EDUCACIÓN PARA LA SALUD

NUTRICIÓN DIRECCIÓN

alimentación sana • prevención • buena salud

INCMNSZ

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

LACTANCIA

Nutrióloga Leticia Cervantes Turrubiates
Dirección de Nutrición

ACERCA DE LA OBRA

Obra: *Aline con Pierre, Madre amamantando*

Autor: Pierre Auguste Renoir

Fecha: 1886

Museo: Museum of Fine Arts of Saint Petersburg

Características: 114.7 x 73.6 cm

Material: Óleo sobre lienzo

Estilo: Impresionismo

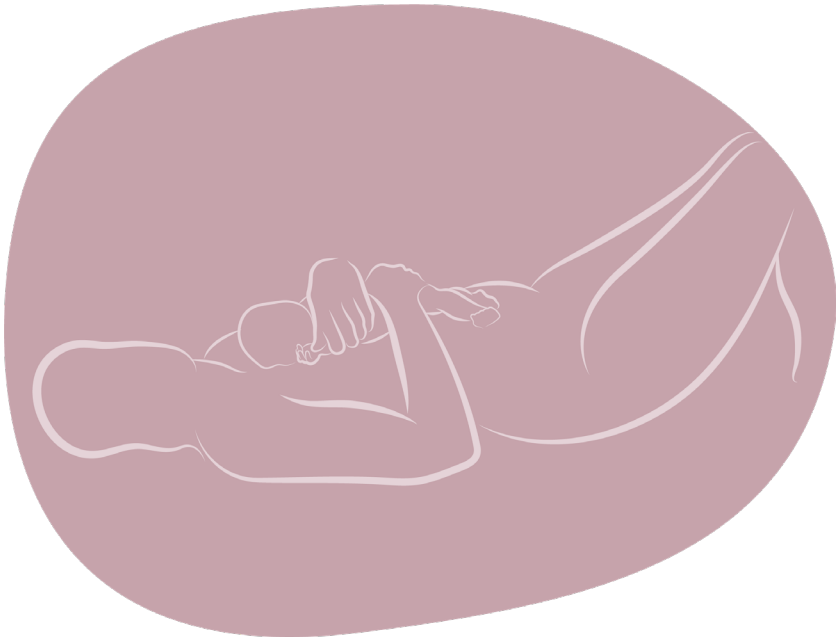
Renoir conoció a Aline Charigot en 1880, utilizándola como modelo en diferentes obras. La relación entre ambos se estrechó y en 1885 nació su hijo, Pierre.

Madre e hijo se convertirán en protagonistas de un buen número de cuadros llamados *Aline con Pierre* como este lienzo que contemplamos; incluso llegó a elaborar una escultura con esta temática. La obra forma parte del llamado periodo seco en el

que Renoir vive una profunda crisis con el impresionismo, reaccionando a la pérdida de forma a la que estaba abocado con la utilización de un cuidado dibujo y unas figuras más modeladas. A pesar de estas novedades no renuncia al color ni a la luz, pero ahora ocupan un papel menos relevante.

La delicadeza y armonía de los dos protagonistas será una característica habitual en la producción del maestro francés que desde 1883 abandona sus escenas de vida cotidiana para enfrascarse en composiciones plenas de armonía y felicidad.

La belleza artística de esta obra compagina con la interacción eterna que se crea entre la madre y el hijo mediante la lactancia.



Lactancia

La lactancia materna es la forma ideal de alimentar a los niños durante los primeros meses de vida, aporta los nutrimentos necesarios para su crecimiento y desarrollo saludable.

La leche materna tiene variaciones en su composición y cantidad, adaptándose a las necesidades del recién nacido. De tres a cinco días después del parto se produce el calostro, una leche de color amarillenta rica en proteínas, vitaminas y minerales que protegen al recién nacido al inicio de su vida. Alrededor del quinto día se secreta la leche de transición, hasta alcanzar en el décimo día la composición de leche madura. Ésta contiene 87% de agua, por lo que durante los primeros meses no es necesario dar otros líquidos al bebé, inclusive en climas cálidos.

La principal razón para recomendar amamantar es por los beneficios que obtiene el recién nacido:

1. Se crea una protección a enfermedades infecciosas y alergias.

2. Favorece el correcto desarrollo de su mandíbula y dientes.

3. Se proporciona un alimento de fácil digestión intestinal.

4. Reduce la probabilidad de presentar enfermedades crónicas en la vida adulta.

"Amamantar a su hijo es darle calidad de vida para el futuro."

Los beneficios de la lactancia materna se reflejan en la vida adulta, ayudando a disminuir la probabilidad de presentar enfermedades crónicas no transmisibles, como hipertensión arterial, colesterol elevado, sobrepeso, obesidad y diabetes mellitus.

Pero no sólo el niño se beneficia con esta práctica, también se beneficia la mamá porque:

1. Se estrechan los lazos de afecto entre ella y su hijo.

2. Tiene disponible el alimento a cualquier hora y a la temperatura ideal.

3. Permite que regrese al peso que tenía antes del embarazo.

4. Apoya a la economía de su hogar.

5. Ayuda a reducir el sangrado postparto y a contraer el útero, para que su cuerpo vuelva a la normalidad.

6. Disminuye la presencia de depresión postparto.

7. Reduce el riesgo de presentar cáncer de mama y osteoporosis.

Es importante mencionar que se puede interrumpir de manera temporal o permanente la lactancia, cuando:

1. El recién nacido presente labio leporino y paladar hendido o enfermedades genéticas, que por fortuna son poco comunes.

2. La mamá presente infecciones graves (septicemia, herpes o VIH, trastornos mentales) o esté tomando algún medicamento que no sea compatible con la lactancia.

Todas las demás causas que son comunes escuchar como, “no tuve suficiente leche”, “mi bebe no se llena”, “mis pezones están invertidos, entonces no pude amamantar”, no tendrían que ser razones suficientes para dejar de amamantar.

Al momento de amamantar es importante que la mamá, tenga una buena posición al sentarse, estar cómoda, tranquila. Debe colocar a su hijo frente al pecho, acercar la boquita del niño hacia el pezón. Para una buena succión: que la boquita cubra gran parte de la aréola, el pezón en dirección al paladar y la lengua presionando la parte inferior de la aréola.

Se debe alternar los pechos a la hora de alimentar al recién nacido, cada 30 minutos aproximadamente, para evitar la acumulación de leche que dé lugar a

sensación de congestión o mastitis. Procurar que en el pezón no queden restos de leche para evitar que se agrieten y no olvidar colocar al bebé sobre el hombro y darle pequeños golpecitos en la espalda para sacar el aire al término de cada toma.

La alimentación debe ser a libre demanda, es decir, cuando el niño lo solicite y en la cantidad que lo requiera, de este modo se regula la producción de leche.

Por último, es importante que la mujer que esté lactando considere la calidad de su dieta:

•Prefiera tortilla de maíz y panes integrales en lugar de harinas refinadas (pan blanco, pastas).

•Consuma frutas y verduras, de preferencia con cáscara.

•Elija carnes poco grasosas y evite embutidos (salchichas, chorizo, jamón, tocino, etc.).

•Evite consumir bebidas ricas en azúcares, como refrescos, jugos envasados y leches saborizadas.

•No agregue azúcar ni sal a los alimentos.

•Condimente los alimentos con especias y hierbas de olor.

•Beba alrededor de 8 vasos de agua simple potable al día.

•Evite ingerir bebidas alcohólicas y cafeína porque producen irritabilidad y trastornos del sueño en el niño.

La cantidad de alimentos que se adicionen a la dieta depende del peso acumulado durante el embarazo, edad y actividad física que realice.

Bibliografía

1. Asociación Española de Pediatría; Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. *Protocolos Gastroenterología, Hepatología y Nutrición. Lactancia materna.* Disponible en: http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/lm.pdf

2. Bourges, H., Casanueva, E., Durán, E., Kaufer, M., Morales de León, J., & Pérez Lizaur, A. B. (2004). *Pautas para la orientación alimentaria en México*. Jaiser Editores.

3. Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría, *Lactancia materna: guía para profesionales*, AEP; Madrid: 2004. ISBN: 84-8473-277-0.

4. García, R. (2011). *Composición e inmunología de la leche humana*. Acta Pediátrica de México, 32(4), undefined-undefined. [fecha de Consulta 22 de Noviembre de 2019]. ISSN: 0186-2391. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4236/423640330006 Mazariegos, M., y Ramírez M. (2015). Lactancia materna y enfermedades crónicas no transmisibles en la vida adulta. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 65(3), 143-151. Recuperado en 21 de octubre de 2019, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222015000300002&lng=es&tlng=es.

5. Norma Oficial Mexicana Nom-043-Ssa2-2012, Servicios Básicos De Salud. *Promoción Y Educación Para La Salud En Materia Alimentaria.* Criterios Para Brindar Orientación.

6. Organización Mundial de la Sauld; UNICEF, <<*Razones médicas aceptables para el uso de sucedáneos de leche materna*>>, 2009. En:http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/WHO_FCH_CAH_09.01/es/index.html.

7. Quintero Fleites, Eva Josefina, Roque Peña, Pablo, de la Mella Quintero, Sara Fe, & Fong Zurbano, Gustavo. (2014). *Posiciones correctas y un buen agarre al amamantar: clave del éxito en la lactancia materna*. Medicentro Electrónica, 18(4), 156-162. Recuperado en 18 de octubre de 2019, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432014000400003&lng=es&tlng=es.

ESTE FOLLETO NO RESPONDE TODAS LAS PREGUNTAS SOBRE LA ENFERMEDAD NI SUSTITUYE LA IMPORTANCIA DE CONSULTAR CON EL ESPECIALISTA, PERO ESPERAMOS QUE LE PROPORCIONE LA INFORMACIÓN SUFICIENTE PARA COMPRENDER MEJOR SU PADECIMIENTO COMO PARTE DEL CONOCIMIENTO QUE NECESITA PARA PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN SU AUTOCUIDADO.

VIDEO INFORMATIVO

Directorio editorial

Unidad de Educación para la Salud
Dr. Luis Dávila Maldonado
Jefe de la Unidad

Dirección de Nutrición
Dr. Carlos Aguilar Salinas

Coordinación editorial
Dr. Carlos Aguilar Salinas
Dr. Luis Dávila Maldonado

Autora
Nut. Leticia Cervantes Turrubiates
Dirección de Nutrición

Diseño editorial e ilustración
Marisol Fuentes Bonilla

Producción audiovisual
Maritza Rosas Arriaga
Elsa Valverde Urbina
Marisol Fuentes Bonilla

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Derechos Reservados © 2020 Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán