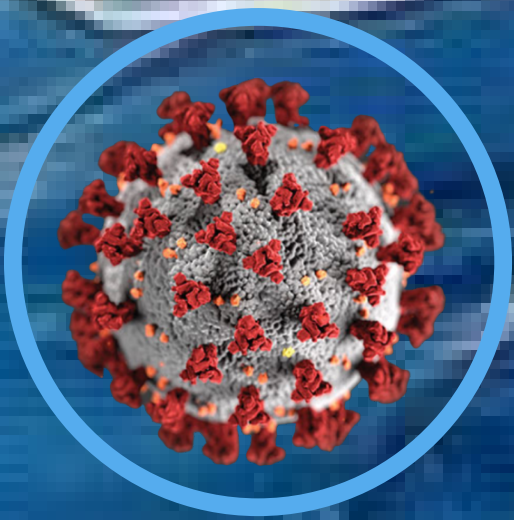


LA LACTANCIA MATERNA ES PREPARACIÓN PARA LAS EMERGENCIAS



Traducción por: Marcela Jurquiza, Volunteer LLLA
Dra. Magdalena Whoolery- Consultora MCH-IYCF (MNH-ALNP)

LACTANCIA MATERNA ES PREPARACIÓN PARA LAS EMERGENCIAS

EMBARAZO - NACIMIENTO - ALIMENTACIÓN DE NIÑOS Y NIÑOS

EMBARAZO

Prepárese aprendiendo sobre la lactancia materna. Puede hacer 'amigas de lactancia' uniéndose a un grupo de apoyo en línea para madres / pares, donde será posible recibir aliento e información. Liga de La Leche Internacional (LLLI) tiene grupos de apoyo y es una organización que posee información basada en evidencia, disponible gratuitamente en forma virtual. ¿Está buscando apoyo? Puede encontrar líderes de LLL capacitadas en su sitio web buscando el botón de 'Obtener ayuda', consultando la sección 'APOYO'.



NACIMIENTO

Por la salud y el bienestar de su bebé y el suyo propio, amamante dentro de la primera hora de nacido. Continúe el contacto seguro piel con piel durante al menos 90 minutos, cuanto más mejor. El contacto piel con piel al nacer significa que su bebé está desnudo sobre su pecho desnudo. Si hace frío, cubra la espalda del bebé con una manta limpia y seca y asegúrese de que las vías respiratorias estén despejadas (no cubra la cara del bebé). El contacto piel con piel tiene beneficios para todos los bebés y niños pequeños, no sólo al nacer.



LACTANCIA MATERNA

Durante emergencias; continúe amamantando, evite el destete y busque apoyo, aliento e información (consulte la sección 'APOYO' para más detalles).





ALIMENTACIÓN MIXTA / FÓRMULA

Los bebés alimentados con fórmula pueden alimentarse con un VASO de manera segura a cualquier edad. Las mamaderas son difíciles de limpiar y conllevan el riesgo de causar infección. Las tazas son fáciles de lavar y mantener limpias. Considere la relactación para establecer la lactancia materna, especialmente durante las emergencias. La información instructiva basada en la evidencia sobre la alimentación segura con vaso y la ayuda para la relactación pueden encontrarse en los enlaces de la sección 'APOYO'.



REDUCCIÓN DEL ESTRÉS - FÍSICO Y EMOCIONAL:



se reduce el estrés del bebé y la madre durante la lactancia materna y con el contacto piel a piel (CPP) porque se libera oxitocina, una hormona que ayuda a las madres y a los bebés a sentirse tranquilos y relajados, incluso en tiempos de crisis. CPP ayuda a estabilizar la respiración del bebé, la frecuencia cardíaca, la temperatura y el azúcar en la sangre. Un bebé pequeño puede desestabilizarse cuando se separa de su cuidador, lo que resulta en un ritmo cardíaco rápido y una respiración agitada, y la quema de valiosas calorías. CPP conserva la energía para un aumento saludable tanto del peso como del crecimiento, preservando el desarrollo próspero de los bebés. La lactancia materna y el CPP hacen una combinación que, demostrado científicamente, tiene beneficios fisiológicos, psicológicos, educativos y económicos a lo largo de la vida.

SEGURIDAD



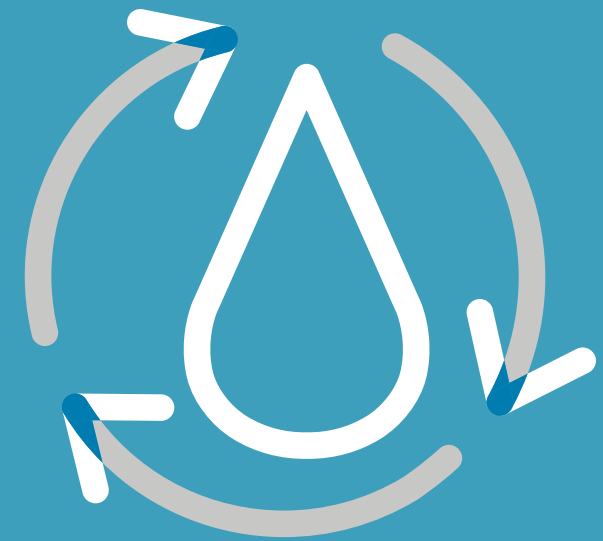
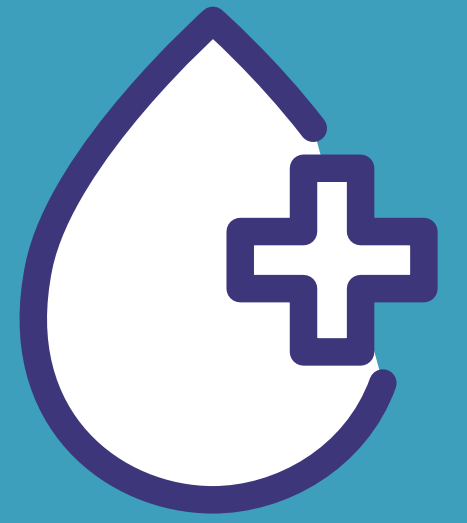
Nutrición, protección inmunitaria y defensa de la lactancia materna es seguridad alimentaria para los bebés.

La leche materna también contiene anticuerpos que protegen a los bebés y niños pequeños de virus y bacterias. La fórmula no tiene anticuerpos. En las emergencias, suspender la lactancia materna y recurrir a la fórmula puede poner a los bebés y niños pequeños en riesgo de inseguridad alimentaria, así como de infecciones respiratorias y diarreicas. La fórmula puede no ser sostenible para madres con bajos ingresos. Durante las emergencias, incluso las madres con altos ingresos pueden tener dificultades para encontrar fórmula en las tiendas. Considere buscar apoyo para la relactación y la alimentación segura con fórmula (vea la sección 'APOYO').

AUMENTO DEL SUMINISTRO DE LECHE MATERNA

Suministro de leche: preocupación común en emergencias.

Su producción de leche se basa en la "oferta y demanda". Esto significa que cuanto más amamanta, más leche produce su cuerpo. Así que amamante tan a menudo como pueda. Amamantar durante la noche, cuando la hormona Prolactina es más alta, asegura que su cuerpo produzca mucha leche. Un agarre profundo y un buen posicionamiento de su bebé son importantes en la producción y suministro de leche - "Pezón a nariz - Barriga a mamá". Mucho contacto piel con piel ayuda a liberar oxitocina, que desencadena la bajada de la leche del seno. Los senos llenos envían una señal para disminuir la producción de leche, por lo que cuanto más a menudo su bebé se alimenta y tome leche de sus senos, más leche producirá. Las compresiones mamarias suaves con la mano mientras se alimenta al bebé pueden aumentar el suministro y ayudar al bebé a aumentar de peso si es necesario.



SALUD MATERNA

No se trata solo de bebés y niños pequeños, ¡las madres también se benefician!

La lactancia materna brinda a las mujeres beneficios de salud y bienestar a corto y largo plazo. Reduce los riesgos de depresión posparto y enfermedades no transmisibles, incluidos los cánceres maternos. La lactancia materna exclusiva, tanto de día como de noche, durante los primeros 6 meses, suprime la ovulación. Esto se llama 'amenorrea de lactancia'. Es un retraso en la menstruación, y si se siguen ciertas condiciones (busque apoyo para obtener más detalles), es 98% efectiva en la prevención natural del embarazo, además conduce a reducciones significativas de riesgo en los cánceres de seno y ovario. Una mayor duración de la lactancia da como resultado una reducción significativa del riesgo de cáncer de mama. Cada año de lactancia materna se asocia con una disminución del 4.3% en el riesgo de cáncer de seno. Ya sea que enfrente emergencias o no, vale la pena continuar amamantando todo el tiempo que pueda, especialmente si hay antecedentes familiares de cáncer de seno.



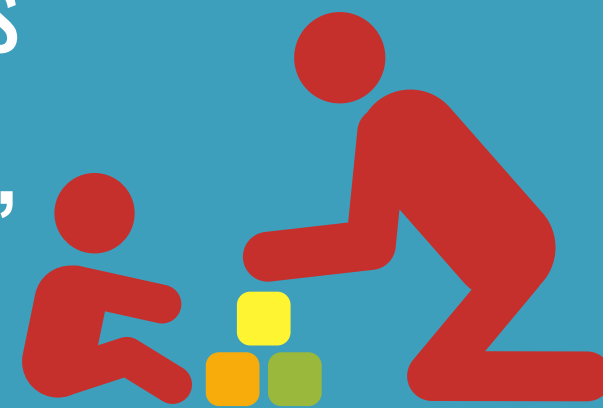
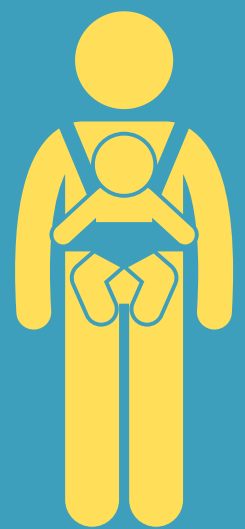


CUIDADO DE LA NUTRICIÓN



La lactancia materna y el contacto piel con piel son 'herramientas' de apoyo y crianza basadas en la evidencia. 'En caso de duda - ¡Amamanta!'

La lactancia materna es más que solo una cuestión de nutrición, y el contacto piel con piel (CPP) es más que solo una estabilización de los bebés. Son 'herramientas' basadas en la evidencia que ayudan a desarrollar el cerebro humano, fomentando un apego saludable y ayudando a los bebés y niños pequeños no solo a sobrevivir, sino a prosperar. En emergencias, es una buena idea alimentarse con más frecuencia, para mayor comodidad y conexión. Use cuidado receptivo: juegue, tenga mucho contacto visual, tararee, hable y cante con su bebé / niño. Exhale el estrés y respire el dulce olor de su bebé. Tener muchos abrazos. El llanto prolongado consume valiosas calorías y dificulta el desarrollo saludable del cerebro. El CPP y la lactancia ayudan a calmar a un bebé que llora. ¡Quienes nos acompañan en la crianza también pueden hacer un CPP seguro! Llevar al bebé en un porteador adecuado le permite a sus manos tener la libertad de hacer otras cosas. Y aún mejor, si puede hacer piel con piel mientras carga al bebé, automáticamente producirá más leche y el bebé se prenderá al pecho.



APOYO: ¡La lactancia materna es un esfuerzo de equipo!

Para obtener apoyo, información y / o aliento, comuníquese con un Consejero de lactancia materna o un Especialista certificado en lactancia. Muchos brindan ayuda gratuita en línea a través de grupos privados de Facebook, correo electrónico, teléfono y / o videollamadas. Liga de La Leche tiene voluntarias en todo el mundo y están asociadas a la OMS y UNICEF. Su sitio web proporciona información basada en evidencia con funciones de búsqueda de temas y detalles sobre dónde encontrar ayuda. Vaya a: <https://www.llli.org/espanol/> Las madres que actualmente están alimentando de forma mixta o con fórmula pueden establecer la lactancia materna a través de un proceso llamado 'relactación' (o 'lactancia inducida' para madres que no han dado a luz). La clave es el apoyo, la determinación y la perseverancia: busque apoyo para la lactancia materna en <https://www.llli.org/espanol/>

También puede encontrar información en los recursos en línea:

KellyMom. <https://kellymom.com/ages/adopt-relactate/relactation-resources/> / Si está sana, considere apoyar a otras madres y sus bebés en lactancia, o donar su leche materna extra a un banco de leche.

Ver también -

Organización Mundial de la Salud: Alimentación infantil en emergencias: una guía para madres. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/107984>

Cartel de alimentación con copa. <https://www.llli.org/cup-feeding/>



