

LACTANCIA MATERNA

La OMS y Academia de Pediatría y Asociación Dietética Americana recomiendan la LM exclusiva durante los primeros seis meses de vida y de manera complementaria hasta el año de vida.

El éxito de la lactancia materna depende del reflejo de expulsión de la leche en respuesta al estímulo físico de la succión del bebé que se constituye en 2 partes:

- 1.FASE MECÁNICA: Mecanismo de succión del bebé. Este al empujar el pezón con la lengua.
- 2.FASE HUMORAL: Es donde la prolactina y la oxitocina intervienen.

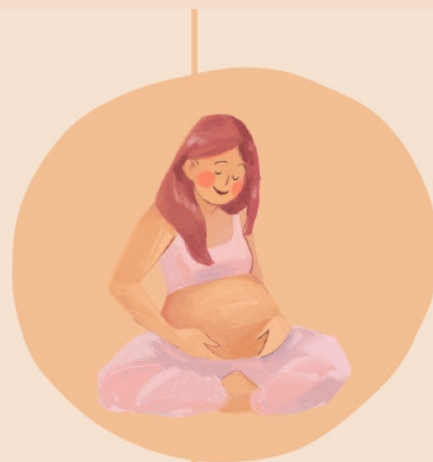


CALORIAS NECESARIAS

REQUERIMIENTO ENERGETICO: Para la producción de 1oz de leche se requieren 20kcal.
CALORÍAS 1er semestre- 500kcal/d extras, 2do semestre- 400kcal/d.
PROTEÍNA: 25g de proteína extra al día.
CARBOHIDRATOS: Por lo menos 160g/d.

CAMBIOS DE PESO DE LA MAMÁ

Se recomienda que los cambios en el peso de la madre se den de 500g a 1kg por mes en los primeros 4 a 6 meses en mujeres de peso normal.
(OBESIDAD: 2kg a la semana)



NUTRIENTES CLAVE EN LA LACTANCIA



- Ácidos grasos OMEGA 3: Importante en el desarrollo del SNC, cerebro y visión del bebé ya nacido.
- Hierro: Previene anemia por deficiencia de hierro.
- Vitamina D: Mantiene niveles adecuados de calcio y fósforo, importante en el desarrollo de dientes y huesos.

OTRAS ESPECIFICACIONES

Ejercicio no está contraindicado durante la lactancia: con luz verde del ginecólogo.

ALCOHOL: Consumo superior 0.5 de alcohol por kg de peso de la madre podría modificar el reflejo de eyección de la leche. Esta cantidad equivale a consumos superiores a 240ml de vino de mesa, más 2 latas de cerveza o más de 70ml de licor para una mujer de 60kg aprox.



Natalia Elena López Rosales