

# WELLNESS



## AGOSTO

- La importancia de la lactancia materna
- Lactancia Materna: beneficios para el hijo y consejos nutricionales para la madre
- 3 Claves para saber que una persona aporta a tu vida

2023

## La importancia de la lactancia materna

La lactancia materna es la forma más saludable y natural de alimentar a un bebé. La leche materna contiene todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del bebé, así como anticuerpos que lo protegen de enfermedades y fortalecen su sistema inmunológico. Además, la lactancia materna tiene muchos beneficios para la madre, como la reducción del riesgo de cáncer de mama y de ovario, la ayuda a perder peso y la mejora del vínculo afectivo con el bebé.



**A pesar de los muchos beneficios de la lactancia materna, en México todavía hay un bajo índice de lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida.**

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2018, solo el

**14.4%**

de los bebés en México son alimentados exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida.

Además, solo el

**28.5%**

de los bebés menores de seis meses reciben lactancia materna exclusiva o predominante.

Existen muchos factores que influyen en la decisión de una madre de amamantar a su bebé. Algunos de los factores que afectan la lactancia materna en México son:

**La falta de información y apoyo:** Muchas madres no tienen acceso a información sobre los beneficios de la lactancia materna y cómo amamantar a sus bebés de manera efectiva. Además, muchas madres no tienen acceso a apoyo para la lactancia materna, como consultoras de lactancia o grupos de apoyo.

**La falta de tiempo y flexibilidad laboral:** Muchas madres tienen que regresar al trabajo poco después del nacimiento de su bebé, lo que dificulta la lactancia materna exclusiva.

**La falta de políticas públicas que promuevan la lactancia materna:** En México, todavía no existen políticas públicas suficientes para promover la lactancia materna y apoyar a las madres lactantes.



MITOS

Y

REALIDADES

sobre la lactancia materna

La lactancia materna es fácil:

Los bebés nacen con el reflejo de buscar el pecho de su madre, sin embargo, muchas madres necesitan ayuda para colocar a su bebé y engancharlo correctamente. Por esta razón, las mamás necesitan espacio y apoyo en el hogar y en el trabajo.

Es normal que amamantar duela:

Es normal que, durante los primeros días después del nacimiento, muchas madres experimenten molestias, ya que están aprendiendo a dar de mamar. No obstante, es importante buscar un asesor de lactancia para poder ayudar a superar el problema de mal agarre y pezones adoloridos.

La madre debe lavarse los pezones antes de dar el pecho:

No es necesario lavarse los pezones antes de amamantar, ya que los pezones producen una sustancia que el bebé huele, aunado a que tiene “bacterias buenas” que ayudan a desarrollar el sistema inmune del bebé.

Hay que separar al recién nacido de la madre para que ella pueda descansar:

Los médicos, las enfermeras y las parteras a menudo fomentan la práctica del “piel con piel” o “método canguro”.

El método canguro

Consiste en tomar al bebé y ponérselo muy cerca, sin ropa de por medio, para promover que encuentre y se pegue al pecho. Se recomienda que se lleve a cabo durante la primera hora de vida para establecer la lactancia materna. En caso de que la madre no pueda poner al bebé muy cerca, entonces la pareja u otro miembro de la familia ayuda para facilitar que el bebé busque el pecho.

Muchas madres no producen suficiente leche:

Casi todas las madres producen la cantidad correcta de leche para sus bebés. La producción de leche materna depende de la frecuencia de succión, mientras más succione el bebé, más leche se producirá.



**La madre no debe amamantar si está enferma**

Esto dependerá del tipo de enfermedad, no obstante, regularmente las madres pueden seguir dando el pecho. Deben asegurarse de obtener el tratamiento adecuado (medicamentos que no interfieran con la lactancia), y descansar, comer y mantenerse hidratadas.

**La madre no puede tomar ningún medicamento si está dando el pecho:**

Es importante que el médico conozca que la madre está amamantando y leer las instrucciones de cualquier fármaco que se adquiera sin receta o dar opciones para que no se interfiera con la lactancia.

---

Es importante destacar que la lactancia materna es un derecho humano fundamental tanto para la madre como para el bebé. Por lo tanto, es importante que se promueva y apoye la lactancia materna en México para mejorar la salud y el bienestar de las madres y los bebés.

---

*Referencias bibliográficas:*

1. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2018. Instituto Nacional de Salud Pública. Recuperado de: <https://ensanut.insp.mx/>
2. Organización Mundial de la Salud (2018). Lactancia materna. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/breastfeeding>
3. Secretaría de Salud (2015). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Recuperado de: [http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/2012/NOM\\_043\\_SSA2\\_2012.pdf](http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/2012/NOM_043_SSA2_2012.pdf)

## Lactancia Materna: beneficios para el hijo y consejos nutricionales para la madre

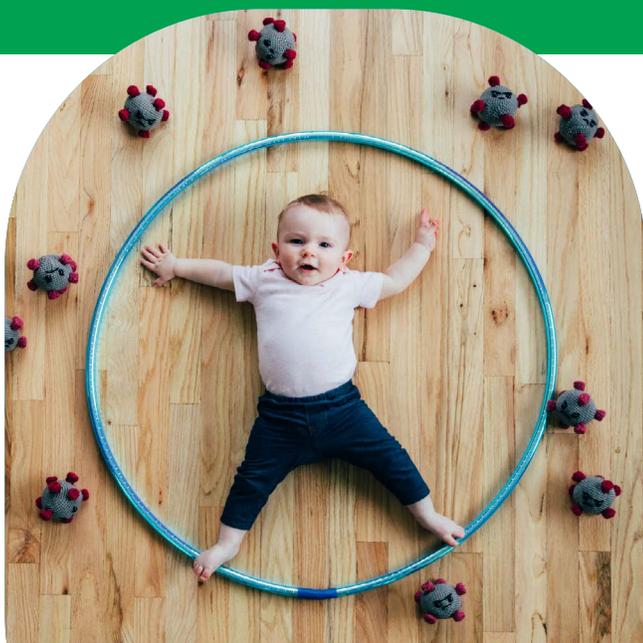
### ¿Habías escuchado algo sobre la alimentación de los primeros 1,000 días de vida?

Esto se refiere a la alimentación del bebé en sus primeras dos etapas, la primera correspondiente a los 270 días que transcurren desde la concepción y hasta el nacimiento, y la segunda a partir de este y hasta los 2 primeros años. Esta etapa es trascendental en el desarrollo físico, intelectual, la formación de hábitos y es durante este periodo que el bebé obtendrá beneficios nutricionales fundamentales para el resto de su vida.

Entonces, esto quiere decir que la alimentación de la mamá determina en gran parte este desarrollo, primero desde el vientre y después a través de la leche materna, que resulta ser un pilar fundamental para la prevención de enfermedades no transmisibles como alergia, obesidad y Diabetes Mellitus, además de contener numerosos componentes relacionados con la inmunidad tales como: IgA, leucocitos, oligosacáridos, lisozima, lactoferrina, interferón gama, nucleótidos, citoquinas y otros, componentes que ofrecen protección pasiva a los tractos respiratorio y gastrointestinal, lo que **evita la adhesión de patógenos a la mucosa y los protege contra enfermedades infecciosas.**



Ahora que entendemos la importancia de la lactancia materna y el papel que juega la alimentación de la madre en el estado de nutrición de su bebé, es importante puntualizar que para lograr el efecto deseado, también tenemos que procurar una buena nutrición de la madre. Entonces, a continuación, enlistaremos algunos puntos importantes a considerar para una alimentación exitosa, en esta etapa fisiológica de la vida:





1

**Incrementa tu consumo de calorías.** Si estás lactando lo harás de manera automática, pues notarás que tienes más hambre de lo usual. Aproximadamente el incremento calórico va de las 300 a las 500 calorías diarias, que representan un sándwich de pollo y mayonesa, con un vaso de leche descremada y una manzana.



2

**Elige los mejores alimentos.** Recuerda que lo que tu comes, es lo que estará alimentando a tu bebé a través de la leche materna, por lo cual procura elegir carnes magras, consumir frutas y verduras abundantes, lácteos descremados, leguminosas, grasas saludables. Elige una dieta variada, pues la exposición a distintos sabores durante la lactancia ayudará a tu bebé a aceptarlos mejor cuando comience la alimentación complementaria.



3

**Suplementos.** Acércate a tu médico para saber si es necesario que tú consumas algún suplemento de vitaminas y minerales, o de otro tipo, de acuerdo con tu estado de salud y tus hábitos de alimentación.



4

**Bebe agua de manera abundante.** El primer indicador de cuánta agua tomar, será la sed y el segundo, será el color de tu orina que indica que tan concentrada está (cuando está muy concentrada y es color amarillo oscuro, es una señal que debes consumir más agua). Procura evitar el consumo de bebidas azucaradas y restringir tu consumo de cafeína, de lo cual hablaremos más adelante.



5

**Si sigues una dieta vegana.** Incluye alimentos ricos en hierro, calcio, vitamina D y proteínas como frijoles, lentejas, cereales enriquecidos, frutos secos y semillas oleaginosas: acompáñalos de cítricos ricos en vitamina C y exposición al sol en horas con baja radiación. Si sigues una dieta ovolactovegetariana, no olvides que los lácteos y el huevo son buenas fuentes de proteína, calcio y vitamina D. Recuerda que es importante mantener un contacto estrecho con tu médico para seguir el plan de suplementación adecuado, sobre todo de vitamina B12.



6

**Alimentos que no deberías de consumir.** No hay ningún nivel de alcohol en la leche materna que se considere seguro para tu bebé. Si tomaste alguna bebida alcohólica, considera que debes esperar para alimentar a tu bebé al menos 3 horas para una bebida de 355 mL de cerveza, 148 mL de vino y 44 mL de bebidas alcohólicas destiladas. Mantén tu consumo de bebidas con cafeína (café, té negro, té verde) a máximo 1-2 tazas de 240 mL al día, pues puede alterar a tu bebé e interferir con su sueño. Evita un consumo de pescados y mariscos mayor a un día a la semana, sobre todo aquellas variedades que vienen de mar y son ricas en mercurio.



7

**¿Algún alimento en mi dieta pudiera provocar molestias o reacción alérgica al bebé?** Puede ocurrir y si notas que después de amamantar a tu bebé presenta sarpullido, diarrea, sibilancia, consulta inmediatamente al médico pediatra de tu bebé. Si relacionas algún alimento con que le provoca irritabilidad, suspéndelo una semana e intenta incluirlo de nuevo y observa su reacción. En algunas ocasiones el consumo excesivo de ajo, cebolla, col, puede causar molestias, pero en general no hay algún alimento prohibido, a menos que se sospeche de causar un efecto adverso como los mencionados.



8

**¿Existe algún alimento para incrementar mi producción de leche?** No hay un alimento que tenga tal efecto y la única medida efectiva que incrementa la producción de leche materna, es un aumento en la succión del bebé o en el ritmo de extracción. Existen algunos medicamentos prescritos por tu médico especialista, que podrían colaborar con este objetivo.

Los beneficios de la lactancia materna tanto para la madre como para su hijo son innegables. Sin embargo, es un proceso que a pesar de ser algo natural, sucede a la par de muchos otros cambios para la mujer y para la estructura familiar y puede llegar a tornarse complicado, **por lo que la madre debe contar con el apoyo incondicional de su círculo más cercano, asesoría en lactancia, cercanía de una tribu.** Desafortunadamente, no siempre se puede tener éxito debido a diversos factores y es entonces cuando es importante estar conscientes de que hay otras formas también muy válidas de instaurar el vínculo con nuestros bebés, brindarles amor y proporcionar la nutrición adecuada.

- Cervantes Turrubiates, L. (2022). *Primeros 1000 años de vida*. Recuperado 12 de julio de 2023, de Alimentación para la salud website: <https://alimentacionysalud.unam.mx/primeros-1000-dias-de-vida/>
- *Nutrición durante la lactancia: consejos para mamás*. (2022). Recuperado 12 de julio de 2023, de Clínica Mayo website: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breastfeeding-nutrition/art-20046912>

## 5 claves para saber que una persona aporta a tu vida



¿Sabías que las personas que te rodean influyen en tu actitud, en tus emociones y en tu crecimiento personal?

*Contar con un círculo social nutritivo y enriquecedor es maravilloso para nuestra salud mental y emocional, además de que se vuelve una red de apoyo sana y segura para aquellos momentos que son retos o complicados de afrontar.*



**OJO:** No estamos diciendo que las personas ni las relaciones deban ser perfectas, ya que todas y todos tenemos fallos y áreas de mejora. Sin embargo, rodearnos de individuos que nos drenan, nos estancan o nos dañan es un precio demasiado elevado que no tendríamos que pagar.

## ¿Cómo saber si una persona aporta valor a tu vida?

Con este ejercicio no se trata de caer en la intolerancia ni de ser demasiado exigentes, ya que cada persona es diferente y puede aportarnos enriquecimiento e impulso a su propia manera.

Tomando en cuenta este comentario, te brindamos algunas preguntas para evaluar qué tan positivas son las relaciones que sostienes:



Estas preguntas enriquecerán y te ayudarán a nutrir la vida de las personas que te rodean.

**Y tú, ¿Eres una persona que aporta valor a la vida de otros?**

1

## ¿Cuál es su mentalidad?

Nuestra mentalidad es la forma que tenemos de ver el mundo, de vernos a nosotros y a los demás. En pocas palabras se puede decir que es nuestra actitud ante la vida.

Hay personas optimistas y positivas, valientes y emprendedoras, que nos inspiran y nos llenan de energía. Y también, esta el otro lado de la moneda, hay personas que nos drenan, que constantemente se quejan y se sienten víctimas, que reflejan envidia y rencor.

Por supuesto, nadie puede estar feliz y motivado todo el tiempo, esto no sería humano y tampoco se trata de abandonar a quienes amamos cuando están en un momento bajo.

Sin embargo, es importante que observes la mentalidad de quienes te rodean, pues esta manera de ver y vivir el mundo se contagia y se vuelve parte de ti.

2

## ¿Cómo te hace sentir?

Este es uno de los principales puntos que puede ayudarte a determinar si una persona aporta valor a tu vida. Y es que nuestras relaciones sociales deberían sentirse como un lugar seguro, un espacio en el que nos sabemos escuchados, respetados y valorados.

Piensa en cómo te sientes al estar junto a esa persona sobre la que dudas. ¿Cómo te hace sentir respecto a ti mismo y a tu vida? ¿Ve lo bueno en ti y te lo recuerda? ¿Es capaz de acompañar y validar tus emociones? ¿Sientes un afecto genuino por su parte que también se refleja en sus actos?

3

## ¿Te impulsa a crecer?

Por último, pero no menos importante, para saber si alguien aporta valor a tu vida, fijate en cómo contribuye a tu crecimiento personal. Las personas que te preguntan por tus sueños y metas y te animan a luchar por ellas son las realmente valiosas. Aquellas que comparten contigo conocimientos nuevos o estrategias que han aprendido y creen que pueden servirte. Aquellas que traen nuevos temas de conversación a la mesa, que te animan a conocerte profundamente y a quererte, son las que han de estar a tu lado

### Bibliografía

1. Fernández Peña, R. (2005). *Redes sociales, apoyo social y salud*. *Perifèria: revista de recerca i formació en antropologia*, (3)

2. Foulk, T., Woolum, A., & Erez, A. (2016). *Catching rudeness is like catching a cold: The contagion effects of low-intensity negative behaviors*. *Journal of Applied Psychology*, 101(1), 50



**LOCKTON<sup>®</sup>**

UNCOMMONLY INDEPENDENT