



Sistema Estatal DIF
Gobierno de Puebla

Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del
Estado de Puebla

LACTANCIA MATERNA

Unidad de Asistencia Social y Salud

Dirección de Alimentación y Desarrollo Comunitario

Departamento de Orientación Nutricional y Desarrollo Comunitario





Encuadre

- Bienvenida
- Presentación del instructor y participantes
- Descripción del curso
- Objetivos y temario
- Evaluación inicial



Objetivos y temario

Objetivo	Temario
Los asistentes identificarán los beneficios que tiene la lactancia materna en la salud de la madre y del bebé, por medio de la exposición y dinámica del tema, de tal manera que se fomente esta práctica entre las madres lactantes de la comunidad.	
1. Los asistentes definirán lo que significa lactancia materna, entendiendo la relevancia que tiene esta práctica por medio de una técnica expositiva como método de una correcta alimentación desde las primeras etapas de desarrollo.	Definición de lactancia materna Beneficios
2. Los asistentes distinguirán las diferencias nutrimentales entre la leche materna y los sucedáneos de leche materna a través del diálogo discusión, pudiendo elegir la lactancia materna como método de alimentación recomendable.	Leche materna vs leche de fórmula
3. Los asistentes repetirán por medio de movimientos las técnicas de amamantamiento y de producción de leche mediante una técnica demostrativa, como métodos para fomentar la producción de leche y por o tanto, no interrumpir la lactancia materna.	Técnicas de amamantamiento y producción de leche



¿Qué es la lactancia materna?

Proceso vital mediante el cual la madre provee leche al recién nacido, la cual responde no sólo con demandas nutricionales, sino también inmunológicas y emocionales.





Lactancia materna exclusiva y complementaria

Tipo de lactancia	Definición
Lactancia materna exclusiva	Cuando se proporciona sólo leche materna al bebé, a libre demanda, sin agregar otro líquido y durante 6 meses
Lactancia materna complementaria	Cuando el bebé sigue ingiriendo leche materna, pero se introducen alimentos para cubrir sus necesidades energéticas y nutrimentales



Beneficios para el bebé

Promueve el desarrollo y crecimiento óptimo

Contiene la cantidad de electrolitos suficientes para la hidratación

Es fácil de digerir y causa menos estreñimiento que las fórmulas.

Protege contra infecciones y enfermedades

Los nutrientes que contiene son adecuados y suficientes

Menor probabilidad de enfermedades en la etapa adulta

Tiene la temperatura adecuada y no se contamina

Tiene mejor biodisponibilidad de nutrimentos



Técnica expositiva



Beneficios para mamá



Ayuda a que el útero vuelva a su tamaño normal

Favorece la economía familiar, ya que no se compran biberones ni leche

Reduce el riesgo de padecer cáncer de ovario y de mamá

Disminuye la probabilidad de embarazo

Pierde el peso adquirido durante el embarazo rápidamente

Robustece el vínculo madre e hijo



Sistema Estatal
DIF
Gobierno de Puebla

Dialogar-discutir:

¿Cuáles son las ventajas y desventajas de la leche materna a comparación de las leches de fórmula?

(10 minutos)

Técnica diálogo-discusión



Leche materna vs leche de fórmula

Beneficios	Leche materna	Fórmula infantil
Contaminantes bacterianos	No ✓	Poco probable ✓ X
Factores anti-infecciosos	Sí ✓	No X
Factores de crecimiento	Sí ✓	No X
Proteínas	Cantidad correcta y de fácil digestión ✓	Cantidades muy elevadas y de difícil digestión X
Grasas	Suficientes ✓	Insuficientes X
Hierro	Fácil absorción ✓	Difícil absorción X
Vitaminas	Sí ✓	Existen diferencias en el contenido ✓ X
Contiene agua de forma natural	Sí ✓	No X
Probabilidad de infecciones por manipulación	Muy poco probable ✓	Muy probable X
Alergias o intolerancia a la leche	No ✓	Sí X
Creación de vínculo afectivo madre-hijo	Sí ✓	No X
Ocasiona problemas con la dentición	No ✓	Sí X
Problemas con el lenguaje	No ✓	Sí X
Costo	Gratis ✓	muy elevado X

Técnica diálogo-discusión



Sistema Estatal
DIF
Gobierno de Puebla

Mediante demostración:

¿Cómo amamantar al bebé? ¿Cuáles son las técnicas de amamantamiento? ¿Qué hacer para producir más leche?

(15 minutos)

Técnica demostrativa



¿Cómo amamantar al bebé?

- Lavarse las manos con agua y jabón. No es necesario lavar los senos
 - La mamá debe estar tranquila y cómoda
- El tiempo promedio de lactancia por seno es de aproximadamente de 10 a 15 minutos, respetando las necesidades del bebé
 - Ir alternando los senos
- Al terminar de lactar, se recomienda introducir el dedo índice en la comisura del labio del bebé
 - Ayudar al bebé a eliminar el aire ingerido



Técnicas de amamantamiento



Técnica demostrativa



¿Cómo producir más leche?

1. Poner al niño (a) al pecho tan pronto nazca
2. Dar de mamar de día y de noche en una posición cómoda, cada vez que el bebé lo pida
3. Dar de mamar hasta que el niño o niña quede satisfecho
4. Durante los primeros 6 meses dar sólo pecho y nada más
5. No introducir en la boca del bebé, ni chupones, ni chupetes porque rechaza el pecho
6. La mamá debe estar relajada y tener una actitud positiva





Cierre

- Conclusiones
- Evaluación final
- Cierre