

# Lactancia

“El amamantamiento no es solo alimentación, es también la comunicación más íntima entre madre e hijo”.

## ¿Cuáles son las ventajas de la lactancia materna?

### Para el niño

- Aporta la alimentación que el bebé necesita en calidad y en cantidad.
- Asegura un excelente crecimiento y desarrollo.
- Previene enfermedades porque posee factores antiinfecciosos que protegen al bebé, sobre todo durante los primeros meses. Por ejemplo, previene infecciones respiratorias, otitis, diarrea, y enfermedades futuras como alergia y obesidad.

### Para la Madre

- Le ofrece a su bebé un alimento con la higiene y temperatura adecuada, ahorrándole tiempo y trabajo.
- Siempre es de buena calidad, aún cuando la madre se encuentre desnutrida.
- Es económica, a diferencia de las leches artificiales que generalmente son muy costosas.
- El amamantamiento es un anticonceptivo natural que permite espaciar los embarazos.
- Previene la obesidad, y la ayuda a mantener o bajar su peso sin la necesidad de dietas o ejercicios.
- Le da la oportunidad de compartir momentos únicos junto con su bebé.

### Para la relación Madre-Hijo

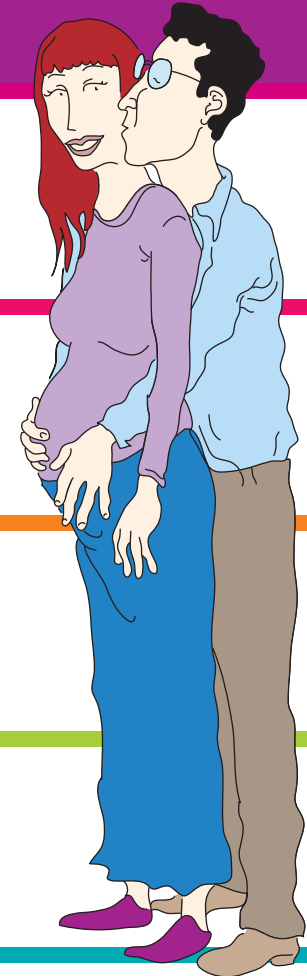
- La lactancia es un momento muy especial entre madre-hijo que fortalece el lazo de afecto que hay entre ambos. Durante el amamantamiento el bebé recibe no solo el alimento que necesita pero también el afecto y el contacto de su madre, a través de la mirada, las caricias, el contacto piel a piel, y su voz. A su vez, la mamá se siente reconfortada al sentir que está ayudando a crecer a su hijo a través del alimento que produce su cuerpo.

## Algunos consejos para favorecer la lactancia:

- Tratar de buscar un ambiente tranquilo para amamantar a tu hijo.
- Es mejor prepararte desde antes del nacimiento para la lactancia, es decir, buscar información acerca de cómo preparar los pechos, cuáles son las posturas más adecuadas, como estimular la producción de leche, etc.
- La cantidad de leche que produce una madre no tiene que ver con el tamaño de sus pechos. Depende de que el bebé aprenda a succionar bien y de que se le ofrezca el pecho frecuentemente.
- Amamantar a tu hijo es un arte y un aprendizaje. Depende en mucha medida de tu deseo de hacerlo pero siempre es bueno buscar apoyo y ayuda para hacerlo.
- Intentar hacer participar a tu familia del proyecto de amamantar, especialmente a tu pareja. El padre puede participar activamente de la lactancia y de los cuidados de su hijo de otras maneras: por ejemplo acompañarte en ese momento, ayudándote a cambiar a tu bebé, levantarlo, mirarlo, hablarle, tocarlo, bañarlo, acunarlo, etc. Es importante para el papá descubrir que él también puede calmarlo, y que su hijo también lo necesita. Todo esto favorecerá no solo al bebé, sino también a la pareja al compartir juntos la crianza de su hijo.



# Embarazo y Lactancia.



Bernardo de Irigoyen 240 (1072)

Buenos Aires, Argentina.

Tel/Fax: (5411) 4334-1545/ 4345-6011

E-mail: [cesni@datamarkets.com.ar](mailto:cesni@datamarkets.com.ar)

[www.cesni.com.ar](http://www.cesni.com.ar)



Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil

# Introducción

El embarazo es un momento de grandes cambios en muchos aspectos: cambios físicos y cambios emocionales por los cuales va pasando la mujer junto al bebé que lleva dentro, cambios en la pareja y en la familia. Cada embarazo es único, y el modo en que se lleva adelante tiene mucha importancia para el futuro bebé. El hecho de convertirse en madre/padre es una "crisis" natural de la vida, una responsabilidad para lo cual los padres necesitan prepararse y contar, en lo posible, con distintos tipos de apoyo: el afecto y la contención de una red familiar o de amigos, acceso a servicios de salud, cierto apoyo económico y la información necesaria. Este material tiene la intención de brindar a los futuros padres información y consejos útiles acerca de aspectos importantes del embarazo y de la lactancia, tanto desde el punto de vista de la madre como del hijo.

# Los SI y los NO del Embarazo

## Los SI

- Realizar los controles médicos frecuentemente. Así irás descubriendo los avances que se van produciendo en tu embarazo y las posibles complicaciones que podrías evitarte y evitarle al bebé.
- Tratar de tener una alimentación balanceada que incluya verduras y frutas, lácteos, carne, huevo y mucho líquido. El aumento de peso óptimo para un embarazo es entre los 10 y los 12 kg.
- Aumentar las horas de descanso y sueño. Intentá dormir no menos de 8 hs diarias.
- Buscar momentos para realizar ejercicios al aire libre, como caminatas diarias.
- Prepararte para el momento del parto hará que te sientas más tranquila y confiada a la hora de dar a luz. Informate acerca de los cursos Pre-Parto.
- Encontrar momentos de tranquilidad para conectarte con el bebé que llevas dentro, hablarle, ponerle música, sentir sus movimientos.
- Buscar apoyo en la pareja, familiares, amigos y hacerlos participar de tus vivencias, miedos e ilusiones que puedas ir sintiendo. Prever que tipo de ayuda te podrán brindar en el momento del parto.
- Mimarte al menos algunos minutos al día (descansar, tomarse una ducha o baño, leer, etc.)
- Si tienen otros hijos, es importante prepararlos para la llegada del hermanito, hablándoles de él y del embarazo. Es bueno repetirles todas las veces que sea necesario que se los va a seguir queriendo como siempre, y que incluso ellos podrán colaborar en los cuidados del bebé.
- Buscar información sobre el desarrollo del bebé les servirá a modo de orientación para sus cuidados y para sentirse más seguros.

## Los NO

- No consumir drogas, cigarrillos ni alcohol. Estas sustancias pueden causar problemas en el crecimiento fetal como: bajo peso al nacer, nacimiento prematuro y abortos, además de afectar a largo plazo el desarrollo de tu bebé.
- No tomar medicamentos o píldoras, sin previa autorización del médico pueden causar daños irreversibles.
- Evitar ingerir grandes cantidades de comida, grasas y fritos.
- La fatiga excesiva y actividad atlética desacostumbrada, los deportes bruscos y peligrosos, no son aconsejables durante el embarazo.
- La actividad laboral insalubre como estar bajo mucho estrés, o estar en lugares cerrados para fumadores, puede ser perjudicial para tu bebé.

# Cambios en la mujer embarazada

## 1º Trimestre

(Meses: 1, 2 y 3 del embarazo)

En el primer trimestre los padres reciben e incorporan la noticia del embarazo. El cuerpo de la madre deberá ir adaptándose ya que tendrá que albergar y alimentar al embrión que se está desarrollando dentro.

Pueden aparecer algunos síntomas relacionados con los grandes cambios hormonales, físicos y psíquicos que se dan durante el embarazo: cansancio, sueño, calambres en las piernas, náuseas, antojos o rechazo de alimentos que antes le agradaban, olores extraños, mayor frecuencia urinaria, estreñimiento, aumento del pulso del corazón y un leve aumento de peso (1 kg es lo esperable durante el primer trimestre).



## 2º Trimestre

(Meses: 4, 5 y 6 del embarazo)

En esta etapa, la mujer ya siente dentro suyo un ser humano que vive, se mueve y le pertenece y esto la hará sentirse lograda. Se sentirá con más energía y vitalidad y muchos de los síntomas del primer trimestre (sueño, náuseas, fatiga, etc.) desaparecerán.

Se darán cambios visibles en su cuerpo como el crecimiento de la panza, aumento del tamaño de los pechos y los pezones. Esto ayudará a los padres a imaginar como será su hijo, qué nombre tendrá, de que sexo será, etc.

Se pueden despertar en ellos distintas emociones como el miedo en la madre a que su cuerpo no vuelva a ser como antes o el temor en el padre a ser excluido o por el contrario ponerse muy sobreprotector.



## 3º Trimestre

(Meses: 7, 8 y 9 del embarazo)

En este período, los padres se enfrentan con la cercanía del parto. En la mujer se da un aumento importante del peso y tamaño, y es probable que se sienta cansada y que no duerma tan bien como antes. Aparecen contracciones. En ella, se entremezclan sentimientos de alegría y plenitud, con algunos miedos típicos de ésta etapa: al dolor en el parto, a tener un hijo con alguna discapacidad, etc. Estos sentimientos son normales y tienen que ver en general con el miedo a pasar de una situación conocida, de seguridad y protección a lo desconocido.



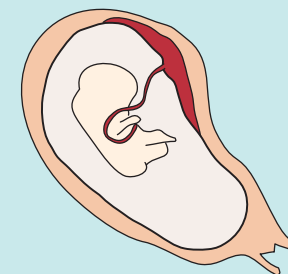
# Cambios en el Bebe

Poco después de la concepción, en el primer mes, comienza el desarrollo de lo que será el cerebro. El corazón ha comenzado a latir, y se van formando los dedos, las partes de la cara como los labios, los ojos y la nariz. A finales del primer trimestre, el feto mide 7 cm de largo y pesa 28 gramos aproximadamente.

Empieza a moverse, y ya tiene algunos reflejos aislados como el movimiento de los labios y de los dedos de los pies.

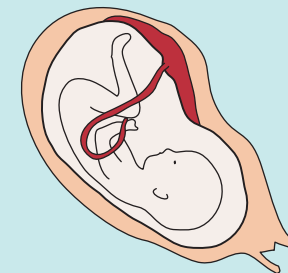
Comienza a reaccionar frente a ruidos.

Todos los órganos esenciales del cuerpo se forman durante este trimestre.



Hacia el final de este trimestre el feto ha crecido hasta alcanzar 30 cm de largo y pesar 580 gramos aproximadamente. Puede abrir y cerrar los ojos y aparecen las pestañas y las cejas. Su respiración es rápida pero regular y a veces tiene hipo. Ya están formados la mayoría de los huesos.

Hacia final de éste trimestre los padres podrán saber el sexo de su hijo.



En los últimos meses, el desarrollo del feto consiste principalmente en un aumento de tamaño. Al tener menos espacio en el útero, sus movimientos se hacen más lentos. Le crecen los cabellos y se succiona el dedo pulgar.

A partir del séptimo mes ya se puede ir ubicando en el canal de parto. El desarrollo de sus pulmones y demás órganos es suficiente como para lograr sobrevivir en caso de parto prematuro.

A las 28 semanas pesa aproximadamente 1 kg, y mide entre 28 y 40 cm. Al momento de nacer el peso promedio es de 3 kg y la altura media es de 50 cm.

