secreción ocu-



rra en las horas siguientes al parto y que demore un poco más en caso de cesárea.

Cuándo baja la leche

La primera bajada de leche ocurre a los dos o tres días del parto. Los pechos se ponen muy tensos e inflamados, y se siente molestia, pero aliviará poner al niño a mamar a menudo para que los vacíe. Aplicar toallas calientes o frías, según la preferencia de cada mujer, entre cada toma contribuirá al alivio. Más adelante, cuando la lactancia se regularice, en cada toma habrá una bajada de la leche provocada por la oxitocina. Cuando el bebé mama los nervios del pezón se estimulan, por eso se sentirá un pequeño hormigueo en los

pechos cuando haya dado unas cuantas chupadas, señal de que la leche empieza a fluir. Puede ocurrir que salga un chorro fuerte que sorprenda al bebé y lo haga toser.

A amamantar se aprende

Poder amamantar no es un privilegio de unas pocas madres: toda mujer está preparada para hacerlo. Premisas como «mi leche no sirve», «no es buena», «no engorda al bebé», «es aguada» son falsas. Todas las leches son buenas y no hay madre que no tenga leche buena para alimentar a su hijo. Para tener éxito en la lactancia lo más importante es prepararse para amamantar y tener confianza en que se puede lograr. Pero hay que reconocer que a amamantar se aprende y que muchas madres desconfían de que puedan producir leche de buena calidad o en cantidad suficiente. Solo en situaciones muy excepcionales no podrá hacerlo, pero es el médico quien debe indicarlo. Ni una gripe común ni un resfrío son impedimentos. Además, el tamaño de los pechos no incide en la producción de leche. Los pechos pequeños tienen la misma capacidad de producir leche que los grandes.

Posiciones para dar de mamar

- Para empezar, es necesario conocer los reflejos naturales: la erección del pezón favorece la lactancia y la posibilidad de que el bebé se prenda y alimente mejor.



- Buscar una posición cómoda antes de ofrecer el pecho, pues habrá que mantenerla todo el tiempo que el bebé quiera mamar. No hay esquemas rígidos en esto.
- Se puede amamantar en cualquier posición siempre y cuando queden enfrentados «panza con panza», sosteniendo al bebé con la boca a la altura del pezón.
- Sobre la cama: recostarse de costado y tender al bebé al lado, frente a la mamá, de modo de que pueda alcanzar el pecho que está debajo. Sostener la cabeza con la mano o apoyarla sobre la almohada. Esta posición es buena si la madre está cansada o le cuesta soportar el peso del bebé por algún motivo como, por ejem-

plo, la cesárea. También puede dar el pecho sentada en la cama, con almohadas a uno de sus costados, apoyando en ellas al bebé y enfrentándolo al pecho.

- Sobre una silla: sentarse con ambos pies sobre el suelo o sobre un banquito. Apoyar la espalda y los brazos en almohadas y colocar una en la falda para levantar y sostener al bebé cuando sea necesario. Usar ambas manos para acercar al hijo al pecho.
- Es importante cambiar las posiciones para vaciar mejor las mamas, prevenir la tensión de la leche en el seno y las grietas en el pezón.

Cómo sujetar al bebé

- Situar al bebé en el hueco que se forma entre los brazos y llevarlo hasta el pecho. Enfrentar el pezón con la nariz del bebé. En cuanto huela la leche, abrirá la boca. Si le cuesta reaccionar, se puede tocar suavemente la mejilla con el dedo para que, en un acto reflejo, busque el pezón.
- Al bebé hay que sostenerlo «panza con panza», de manera que no tenga que girar la cabeza ni estirar su cuello para llegar al pezón.
- El bebé se prenderá de inmediato, pero si no lo hace, tomar el pecho con la mano y guiar al niño hasta que su bo-

ca lo alcance. El pecho se sostiene con el pulgar arriba y los otros dedos por debajo de la areola, en forma de C. Debe introducir el pezón y casi toda la areola en su boca, para que el acoplamiento pecho-boca funcione.

- Fijarse que los labios del bebé rodeen la areola. Dentro de la boca del niño, el pezón y la areola formarán un cono cuya punta llegará hasta el límite de su paladar duro, lo que hará que la extracción sea eficiente. Si chupa solo el pezón, la extracción no será eficiente.
- Al mamar, el bebé succiona el pezón con fuerza. Al terminar, se puede hacer que lo suelte metiendo el dedo meñique entre sus labios. Evitar tironear, porque eso podría provocar irritaciones y perjudicar la lactancia.

Cuanto antes, mejor

La mayoría de los bebés están dispuestos a mamar durante la primera hora después del parto, cuando el instinto de succión es muy intenso. Los niños que maman precozmente en general requieren menos ayuda para hacerlo en forma eficiente.

- La leche que el bebé toma al inicio calma su sed, porque es ligera y baja en materias grasas, pero tiene el 80 % de las defensas que recibe el lactante; a esta primera leche sigue otra más rica en proteínas y grasas. El sentido de esto es que el bebé pueda satisfacer en una sola toma de pecho todas sus necesidades alimentarias.

Cómo producir un buen flujo de leche

- Lo fundamental es que el bebé succione el pecho; cuanto más chupe y la mama se vacíe, más cantidad de leche se producirá.

- Alimentarse adecuadamente. Es importante que la mamá esté sana y fuerte, pero la calidad de la leche no depende de lo que se coma. Si no se come adecuadamente, los nutrientes para elaborar la leche saldrán de las reservas maternas.
- Seguir el ritmo al bebé y alimentarlo a su demanda, pues cuando él tiene hambre el cuerpo produce de inmediato lo que él precisa.
- Descansar lo suficiente entre toma y toma, para que el organismo pueda reponerse.

Con qué frecuencia y por cuánto tiempo

- En las primeras semanas hay que prepararse para dar el pecho con mucha frecuencia, pues el recién nacido llega a comer entre ocho y 12 veces en 24 horas. La vida de la mamá será absorbida por la lactancia, pero la recompensa es grande: el bebé estará satisfecho, dormirá con facilidad, será más sano y de a poco empezará a comer con menos frecuencia y más eficiencia.

Alrededor del mes, el niño ya establecerá su propio ritmo, y probablemente tomará menos veces por día. Las mamadas nocturnas son especialmente útiles para estimular una mayor producción de leche.

- La idea de que el bebé debe mamar cada tres horas y durante 10 minutos de cada pecho, perdió vigencia. Hoy se sabe que se debe dar de mamar a demanda: cada vez que lo pida y por el tiempo que lo necesite. Este método garantiza la producción de leche por parte de la madre, y la correcta alimentación por parte del bebé.
- No todos los bebés tienen el mismo ritmo para mamar; unos necesitan más tiempo y otros menos. Como consejo, evitar imponer una rutina rígida, porque esto generará tensión entre los dos y acabará afectando la capacidad de amamantar. Cada dupla madre/hijo tiene su propia dinámica de amamantamiento.
- Acortar la duración de la mamada a un tiempo fijo puede privar al niño de tomar «la leche del final de la ma-

La participación del papá

La participación del padre en las primeras etapas de la lactancia es muy importante. Puede estimular y dar seguridad a la madre en relación con su capacidad de amamantar. Siempre que pueda, es bueno que:

- Participe del momento del amamantamiento. Así estimulará el vínculo afectivo entre madre, padre e hijo.
- Coopere en la atención del bebé: cambiar pañales, preparar el baño, vestirlo, cargar-

lo, etc., así como en las tareas de la casa.

- Sea paciente y comprensivo, y evite discusiones innecesarias para no perjudicar psicológicamente la producción de leche de la mamá.
- Atienda a los otros niños para que no se sientan dejados de lado por la llegada del nuevo hermanito/a. Esto le permitirá a la mamá dedicarse más al recién nacido.

mada», que es más rica en grasa y calorías y que lo ayudará a sentirse satisfecho y a aumentar de peso. Permitir al bebé que mame del primer pecho todo lo que desee, hasta que se desprenda o no succione más. Recién después ofrecerle el otro, sin preocuparse si no quiere seguir mamando. La siguiente vez que mame se ofrecerá el último pecho primero.

- Si el bebé prefiere un pecho a otro –algo bastante común–, conviene ponerlo primero en el que menos desea. Por lo general, el bebé se separa solo una vez satisfecho. Pero si se queda dormido, habrá que introducir el dedo meñique entre el ángulo de su boca y el pezón, para desprenderlo.
- Saltar mamadas para «acumular» más leche lo único que provocará es disminuir la producción, ya que la leche retenida en el pecho es una señal para el cerebro de que está sobrando y que hay que poner en marcha mecanismos para frenar la producción. Gran parte de la leche que toma el niño se produce durante el momento de la propia mamada; por ese motivo no es necesario sentir los pechos llenos antes de poner a mamar al bebé.

Cómo saber si el niño está bien amamantado

Algunos signos:

- Se escuchará tragar.
- Se mostrará satisfecho.
- Dormirá tranquilo.
- Aumentará de peso.
- Mojará al menos seis pañales al día.
- Sus deposiciones serán amarillas, fluidas y frecuentes.
- Pechos y pezones estarán sanos.





© MSP/2010/CANCELA FEO

¿Pero si rechaza el pecho?

Si pasa una vez sola, no es problema: seguramente significa que en ese determinado momento el bebé no quiere comer. Pero si el rechazo es reiterado, entonces habrá que averiguar con el pediatra si se trata del inicio de algún problema.

¿Y si vomita?

¿Se alimenta igual cuando vomita? Depende. Si vomita un poco en el lapso de una hora aproximadamente después de comer, seguramente significa que comió demasiado o muy apurado. Si aumenta de peso, los vómitos son la consecuencia de un exceso de alimento o de un ritmo apurado de comer. Pero si baja de peso, seguramente se está alimentando mal. Y si vomita grandes cantidades o en forma reiterada, lo conveniente es consultar con el pediatra.

Cuando es lento

Algunos bebés son lentos para comer. A veces se debe a un exceso de abrigo. Si el bebé es lento y el problema se mantiene, consultar al pediatra. Hay que tener en cuenta que un bebé que chupa durante mucho tiempo no necesariamente se está alimentando, podría hacerlo solo por el placer de succionar.

¿Dudas sobre si la leche es suficiente?

La idea de que la mujer ha quedado sin leche o de que la leche no alcanza es falsa. No hay que confundir una crisis transitoria de lactancia –como la que ocurre cuando madre e hijo regresan a la casa después del parto o alrededor de los tres meses– con la idea de que la leche se acabó o no alcanza para satisfacer al bebé. De lo que se trata es de un desfase entre la producción de leche y el crecimiento del niño. Si esto ocurre, durante una semana es probable que el bebé quiera mamar más seguido, pero luego empezará a mamar con la misma frecuencia que antes.

La leche materna cambia a través del tiempo y aun en el curso del día para satisfacer las cambiantes necesidades del niño. La madre puede extraer su leche para dejársela en cualquier situación que deba separarse de su bebé.

A tener en cuenta

- Evitar las maderas de «complemento» y de suero glucosado.
- La leche de fórmula (que es leche de vaca modificada) y el suero llenan al bebé, por lo que este disminuye su interés por mamar. Si el bebé succiona menos, la madre producirá menos leche. Frecuentemente, el hecho de que los bebés luego de un «complemento» duermen más se asocia con que están mejor alimentados que con la leche materna. En realidad lo que sucede es todo lo contrario: la leche materna se digiere muy fácil y rápidamente, en tanto la leche de vaca es muy difícil de digerir para el bebé, y por eso tarda más en despertarse y reclamar el pecho.
- Evitar el chupete durante las primeras semanas, hasta que la lactancia esté bien establecida.
- El cambio de posición de la boca y de la lengua para alimentarse de una mamadera y succionar de un chupete puede confundir al bebé y dificultar el aprendizaje para una lactancia eficiente. De todos modos, si no hay más remedio que recurrir a la mamadera, prestar mucha atención a la higiene.



© UNICEF/2012/HAAR

- Actualmente surgió cierta evidencia, aportada por recientes estudios, que demuestran que el uso del chupete podría proteger al bebé de muerte súbita, por mecanismos que no están claros. Por este motivo últimamente se recomienda, luego del primer mes de vida en los niños amamantados, el uso de chupete a la hora de dormir, sin volver a colocárselo una vez que el niño ya se durmió.

La alimentación materna y el consumo de sustancias

Es importante alimentarse bien, tanto en cantidad como en variedad de alimentos. La mayoría de los alimentos que se coman o tomen no hacen mal al bebé, porque no pasan directamente a él. Lo ideal es hacer una dieta sana y natural, que incluya frutas, verduras, carne, pollo, leche y jugos de frutas; todo natural. No es aconsejable comer muchos picantes ni condimentos, ni abusar de



© UNICEF/NYHQ2005-1225/LEMOYNE

Es importante que el padre participe del amamantamiento. Su presencia, contacto físico y cariño son factores fundamentales en la estimulación del vínculo afectivo entre la mamá, el bebé y él.

bebidas gaseosas, café y mate, por ejemplo. **No se debe consumir alcohol ni fumar, ya que esto sí afecta negativamente al bebé.**

Si mamá se enferma...

No interrumpir la lactancia si se trata de algo sin gravedad, como un resfrío. Que la pa-

reja o alguien colabore llevando el bebé a la cama de la madre. Otra opción en estos casos es extraer la leche y dejar que la pareja alimente al niño. Y si se toma medicación, decirle al médico que se está amamantando. Aunque son pocos los medicamentos que dañan al niño, hay que tratar de evitarlos.



© UNICEF UY/2004/LA ROSA

Cómo evitar la irritación en los pezones

- Verificar que el bebé esté bien prendido.
- Evitar siempre tirar de él para apartarlo.
- Tratar de utilizar sostén de algodón, de manera tal que la piel de los pezones se pueda ventilar. O utilizar una camiseta que quede justa pero no apriete, y acomodar las mamas en ella.
- Al final de cada toma, dejar que los pezones se sequen naturalmente y extraer algunas gotas de leche para pasar sobre ellos.
- Si se agrietan, corroborar que el bebé se prenda bien, es decir, que tome el pezón y gran parte de la areola.
- Si de todas formas aparece irritación, alimentar al hijo antes de que desespere de hambre, porque así tratará con más suavidad los pechos. E intentar que la leche empiece a fluir antes de amamantar, extrayendo un poco a mano.

Congestión mamaria y mastitis

Si aparecen nódulos en la mama, significa que algún conducto está bloqueado. En este caso, mientras el bebé se alimenta, masajearlos suavemente para que puedan ir desapareciendo. Cuidar siempre que las mamas no estén muy congestivas, porque la congestión es el paso previo a la mastitis. Si luego de dar de mamar todavía están muy llenas, sacarse un poco de leche para aliviar la tensión, y hacerlo cada vez que los pechos se sientan muy llenos. Si aparece una mancha roja y dolorosa, es probable que se trate de mastitis. Más evidente aún si hay fiebre. En este caso es necesario consultar al médico.

Para aliviar la mastitis:

- Mantener el amamantamiento.
- Masajear suavemente los abultamientos del pecho mientras el bebé mama.
- Los paños tibios ayudarán a la salida de la leche, igual que el baño de ducha dirigido al lugar congestivo.
- Es importante calmar el dolor.

La importancia de la familia

El período de lactancia puede resultar muy cansador. Las familias habitualmente depositan en la mujer toda la tarea de crianza de los hijos y subestiman el efecto negativo que tiene la falta de apoyo en esta etapa de gran exigencia para la mujer. Amamantar es una tarea que se suma a todas las que la madre venía desarrollando. Es necesario encontrar momentos de descanso y centrar la atención en el bebé. Pedir ayuda a familiares y vecinos es una buena idea. Además, el apoyo de los grupos de madres o de los servicios de salud para la lactancia tiene un gran valor en esta etapa. ●

Las ventajas de amamantar

El bebé también descubre el mundo a través de la boca. Al mamar conoce la piel de la mamá con su lengua, siente su olor y saborea la leche. Disfruta de la cercanía, se nutre y relaja.



© UNICEF UY/2004/BIELLI

Para el bebé

Los beneficios comienzan desde el primer momento después del nacimiento y se prolongan por muchos años después de terminado el período de lactancia.

- El bebé se vincula muy estrecha, íntima y afectivamente con su mamá.
- Se trata de una alimentación siempre disponible, esterilizada y en la temperatura indicada.
- La leche es el equilibrio perfecto de proteínas, hidratos de carbono, grasas, sal, minerales, vitaminas, hierro, defensas (anticuerpos e inmunoglobulinas) y células vivas que impiden que el niño se enferme o reducen la intensidad de sus síntomas.
- Protege contra las infecciones, tanto respiratorias como digestivas, y en muchos casos también contra las alergias.

- Contiene sustancias esenciales para el desarrollo óptimo del cerebro del niño, con efectos sobre la función cognitiva y visual.
- Provee factores de crecimiento que ayudan a la maduración del intestino del niño.
- Es un alimento de fácil digestión para el bebé.
- Implica menor riesgo de obesidad durante la infancia, la adolescencia y la vida adulta.
- Requerirá menos ortodoncia.

Para la mamá

- Se vincula muy estrecha, íntima y afectivamente con su hijo.
- Disminuye el sangrado posparto, lo que permite una más rápida recuperación.
- Cuando la lactancia es exclusiva, puede reducir el riesgo de anemia, ya que retrasa el retorno del ciclo menstrual por 20 o 30 semanas.
- Disminuye el riesgo de contraer cáncer de mama y de ovarios en la edad genital activa

- (antes de la menopausia). Cuantos más meses la mujer amamanta a lo largo de su vida, mayor será el efecto protector.
- Ayuda a eliminar las grasas acumuladas en el cuerpo de la mujer durante el embarazo.
- Implica ahorro de tiempo, porque la leche materna está siempre pronta y en la temperatura adecuada.
- Implica ahorro económico, en contraste con el consumo de fórmulas y el uso de equipo para la alimentación artificial.
- Permite ahorrar en gastos médicos por menos visitas a doctores y hospitales, pues quienes son amamantados se enferman menos.
- Disminuye la cantidad de ausencias de la madre al trabajo, porque el bebé amamantado es un bebé sano.

Lactancia y trabajo

DURANTE LOS PRIMEROS MESES, amamantar al bebé es clave para su desarrollo físico, intelectual y afectivo. Y trabajar no es un impedimento. Es importante organizarse para extraer la leche y guardarla de modo tal que el padre o la cuidadora, en ausencia de la madre, se la puedan dar al pequeño.

Combinar la lactancia con el trabajo de la madre fuera de la casa depende fundamentalmente de dos factores: la información y decisión de la madre, y el número de horas que se ausenta del hogar.

Si la mujer quiere seguir amamantado al retornar a su trabajo, debe planificarlo con tiempo y analizar las opciones disponibles. Algunas madres tienen la posibilidad de llevar al bebé al trabajo o pedir que alguien se lo acerque a la hora de amamantar. Si el lugar de trabajo queda cerca, quizás pueda aprovechar las pausas previstas en la legislación para ir a su casa.

Cuando el contacto directo no es posible, la mujer puede extraer su leche y dejarla al bebé.

Para ello debe:

- Por lo menos una o dos semanas antes de reintegrarse comenzar a extraer la leche y guardarla para ir haciendo una reserva.
- Dar de mamar antes de salir de su casa para el trabajo e inmediatamente al regresar.
- Amamantar durante la noche.



Es recomendable mantener la lactancia hasta que el bebé tenga dos años.

- En el trabajo, si fuera posible, extraer la leche tantas veces como mamaría el bebé.
- En los días en que no trabaja, ofrecer el pecho a libre demanda.
- Es mejor que la leche extraída le sea ofrecida al bebé con vasito o cucharita, por lo menos al principio para que no se acostumbre a la tetina de la mamadera.

Es recomendable mantener la lactancia hasta que el bebé tenga dos años. Si bien a los seis meses el pequeño está preparado pa-

ra recibir otros alimentos necesarios para crecer, la leche materna continúa siendo una fuente importante de nutrientes.

Cuando empieza a comer

- Al iniciar la alimentación complementaria es bueno seguir amamantando al bebé tan frecuentemente como antes y mantener la duración de cada mamada.
- Es importante que primero se ofrezca el pecho al bebé y luego la comida o que los primeros alimentos se den entre las mamadas para no sustituirlas. Recién cuando el niño pueda comer una comida completa (primer plato y postre) se podrá omitir la mamada si el bebé la rechaza.
- Una alimentación variada de la madre determinará un cambio permanente en el sabor de la leche materna; esto prepara al niño para una mejor aceptación de los alimentos complementarios.

Legislación y lactancia

Es importante informarse sobre los beneficios que corresponden, por ley, a las mujeres que amamantan. Luego de hacer uso del descanso puerperal —12 semanas para empleadas del sector privado y 13 semanas para funcionarias públicas—, la mujer tiene derecho a una reducción de su jornada de trabajo: medio horario «hasta que el lactante lo requiera» en caso de ser funcionaria pública y dos descansos de media hora por día para la extracción de leche en el sector privado. A estos beneficios se suman otros alcanzados y convenidos en forma particular por sectores o empresas.

Es bueno recordar que la extracción de la leche durante la jornada laboral permite la estimulación de la secreción de la hormona prolactina y, por ende, el mantenimiento de la producción láctea. ●



© UNICEF UY/2004/LA ROSA

¿SABÍAS QUE...

... pensar en el bebé, escucharlo por teléfono o mirar una fotografía estimula el reflejo de bajada de la leche al momento de la extracción?



© ALEJANDRO SEQUEIRA

... amamantar tiene ventajas para la salud de la mujer a lo largo de toda la vida, como la protección contra el cáncer de mama y de ovario?

unicef 
 CONOCE
 NUESTRO TRABAJO:
www.unicef.org/uruguay

SÉ PARTE...

...de nuestras comunidades online:



unicefuruguay

Para comunicarte con nosotros

 (598) 2403 0308
montevideo@unicef.org

CÓMO COLABORAR...

...con UNICEF

Gran parte de los proyectos que desarrollamos en Uruguay los financiamos gracias a las donaciones de personas. Cada contribución es fundamental para que llevemos a cabo más acciones en el país.

Si querés ser socio de UNICEF podés:

Llamar

- 09086466 para donar \$ 50 todos los meses.
- 09086467 para donar \$ 95 todos los meses.

* Se debitará de tu factura de ANTEL.

Glosario

Anticuerpo: proteína producida por el sistema inmunológico del cuerpo al detectar elementos extraños, llamados antígenos.

Inmunoglobulina: proteína que conforma los anticuerpos presentes en las secreciones del organismo, en la mucosa y en la sangre.

Oxitocina: hormona del parto que

inicia y estimula la producción de la leche materna.

Mastitis: inflamación de la mama que puede ser causada por una obstrucción de un canal de la glándula mamaria, una infección o una alergia.

Prolactina: hormona liberada por la hipófisis que estimula la producción de leche.

Dar la teta es dar lo mejor de Vos

Amamantar a tu hijo hasta los 2 años ayuda a que crezca fuerte y sano. Al dar la teta también das amor, vida y fomentás el vínculo con tu hijo.



unicef 

Unicef
Uruguay



@UnicefUruguay

