

## NOTAS SOBRE NUTRICIÓN

### CUADRO 10 LACTANCIA EXCLUSIVA

Lactancia exclusiva significa que el bebé recibe como alimento sólo leche materna, y ningún otro tipo de líquidos o sólidos, excepto gotas de suplementos vitamínicos y minerales o algún medicamento indicado por el médico.



**Los bebés deben alimentarse con lactancia exclusiva durante los primeros seis meses de vida**

### Lactancia exclusiva

Aconsejar a la madre dar lactancia exclusiva a su bebé hasta que tenga seis meses de edad.

- ▶ La leche materna es el único alimento capaz de satisfacer todas las necesidades de nutrientes durante los primeros seis meses de vida. Proporciona además suficiente agua aun en climas cálidos, y es la fuente de líquido más segura.
- ▶ La lactancia exclusiva reduce el riesgo de diarrea y de otras infecciones. Dar al bebé cualquier otro tipo de alimento o bebida aumenta el riesgo de diarrea.
- ▶ Los niños alimentados sólo con leche materna presentan un menor riesgo de enfermedades infecciosas, menor frecuencia de cuadros alérgicos durante el primer año de vida y menor riesgo de desarrollar obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas en etapas posteriores de la vida.
- ▶ Además de una nutrición óptima, los niños alimentados con lactancia materna exclusiva presentan mejores patrones afectivos y emocionales, y tienen un menor riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria en la infancia.



### La leche materna proporciona al bebé todo el alimento y el líquido que necesita

Algunas de las formas de estimular la lactancia exclusiva incluyen:

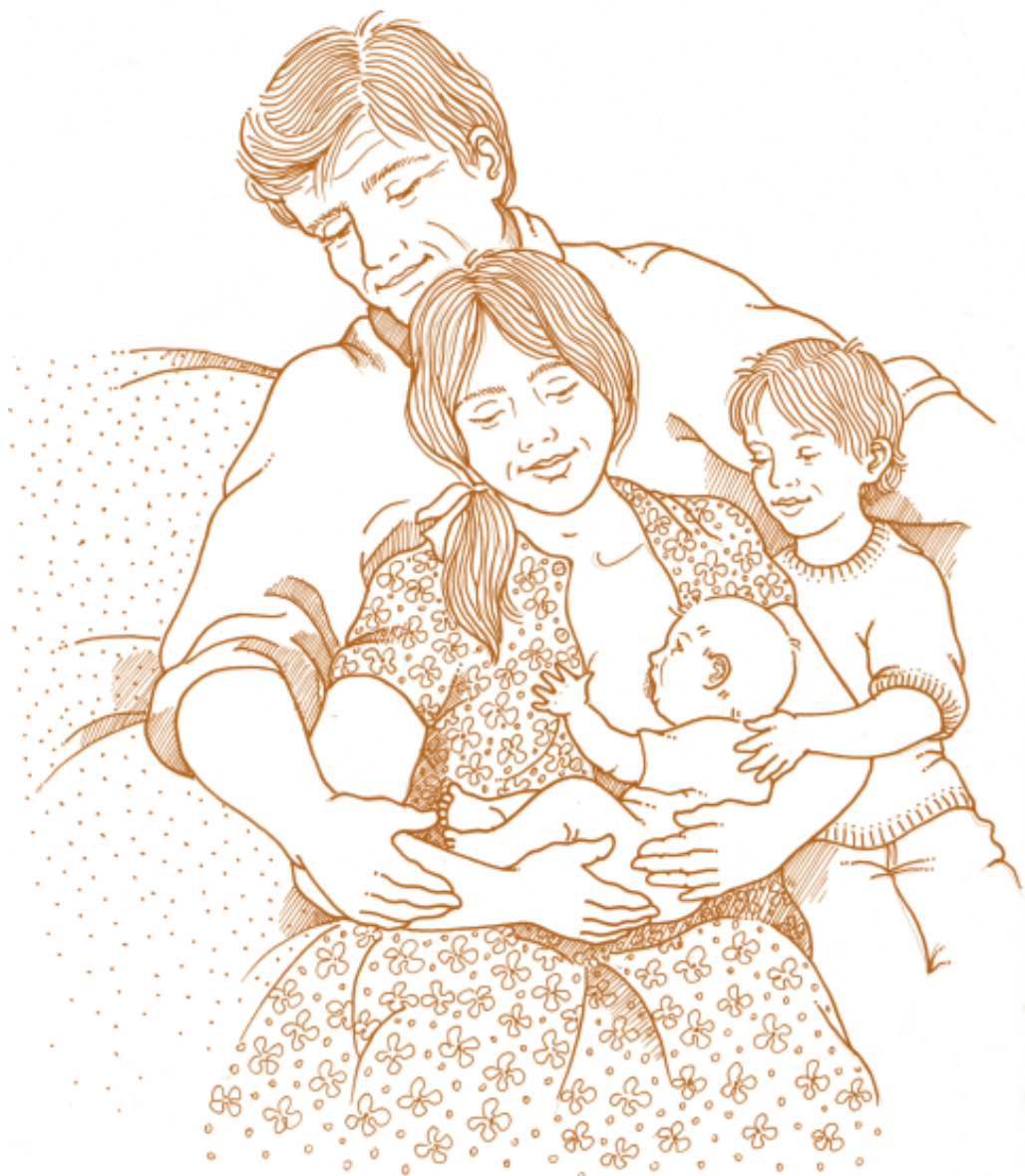
- ▶ ayudar a la madre a iniciar la lactancia dentro de la primera hora después del parto, enseñándole o reforzando una técnica de amamantamiento adecuada;
- ▶ si es necesario, explicar a la madre por qué el calostro es un alimento esencial para los recién nacidos. El calostro tiene una concentración alta de vitamina A y de factores que protegen a los recién nacidos de las enfermedades, es decir, equivale a una primera inmunización. Si la familia tiene creencias erróneas sobre el calostro (p. ej. que es sucio), ayúdela a comprender que es el alimento más seguro y adecuado para el recién nacido.
- ▶ verificar que el bebé está succionando correctamente (ver Figura 9);
- ▶ explicar a la madre y a sus familiares directos por qué no se debe dar ningún otro alimento o bebida al bebé (tampoco las bebidas tradicionales);
- ▶ explicar a la madre que debe amamantar al bebé siempre que lo pida, día y noche, al menos 8 veces en 24 horas, y dejar que el bebé succione el tiempo que desee;
- ▶ explicar a la madre que debe tratar a tiempo los problemas de la lactancia (p.ej. heridas en los pezones, pechos hinchados);
- ▶ enseñar a la madre cómo extraer, conservar y usar la leche materna extraída, si debe estar lejos del niño durante más de tres horas;
- ▶ explicar a la madre cómo debe alimentarse mientras esté amamantando;
- ▶ indicar a la madre que no debe automedicarse, y que puede tomar medicamentos sólo por indicación médica;
- ▶ explicar las razones por las que no debe fumar o consumir alcohol;
- ▶ si el centro de salud más cercano ofrece servicios para asistir a las madres que demanden atención ante cualquier problema relacionado con la lactancia, estimularlas a que soliciten ayuda. Lo más importante es evitar que abandonen la lactancia antes de los 6 meses de vida del niño.

Las madres que amamantan requieren:

- ▶ una pequeña porción de alimentos extras, especialmente leche, carne, aves, vísceras o pescado, y más verduras y frutas;



El calostro es el mejor y más inocuo alimento para los recién nacidos



**Figura 9. Cómo amamantar en la posición correcta**

*El cuerpo del bebé se acerca hasta que su mejilla toque el pecho de la madre. La boca se abre ampliamente y los labios del bebé se pegan al pecho de la madre. El bebé succiona con fuerza y se puede escuchar el sonido de la deglución mientras mama.*

- ▶ bastante líquido para que no tengan sed;
- ▶ momentos de descanso, si es posible.

### **Contraindicaciones de la lactancia materna (que establecerá el médico):**

- ▶ tuberculosis activa no tratada en la madre;
- ▶ consumo por parte de la madre de fármacos, drogas u otras sustancias químicas que pueden afectar a la madre, a la leche materna o al bebé;
- ▶ indicaciones específicas del médico.

### **Alimentación del niño sin lactancia materna exclusiva**

Si por alguna circunstancia la madre no puede amamantar a su hijo, es necesario que pueda recurrir a una alternativa que cubra completamente las necesidades nutricionales del niño. Las fórmulas artificiales basadas en la leche de vaca modificada, cuya composición procura ser semejante a la de la leche materna y que se conocen como fórmulas de inicio, deben ser indicadas por el médico. Su forma de preparación debe ser cuidadosamente explicada a la madre, indicando las medidas higiénicas (agua hervida, utensilios limpios) y la dosificación, es decir, la cantidad de leche en polvo que deberá agregarse a determinada cantidad de líquido para lograr un producto adecuado a la edad del niño.

Tanto la dilución excesiva (leche aguada) como la concentración excesiva, representan un riesgo para el niño. La leche muy diluida no le aportará las cantidades necesarias de energía y nutrientes, y puede llevar al niño a la desnutrición. La leche muy concentrada aporta un exceso de calorías y algunos nutrientes que pueden dañar al niño, sobrecargando el trabajo de sus riñones (p. ej. exceso de proteínas) y provocando un excesivo aumento de peso.

Por tal motivo, si la madre no puede o decide no amamantar:

- ▶ aconsejarle dar un sucedáneo de la leche materna recomendado por profesionales de la salud y prepararlo de acuerdo con las instrucciones que ellos le den sobre la dosificación e higiene;
- ▶ verificar que la familia tenga los recursos y habilidades para preparar y dar al bebé alimentos de reemplazo;
- ▶ mostrar a la madre cómo preparar y dar al bebé un biberón (botella o pacha). Enfatizar la necesidad de una buena higiene y de la importancia

de diluir la leche en polvo correctamente. Explicar los riesgos de usar botellas (p.ej. son difíciles de limpiar y por ello aumentan los riesgos de diarrea);

- ▶ observar cómo la madre prepara y alimenta a su bebé y corregir cualquier error. Tratar de hacerlo en su propia casa y usando sus propios utensilios;
- ▶ estimular a la madre a alimentar ella misma a su bebé, con igual cariño que si le diera el pecho;
- ▶ conversar, si es conveniente, con los parientes de la madre (p.ej. su esposo o madre) y explicarles cómo pueden apoyarla y ayudarla;
- ▶ si se produce cualquier problema de salud o duda sobre cómo alimentar al bebé, indicar a la familia que lleven al bebé rápidamente a un centro de salud.

### Controlar el peso del bebé

- ▶ Los niños de 0 a 6 meses de edad deben pesarse al menos una vez al mes. Marcar el peso en una tabla de crecimiento y asegurarse de que la madre o la persona al cargo del bebé comprenda las curvas de crecimiento (ver Tema 11, página 109). Esto es especialmente importante para los niños con bajo peso o cuyas madres son VIH+.
- ▶ Proporcionar cualquier consejo necesario para apoyar la alimentación y cuidado del bebé (ver Tema 11). El Tema 7 explica cuándo comenzar la alimentación complementaria.

Recomendar el uso de suplementos de vitaminas A y D de acuerdo con las normas nacionales.

Para mayor información, en el caso de las personas con VIH, ver:

*OPS/OMS/ONUSIDA/UNICEF. 2000. Consejería en VIH y alimentación infantil: Curso de capacitación. Guía del Director. Ginebra. OMS (Ver Anexo 3).*

## CÓMO COMPARTIR ESTA INFORMACIÓN

Antes de compartir esta información con las familias, quizás necesite:

- 1 **Descubrir.** Cómo se alimenta a los bebés de 0 a 6 meses de edad. Saber si las madres acostumbran dar lactancia exclusiva, y si es así, por cuánto tiempo. Si no, qué otros alimentos, agua y líquidos les dan. Cuáles son los impedimentos para alimentar a los bebés con lactancia materna exclusiva los seis primeros meses. Cuáles son los conocimientos de las madres sobre los riesgos y beneficios de las diferentes alternativas de alimentación. Quién decide cómo se alimentan los bebés. Qué consejos necesitan las madres que deciden no amamantar. Cuáles sustitutos de la leche materna están disponibles localmente y cuáles son sus costos. Qué hacen las mujeres si tienen problemas para amamantar a sus bebés, tales como heridas en sus pezones. En situaciones especiales, consulte a las mujeres que son VIH+ cómo alimentan a sus bebés.
- 2 **Priorizar.** Decidir cuál es la información más importante que se debe transmitir. Esto puede depender de si trabaja con grupos de madres, de parientes, o con parteras tradicionales.
- 3 **Decidir a quiénes llegar.** Por ejemplo: a las madres u otras personas a cargo del bebé, y si es apropiado, a sus padres y otros parientes; a las parteras tradicionales.
- 4 **Escoger los métodos de comunicación.** Por ejemplo: consejos individuales y reuniones de grupo en los servicios de salud; demostraciones sobre la posición para facilitar la succión, cómo dar la alimentación de reemplazo y cómo recalentar la leche materna.

### Ejemplos de preguntas para iniciar una sesión educativa

(Seleccione sólo una o dos preguntas relacionadas con la información que más necesiten las familias)

¿Qué es la lactancia materna exclusiva?

¿Por qué el calostro es un excelente alimento para los recién nacidos? ¿Se acostumbra dar el calostro a los bebés? Si no es así, ¿por qué no?

¿Los bebés que son alimentados con leche materna necesitan líquido extra?

¿Qué alimentos o líquidos diferentes de la leche materna se dan a veces a los niños pequeños? ¿Por qué? ¿Se puede evitar?

¿Qué deben hacer las mujeres que tienen heridas en los pezones?

¿Necesitan las mujeres que amamantan alimentos extras? ¿Qué alimentos son adecuados para las mujeres que están amamantando?

Si el reemplazo de la lactancia materna ocurre con frecuencia en la localidad

¿Qué sustitutos de la leche materna están disponibles y se usan en la comunidad? ¿Cuánto cuestan? ¿Saben las madres cómo prepararlos de forma higiénica? ¿Se aceptan culturalmente?

¿Cuáles son los riesgos de alimentar a un bebé con una botella? ¿Saben las mujeres cómo dar el biberón?

Haga una demostración preparando un alimento sustituto de la leche materna que las familias puedan costear.