

# Guía familiar de lactancia materna y alimentación complementaria



**#SoyEquipoLactancia**



Cuando un bebé nace, toda la familia se moviliza para que mamá y el recién nacido estén bien.

Tu apoyo es muy importante.  
Todos son parte de este equipo.  
**#SoyEquipoLactancia**

Publicación del Ministerio de Salud a través de la Comisión Nacional para el Fomento de la Lactancia Materna con asistencia técnica de PMA, UNICEF, INCAPY OPS/OMS.  
16p.; 21cm.

La producción ha sido posible gracias al apoyo financiero de UNICEF.

**Ficha de Catalogación bibliográfica**

Lactancia Materna y Alimentación Complementaria

1. Lactancia materna
2. Alimentación Infantil
3. Legislación Nacional sobre Lactancia Materna

#SoyEquipoLactancia

# Nada se compara con la leche materna

Es el mejor alimento para el lactante. Es un complejo fluido nutricional vivo que contiene anticuerpos, enzimas, ácidos grasos y hormonas.

**¡Amamanta con orgullo!**  
**#SoyEquipoLactancia**



## Beneficios para el bebé

Protección contra enfermedades como:

- Diarrea
- Alergias
- Resfriados
- Infecciones del oído
- Síndrome de muerte en la cuna (muerte súbita)

Disminuye la posibilidad de enfermarse de:

- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Obesidad
- Cáncer (leucemia, linfoma)



#SoyEquipoLactancia



Se ha demostrado que los niños y niñas alimentados del seno materno de manera exclusiva durante sus primeros 6 meses de vida, tienen mayor coeficiente intelectual y mejor rendimiento escolar.

Lactar afianza el amor, la comunicación y el lazo afectivo entre madre e hijo, por lo que los niños (as) son más cariñosos (as).



Tienen menos caries dentales y ayuda al desarrollo de la musculatura de la cara y el cuello, lo que facilita la expresión del lenguaje.



## ¡La leche materna ayuda a prevenir alergias!

¿Sabías que amamantar de forma exclusiva hasta los 6 meses y continuar hasta los 24 meses es una de las mejores maneras de prevenir alergias y asma?



## Beneficios para la mamá

- ✓ Disminuye el sangrado post parto.
- ✓ Ayuda a que el útero vuelva a su estado normal.
- ✓ Protege contra el cáncer de ovario, mama y útero.
- ✓ Recupera rápidamente la figura al eliminar las reservas de grasas acumuladas en glúteos y muslos durante el embarazo.
- ✓ Disminuye el riesgo de síndrome de la depresión posparto.



#SoyEquipoLactancia



## Para lograr una lactancia exitosa...

- ✓ Infórmate y prepárate todo lo que puedas acerca de la lactancia antes del momento del parto.
- ✓ Da el pecho inmediatamente después del parto, esto facilita el inicio de la lactancia.
- ✓ Toma mucha agua.
- ✓ Confía en ti y en tu capacidad de alimentar a tu bebé: ¡sí tienes leche!
- ✓ Coloca al bebé con frecuencia en el pecho: deja que lacte a libre demanda.

La primera leche se llama **“calostro”**, es de color amarillento y contiene alto valor nutritivo. Satisface al lactante porque tiene los nutrientes que necesita el bebé y contiene defensas que lo protegen contra enfermedades.



Es el único alimento que el bebé necesita en los primeros seis meses.

#SoyEquipoLactancia

## Cuida tu postura y el agarre

Coloca al bebé barriga con barriga y en línea recta, con la cara frente al pezón. La madre debe buscar una posición cómoda, ayudándose con almohadas. Debes mantener la espalda apoyada.



### El agarre apropiado es importante

La boca del bebé debe estar bien abierta y abarcar toda la areola (zona oscura que rodea el pezón).



#SoyEquipoLactancia



## Vaciamiento total del seno

Cuida de vaciar el seno completamente, dejando que el bebé lacte todo lo que necesita.

Esto ocurre cuando el bebé suelta el seno de manera espontánea: toma en cuenta que algunos bebés maman más rápido que otros.

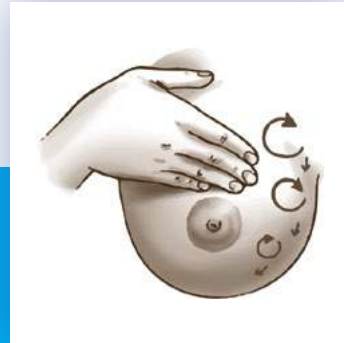


Cuantas más veces coloques a tu bebé al pecho, más leche producirás.



## Qué hacer en caso de:

**Congestión mamaria:** no suspendas la lactancia; hazte masajes circulares en toda la mama. Aplica paños tibios si tienes dolor. Amamanta con frecuencia para evitar los abscesos mamarios. Consulta con un profesional.



**Fisuras y erosiones del pezón:** verifica si el niño tiene sapito (Moniliasis oral en el bebé, o la madre); acude al médico para diagnóstico y tratamiento. Coloca leche materna sobre el pezón, deja secar el pezón al aire.

**Baja producción de leche:** toma más agua, descansa y trata de relajarte.

## Higiene y medidas generales

- Lávate bien las manos con agua y jabón antes de dar pecho.
- El baño diario es suficiente para el aseo de los pezones.
- Lávate las manos con agua y jabón después de cada cambio de pañal.
- Da pecho con alegría y aumentará tu producción.



## Tu dieta y la lactancia

Puedes comer todo tipo de alimentos. Solo asegúrate de comer saludable y tomar mucha agua.



#SoyEquipoLactancia

# Extracción, manejo y almacenamiento de la leche materna

La extracción puede realizarse manual o mecánicamente. Para facilitar la extracción, haga estimulación aplicando compresas tibias y masajes circulares sobre toda la mama.



**Extracción manual**



**Extracción mecánica**



**Almacenamiento**

- No mezclar leche materna recién extraída con leche materna que ya está refrigerada.
- La leche materna debe guardarse en pequeñas cantidades de acuerdo a las necesidades del bebé.
- La leche descongelada debe consumirse y el sobrante descartarse.
- Doce horas antes de usarse, sacarla del congelador pasarla al refrigerador.
- Dejarla un rato a temperatura ambiente antes de darla.
- A todos los recipientes donde se pone la leche se les debe etiquetar con nombre y fecha.

Condición de la leche	Temperatura	Tiempo de duración de la leche con bebé en casa
Refrigerada	2 a 4°C	De 3 a 8 días
Congelada	Refrigeradora de:	
	Una sola puerta	Dos (2) semanas
	Dos puertas	Tres (3) semanas
	Congelador -20°C	Seis (6) meses
Descongelada	En la refrigeradora	24 horas

#SoyEquipoLactancia



## Alimentación complementaria

En este período debe mantenerse la lactancia y prolongarla, de ser posible hasta los 2 años, ya que la leche materna exclusiva solamente cubre las necesidades energéticas hasta los 6 meses de edad. Cuando el niño o niña cumple 6 meses debe mantenerse la lactancia. Para complementar la leche materna, inicia la alimentación con alimentos saludables.



Si tu bebé tuvo bajo peso al nacer y/o es prematuro, se suplementará con hierro\*.

\*Según indicación del personal de salud.

# Alimentación complementaria en el primer año de vida

Prepara los alimentos del niño sin agregar azúcar ni sal.\*

horario	6 a 7 meses	8 meses	9 a 10 meses
5:00 - 6:00 am	Leche materna	Leche materna	Leche materna
8:00 am <b>DESAYUNO</b>	Media taza de papilla de cereal o nutricereal y media taza de puré de frutas	Media taza de papilla de cereal o nutricereal y media taza de puré de frutas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 yema de huevo cocido o 1 rebanada de queso</li> <li>• Media taza de papilla de cereal o nutricereal</li> <li>• Pan (1 rebanada) o media tortilla</li> </ul>
10:00 am	Leche materna	Leche materna	Media taza de puré de frutas y leche materna
12:00 pm <b>ALMUERZO</b>	Media taza de puré de vegetales y carne molida	Tres cuartos de taza de puré de vegetal, verduras y carne molida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una taza de puré de vegetales, menestras verduras y carne molida</li> </ul>
3:00 pm	Leche materna	Leche materna	Leche materna
5:00 - 6:00 pm <b>CENA</b>	Media taza de puré de frutas	Tres cuartos de taza de puré vegetal, verduras y carne molida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una taza de puré de frijoles, arroz y vegetales</li> <li>• 1 muslo de pollo en trocitos</li> </ul>
8:00 pm	Leche materna	Leche materna	Leche materna
10:00 pm	Leche materna	Leche materna	Leche materna

Para ampliar esta información busque las recomendaciones alimentarias para la edad en su centro de salud o policlínica más cercana. Fuente: MINSa

\*Guías alimentarias para menores de 2 años de Panamá, MINSa 2018, con la asistencia técnica de la FAO.

#SoyEquipoLactancia

# Mamá: la Ley te protege

La maternidad y la lactancia de la mujer trabajadora están protegidas por:

La **Constitución de la República de Panamá** (**artículo 68**, la embarazada no puede ser despedida).

El **Código sanitario de 1947**.

El **Código de Trabajo** (**artículo 114**, derecho a amamantar en 4 períodos de 15 minutos o 2 períodos de 30 minutos o 1 hora durante la jornada laboral, **artículo 116**: no hará tareas inadecuadas o porjuiciales a su estado, no hará jornadas extraordinarias ni nocturnas o mixtas).

La **Ley 50 de 23 de noviembre de 1995** que protege y fomenta la lactancia materna (**artículo 30**).

Decreto **No. 1457** (**del 30 de octubre de 2012**) que reglamenta la **Ley 50 de 23 de noviembre de 1995**, por la cual se protege y fomenta la lactancia materna.

**Ley 27 del 23 de marzo de 2017**, que crea la licencia de paternidad para los trabajadores de empresas privadas y los servicios públicos.

**Resolución No. 129 de febrero de 2018** que dicta las normas de salas de lactancia en los lugares de trabajo.

La **Ley 135 de 23 de marzo de 2020** que modifica y adiciona artículos a la **Ley 50 de 1995**, protege y fomenta la Lactancia Materna exclusiva durante los primeros 6 meses y complementaria hasta los 2 años, de acuerdo con lo que disponen los organismos internacionales como la OMS.

La norma establece que las universidades oficiales y particulares, las entidades autónomas y semiautónomas, los centros comerciales, los aeropuertos, las empresas e instituciones en general deberán adecuar un **espacio para la lactancia materna**.

#SoyEquipoLactancia

## Consejos útiles para una lactancia materna exitosa

*¡No te rindas! Tú puedes amamantar*



La madre debe continuar la suplementación con hierro y ácido fólico durante los primeros 3 meses de la lactancia.



Dale pecho a tu bebé inmediatamente después del parto.



Dale de mamar al recién nacido cuando lo pida (sin horario fijo).



El bebé te hará saber cuando tiene hambre, por lo general suele mamar de 8 a 12 veces al día.



**Recuerda:** mientras más veces mame el bebé, más leche tendrás para darle.



Cada niño establece su propio horario.



Dale de mamar en un ambiente tranquilo.



Busca la posición más cómoda para amamantar.



Toma abundante agua.



#SoyEquipoLactancia



## ¡La leche materna es segura ante la COVID-19!

La lactancia refuerza el sistema inmunológico de tu bebé y a través de la leche materna tú le pasas tus anticuerpos, ayudándole a combatir las infecciones.

**Continúa dándole el pecho a tu niño o niña aunque estés enferma. Tanto si tu bebé contrae la COVID-19 como cualquier otra enfermedad, es importante seguir alimentándolo con leche materna.**

- Si tienes o crees que tienes COVID-19, mantén la lactancia y continúa las precauciones. Lleva mascarilla; lávate las manos con agua y jabón, o con un desinfectante para manos con base de alcohol, antes y después de tocar a tu bebé; y, sistemáticamente, limpia y desinfecta todas las superficies que hayas tocado.
- Si te sientes demasiado enferma para darle el pecho a tu bebé, intenta proporcionarle la leche materna por otros medios seguros. Por ejemplo, trata de extraerte la leche y dársela a tu niño o niñas con una cuchara o una taza limpia. Infórmate y habla con tu asesor de lactancia o profesional sanitario sobre las opciones a tu alcance. La leche materna sigue siendo la mejor opción.

Para más información ingresar a <https://www.unicef.org/panama/la-lactancia>

y a las redes sociales



@UNICEFPanama