

REPUBLICA DE VENEZUELA

MINISTERIO DE EDUCACION CULTURA Y DEPORTE

PREESCOLAR



INTRODUCCION

Al realizar este trabajo sobre la lactancia materna nos vemos en la necesidad de hacer un breve pero fortuito repaso sobre las glándulas mamarias, y una gran variedad de temas que es bueno que toda persona conozca, con ello llevaremos una serie de información de un beneficio incalculable.

Para aquellas personas interesadas en conocer como se debe hacer un autoexámen, no necesariamente debe ser mujer, los hombres también deben tener información y así apoyar la que en un futuro serán sus compañeras y más adelante poseer una base para orientar a sus hijas futuras adolescentes.

El auto examen de las mamas es un tema de mucha importancia porque con esta información toda mujer puede hacerse una revisión mensual que le indicará cuando debe ir al médico, que sería en el momento en que se observe un cambio irregular en las mamas. También hablamos de la importancia de amamantamiento Lactancia Materna , sus ventajas, desventajas la higiene de las mamas, los cuidados para promover un amamantamiento , los métodos de lactancia, el aumento de la secreción de prolactina, la succión del pezón, los diferentes tipos nombres de la leche materna, la cantidad de leche que produce la glándula mamaria, el horario para lactar a un bebé, algunos beneficio, las diferentes posiciones para lactar, el tacto y por último las medidas de la UNICEF para fomentar la lactancia materna. Toda esta información es de gran importancia porque existen detalles que aún cuando ya hemos lactado desconocemos.

GLÁNDULAS MAMARIAS

Los órganos sexuales femeninos están complementadas por las glándulas mamarias, que son formaciones situadas a cada lado de la línea media del pecho, de forma convexa y que presenta en su centro una formación aguda y redondeada llamada pezón, donde desemboca los conductos galactóforos. El pezón se encuentra rodeado de una zona circular más pigmentada que se llama areola. La principal función de las glándulas mamarias es la de producir la leche para la alimentación del niño.

TIPS

Auto examen de las mamas

Es un examen de las mamas sencillo y práctico que realiza la propia mujer. Debe practicarse a partir de la adolescencia, una vez al mes, cinco días después de la menstruación. El auto examen permite a la mujer conocer sus mamas y así poder notar precozmente cualquier cambio o anomalía en ellas.

Técnicas del auto examen inspección

- Colóquese delante de un espejo en posición de pie y con los brazos a lo largo del cuerpo; observe sus mamas.
- En la misma posición, pero con los brazos pegados al cuerpo, inclínese un poco hacia adelante; note si una mama está más caída que la otra.
- Después levante ambos brazos, colocando las manos detrás de su cabeza.
- Coloque las manos sobre sus caderas y apóyelas para contraer los músculos pectorales. Esta inspección permite apreciar modificaciones de la piel, cambio de volumen o tamaño de la areola y los pezones.
- Suba el brazo correspondiente a la mama que va a palpar o coloque la mano sobre la cabeza. Con la yema de los dedos de la mano contraria presiones suavemente con movimientos circulares y palpe todo el seno, siguiendo la dirección de las agujas del reloj.
- Palpe la axila cuidadosamente para buscar o descartar la presencia de nódulos o abultamientos.
- Apriete el pezón suavemente entre los dedos índice y pulgar, observe si sale alguna secreción por él. Esta operación debe realizarse en ambas mamas.

AMAMANTAMIENTO

Las ventajas del amamantamiento están claramente reconocidas, y éste acto materno se practica cada vez más. A menudo las madres requieren información y apoyo en sus esfuerzos por establecer el amamantamiento.

LACTANCIA MATERNA. –

Es la alimentación del niño directamente del seno. La lactancia materna permite prolongar la estrecha relación que unió a la madre y al hijo durante el embarazo; constituye además un acto de amor que tiene gran repercusión en el desarrollo emocional del niño y en la relación afectiva de la madre y el hijo.

El organismo de la mujer está preparado para producir el alimento ideal del niño.

La lactancia materna es la forma que la naturaleza tiene de proporcionar alimento al recién nacido, y con tal de que la mujer lo acepte y entienda lo que significa, es el comienzo ideal para una relación feliz y sana entre la madre y el hijo.

LAS VENTAJAS DE LA LACTANCIA NATURAL

Son varias, la leche materna es la mejor alimentación para un recién nacido.

- Se suministra exactamente a la temperatura adecuada y proporciona al bebé inmunidad contra las infecciones; no requiere preparación o esterilización de envases.
- Contribuye a que se constituya un estrecho lazo entre la madre y el hijo.
- El dar de mamar acelera el retorno del cuerpo de la madre a su apariencia normal.
- El embarazo y el parto tornan flácidos los músculos del útero y del estómago de la madre, el bebé al mamar estimulará éstos músculos y los tensará, retornando el tono muscular a la normalidad.

- La producción de leche supone también un gasto de energía, de forma que cualquier exceso de peso que haya tenido la madre durante el embarazo se perderá de la misma manera que si realizara un ejercicio vigoroso y regular.
- La proteína de la leche materna puede ser digerida mucho más fácil por el aparato intestinal de los bebés
- La leche de la madre contiene sustancias especiales que evitan el desarrollo de las bacterias nocivas que pueden formarse en el intestino del niño.
- Aunque la leche materna no contiene mucho hierro, si posee la cantidad exacta que el recién nacido necesita. El hecho de que el contenido de hierro sea bajo, tiene sus ventajas, ya que este mineral en grandes cantidades, neutraliza parcialmente el efecto de las sustancias que evitan el crecimiento de bacterias en el intestino del niño.

DESVENTAJAS DE LA LACTANCIA NATURAL

- Un problema relacionado con la lactancia natural es de su aceptación social, a la mayoría de las mujeres les avergüenzas dar de mamar en público. Dar de mamar fuera de casa es muy incomodo.
- Si una mujer quiere o necesita trabajar y no tiene guardería en su centro laboral, esta circunstancia puede representar un grave problema; sin embargo si la jornada laboral no supera las ocho horas sólo deberá dejar de dar el pecho a su bebé una sola vez.
- Otros posibles problemas conciernen a la relación de la mujer con su marido. La lactancia constituye una actividad física tan íntima que la mujer puede sentir la tentación de proteger celosamente su relación con el bebé, de forma que el padre se sienta marginado, y esta sensación puede ser causa de celos.
- En cuanto a la alimentación se recomienda no abusar de ostras y demás mariscos, condimentar carnes (con cebollas, ajos, pimienta), de espárragos, y de col (repollo), ninguno de éstos alimentos esta terminantemente prohibido, pero es mejor ingerirlos con mucha moderación.
- Los medicamentos: la madre que lacta debe prescindir de algunos medicamentos, en especial debe ser cuidadosa con los que contengan bromo, ácido salicílico, antipirina, arsénico, mercurio, quinina, ergotamina, hidrastina, morfina, belladona, atropina, escopolamina, antimonio, yoduro de potasio, éter, y cloroformo. Deben evitarse los sedantes y barbitúricos, así como los purgantes de efectos muy enérgicos.
- Existen dos complicaciones que mas comúnmente se relacionan con la lactancia natural, la primera es la mastitis, consistente en una infección general del seno. La otra es un acceso, que también es un infección, pero no general como la anterior, sino en un área específica. Generalmente ambos tipos son causadas por estafilococos, y ambos problemas son más comunes cuando hay una abundancia exagerada de leche.

HIGIENE.

La mujer debe comenzar el cuidado de sus senos a partir del tercer mes de embarazo, evitando usar prendas que no se adapten al volumen de las mamas, antes de lactar al niño la madre debe lavarse las manos con agua y jabón, limpiarse el pezón y la areola con agua hervida, luego tomará el pezón entre los dedos índices y medio, presionando la areola para que el pezón quede expuesto. El niño debe colocarse en posición semi sentada, para facilitar el eructo sin que vomite. Es importante evitar que las fosas nasales del niño hagan contacto con la mama, porque esto dificulta su respiración.

CUIDADOS PARA PROMOVER UN AMAMANTAMIENTO

1. – DIETA

- Evitar la pérdida intencional de peso mientras se amamanta al niño.
- Conservar un ingreso adicional de 500 calorías en la dieta para la producción de leche.

- Incluir alimentos de los cuatro grupos principales.
- Beber diariamente dos litros de líquidos, como agua, leche y jugos no endulzados.
- Evitar el consumo de tabaco, cafeína, alcohol y fármacos que pueden entrar en la leche materna y ser dañinos para el lactante.

2. – *REPOSO*

- Animar a la madre a descansar o a tomar una siesta mientras duerme su hijo.
- Limitar las visitas y hacer que otras personas realicen las tareas del hogar.
- Lograr el apoyo del padre para fomentar la relajación, el reposo y la dieta, limitar las actividades familiares y ayudar a la madre con los cuidados del lactante.

3. – *CUIDADOS DE MAMAS Y PEZONES*

- Discutir con la madre el empleo de un sostén para la lactancia, muchas mujeres se sienten más cómodas con estas prendas.
- Las almohadillas para los pezones protegen la ropa contra las manchas de la leche que se escurre.
- Aconsejar a la madre que lave las mamas y los pezones con agua tibia todos los días.
- Aconsejar a la madre que se friccione los pezones durante unos cuantos segundos mientras los seca para ayudar a disminuir su sensibilidad, e incrementar su tolerancia a la potente succión inicial del neonato.
- La madre debe exponer los pezones durante cinco minutos al aire después de cada amamantamiento.
- También debe evitar poner sustancias sobre las areolas o pezones que podrían irritar su piel, sólo debe usar lanolina, o crema de aloe, vitamina E en pequeñas cantidades si tiene resequedad.

MÉTODOS DE LACTANCIA

Si es posible, cuanto antes mame el bebé después del nacimiento, tanto mejor, de esta manera el bebé acepta rápidamente la sensación de los pechos y los pezones maternos y al mamar estimula la hormona a producir la cantidad adecuada de leche.

Durante las primeras cuarenta y ocho horas deberá permitirse que el bebé mame cada vez que lllore, aunque no por mas de dos o tres minutos en cada pecho. Más tarde se pasará a alimentarlo cada tres o cuatro horas, con períodos más largos para mamar aunque por lo general basta con un total de media hora.

La madre decidirá cual es la posición más adecuada; sentada o tumbada, es importante colocar correctamente el pezón en la boca del bebé mientras que éste mama.

La mejor manera de lograrlo consiste en retener el pecho entre los dedos índice y el corazón de la palma de la mano contra el cuerpo, y guiar el pezón y la areola hasta la boca del bebé. Es necesario cambiar el pecho en cada período de lactancia, y así alternar la lactancia de ambas mamas.

El organismo de la mujer está preparado para producir el alimento ideal del niño: la leche materna durante el embarazo, las glándulas mamarias sufren modificaciones y al final de la gestación están en condiciones adecuadas para la lactancia.

La eyección láctea o salida de la leche por la glándula mamaria se produce por dos mecanismos:

– Aumento de la secreción de prolactina

- Succión del pezón.

AUMENTO DE LA SECRECIÓN DE PROLACTINA

Después del parto se interrumpe la acción de las hormonas de la placenta; de esta forma se elimina la inhibición que éstas ejercían a nivel de la hipófisis, sobre la secreción de prolactina. La prolactina es una hormona que se produce en el lóbulo anterior de la hipófisis; es la encargada de estimular la producción de la leche por la glándula mamaria.

SUCCIÓN DEL PEZÓN

La succión del pezón constituye un estímulo físico que por vía nerviosa, provoca la secreción de la hormona oxitocina en el lóbulo posterior de la hipófisis. La oxitocina actúa provocando la contracción de los acinos de la glándula mamaria y de esta forma la leche sale hacia los conductos galactóforos, que llevan la leche hasta el pezón.

TIPOS DE LECHE MATERNA

La leche materna presenta variaciones en su composición durante los últimos meses de embarazo, y los primeros días que siguen al parto, es por ello que se habla de tres tipos de leche materna:

- **Calostro:** Es un líquido amarillento rico en proteína, vitaminas liposolubles (A,D,K,E) y minerales, que secreta la glándula mamaria durante los últimos meses del embarazo y los cuatro días que siguen al parto. El Calostro actúa como un laxante suave y acondiciona el aparato digestivo del niño para recibir la leche materna ya que favorece el desarrollo de las enzimas digestivas. Por otra parte, a través del calostro pasan al niño anticuerpos de la madre que lo protegen contra algunas enfermedades.
- **Leche de transición:** Es la leche que se produce entre el quinto y décimo día después del parto, tiene un mayor contenido de grasa y vitamina que el calostro y, por lo tanto, suministra más calorías al recién nacido.
- **Leche madura:** Es secretada del décimo día en adelante; es la leche materna propiamente dicha, le aporta al niño todas las sustancias nutritivas y las calorías que éste requiere para su normal desarrollo y crecimiento. Las proteínas de la leche materna son la lactoalbumina y la caseína. La caseína es una proteína que forma grandes coágulos, por esto su digestión es más difícil; de allí que el niño digiera más fácilmente la leche materna, cuyo contenido en caseína es menor que el de la leche de vaca.

La mayor parte de las grasas de la leche materna están representadas por ácidos grasos no saturados, los cuales son asimilados más fácilmente por el organismo del recién nacido, por el contrario la leche de vaca tiene un alto contenido de ácidos grasos saturados cuya ingestión favorece la diarrea.

CANTIDAD DE LECHE

La cantidad de leche que produce la glándula mamaria depende de:

- El estado nutricional y emocional de la mujer.
- La etapa de la lactancia.
- La hora del día en que se amamanta.

Generalmente hay más volumen de leche en la mañana; la producción de leche oscila entre 500 y 900 cc al día, con un promedio de 650 cc diarios. Si el niño toma 650 cc de leche materna diarios logra un crecimiento normal en el peso y en la talla.

COMPOSICIÓN DE LA LECHE MATERNA	
PROTEÍNAS	1.5 gramos
GRASAS	3.5 gramos

GLÚCIDOS	6.8 gramos
SALES	6.2 gramos
AGUA	87 cc

Datos Expuestos en base a 100 CC de leche materna

HORARIO PARA LACTAR A UN BEBÉ

Se debe amamantar al niño aproximadamente cada tres horas, durante siete a diez minutos en cada mama en la siguiente oportunidad debe amamantarse en el seno en que terminó la vez anterior.

Toda mujer embarazada o que esté lactando debe eliminar el consumo de bebidas alcohólicas, cigarrillos y otras drogas.

Por todas estas y muchas otras ventajas debe proporcionársele al niño lactancia materna por lo menos durante los primeros cuatro a seis meses de vida, salvo en los casos en que existan contraindicaciones específicas.

La eliminación de la alimentación al seno, antes de los cuatro meses de edad (destete precoz), le impide al niño recibir los beneficios que le brinda la leche materna y lo expone a:

- Contraer enfermedades infecciosas como la gastroenteritis; ya que la manipulación inadecuada y antihigiénica de los teteros contamina el alimento.
- La desnutrición, debida en muchos casos a la dilución incorrecta de la leche (más agua que leche, y así la proporción de ésta no es la adecuada a los requerimientos del niño.

ALGUNOS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

- El reflejo de succión es mas sano y fuerte, lo cual desarrolla de manera más satisfactoria los huesos y músculos de la cara, garantizando así una adecuada formación dentaria y desarrollo del habla.
- Reduce la posibilidad de cáncer de mama y útero; ayuda a prevenir la osteoporosis, enfermedad común después de la menopausia.
- Proporciona a tu hijo tranquilidad, seguridad y felicidad.

También es bueno que conozcas que en estudios realizados, se ha comprobado que los bebés que han sido lactados, en el futuro, llegan a ser personas menos violentas, cuando son adultos.

LAS POSICIONES PARA LACTAR

Existen muchas posiciones para amamantar, se debe elegir la que sea más cómoda y se sienta relajada, en un asiento o sobre la cama, se puede utilizar almohadas para apoyar la espalda y disminuir la tensión. Sostener la cabeza del bebé con el doblez del brazo de la madre apoyando las nalgas del bebé suavemente con la mano, la cara y el cuerpo del bebé deben estar totalmente de frente al cuerpo de la madre. En cualquier posición el bebé debe aproximarse al seno y no agacharse la madre hacia él. Por último es muy importante que el bebé esté siempre en posición semisentada ya que esto facilita la deglución.

Las posiciones para lactar son:

- Posición acostada de lado.
- Posición semi-sentada.

- Posición de cuna o sentada.
- Posición debajo del brazo.

EL TACTO

Con el contacto físico, abrazos, caricias y masajes le comunicamos bienestar y seguridad a nuestros hijos, a cualquier edad y más aún en los primeros años de vida. A través del masaje durante las primeras horas y días después del nacimiento se desarrolla en forma válida la inteligencia y la estabilidad emocional del bebé.

MEDIDAS DE LA UNICEF, PARA FOMENTAR LA 'LACTANCIA MATERNA'

Adoptar una política sistemática según normas escritas, relativa a la lactancia natural, que se pongan en conocimiento de todo el personal de atención de salud.

- Capacitar a todo el personal de atención de salud de forma tal que esté en condiciones de poner en práctica ésta política.
- Informar a todas las embarazadas de los beneficios que ofrece la lactancia natural y la forma de ponerla en práctica.
- Ayudar a las madres a iniciar la lactancia durante la media hora siguiente al parto.
- Enseñar a las madres como se debe dar de mamar al niño y como mantener la lactancia, incluso si han de separarse de sus hijos.
- No dar a los recién nacidos más que leche materna, sin ningún otro alimento o bebida, a no ser que estén medicados indicados.
- Facilitar la cohabitación de la madre y el niño durante las 24 horas del día.
- Procurar y fomentar la lactancia natural cada vez que se solicite.
- No dar chupones a los niños alimentados al pecho.
- Fomentar el establecimiento de grupos de apoyo a la lactancia natural y procurar que las madres se pongan en contacto con ellos a su salida del hospital o de la clínica.

BIBLIOGRAFÍA

- Educación para la salud 8° grado Educación Básica. Editorial Romor – Lara – Venezuela.
- Pensando en su niño 4ta. Edición

Editorial América S.A. Caracas – Venezuela

- Folletos creciendo con HEINZ (1) de 0 a 3 meses

Sociedad Venezolana De Puericultura y Pediatría – Caracas

CONCLUSIÓN

Las personas que realizamos este trabajo quedamos con la satisfacción de un amplio y provechoso

conocimiento de todo lo referente a las mamas, y al funcionamiento de éstas. Al amamantar a nuestros hijos funcionan otros órganos, es indiscutible que el ser humano es el ser más perfecto que pueda existir,

El conocimiento de esta materia y otra gran variedad de información que a pesar de haber pasado por la experiencia de amamantar, no teníamos una información textual tan amplia como la que ahora poseemos, si bien es cierto que cada tipo de leche que poseemos tiene su objetivo específico y a veces cometemos el error de sacarnos la leche con un tira leche porque se nos llenaba demasiado las mamas, se nos calentaban y hasta fiebre nos daba, en fin teníamos solo conocimiento práctico.

He aquí el dicho de que todo tiene una razón de ser o estar y gracias a éste valioso trabajo tenemos una información detallada y específica y así podemos transmitirlo las que ya no vamos a amamantar más y enseñarlo para su aplicación a las futuras madres quienes aún no han amamantado.

EL GRUPO. . .

Í N D I C E

PÁGINA

2
3
4
5
6
7
8
10
11
11
11
12
13
13
16
17

Introducción.....

Las Glándulas mamarias	
El Amamantamiento	
Las Ventajas de la Lactancia natural.....	
Las Desventajas de la Lactancia natural.....	
Cuidados para promover un amantamiento.....	
Métodos de lactancia.....	
Tipos de Leche materna.....	
Cantidad de Leche.....	
Composición de la leche materna.....	
Horario para lactar un bebé.....	
Algunos beneficios de la lactancia materna	
Posiciones para lactar.....	
Medidas de la UNICEF para promover la lactancia materna.....	
Conclusiones.....	
Anexos.....	