

MILAGRO RAFFO NEYRA

Pediatra – Neonatóloga
Consultora Certificada en Lactancia Materna
Docente UNMSM

SALUD MATERNA

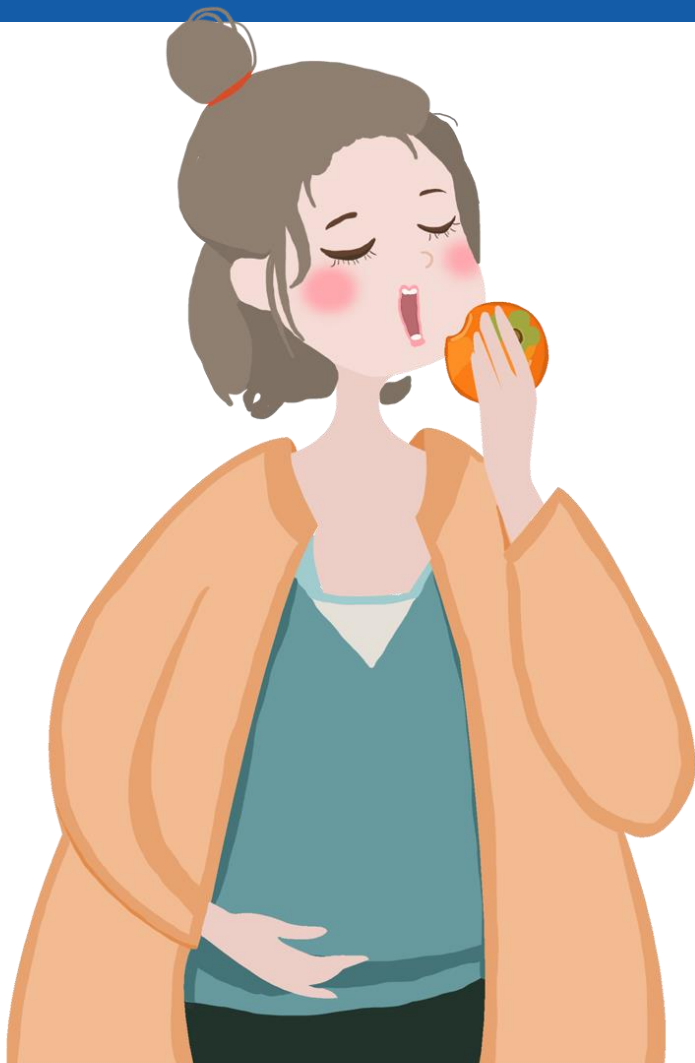
Cuando se ayuda a una madre para que amamante, también se debe pensar en la salud de ella.

OBJETIVOS

Al finalizar la sesión los participantes serán capaces de:

- Explicar las necesidades nutricionales de las mujeres que amamantan
- Describir el efecto de la lactancia sobre el espaciamiento de los embarazos y la sexualidad
- Apoyar a la madre en la lactancia cuando está enferma
- Aconsejar sobre el uso de medicamentos durante la lactancia





¿Qué puede usted decirle a una mujer que le pregunta sobre qué debe evitar comer cuando amamanta?

Nutrición durante la lactancia



NO SE NECESITA UNA DIETA ESPECIAL

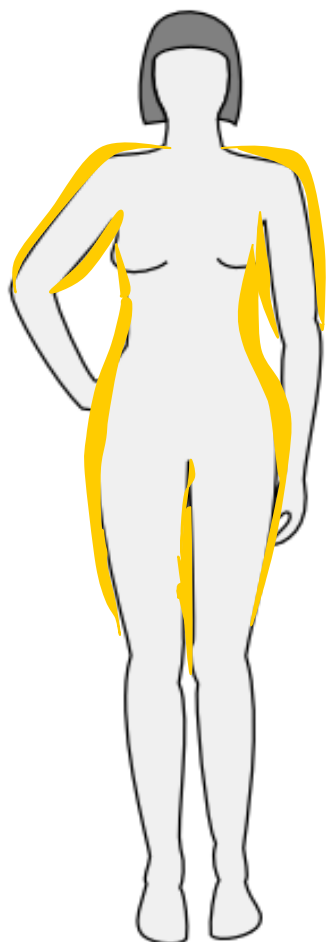
La alimentación debe ser variada, en respuesta al apetito y la sed

Añadir una ración más o un refrigerio

¡Tomar más líquido o comer mucho no aumentan la producción de leche!

Tomar líquido en exceso puede disminuirla

Fuente de Energía para la Leche Materna



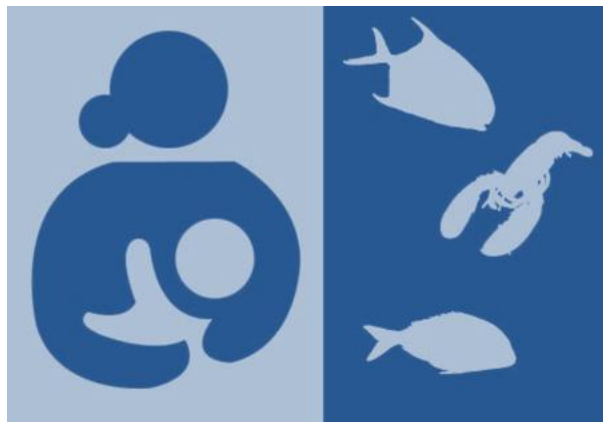
200 cal

500 cal



Alimento	Cantidad		Cal.
Arroz	60 g	1 puñado	240
Menestra	30 g	1/2 puñado	120
Vegetales		1 puñado	
Plátano		½ unidad	90
Aceite	5 ml		50

Alimentación y lactancia



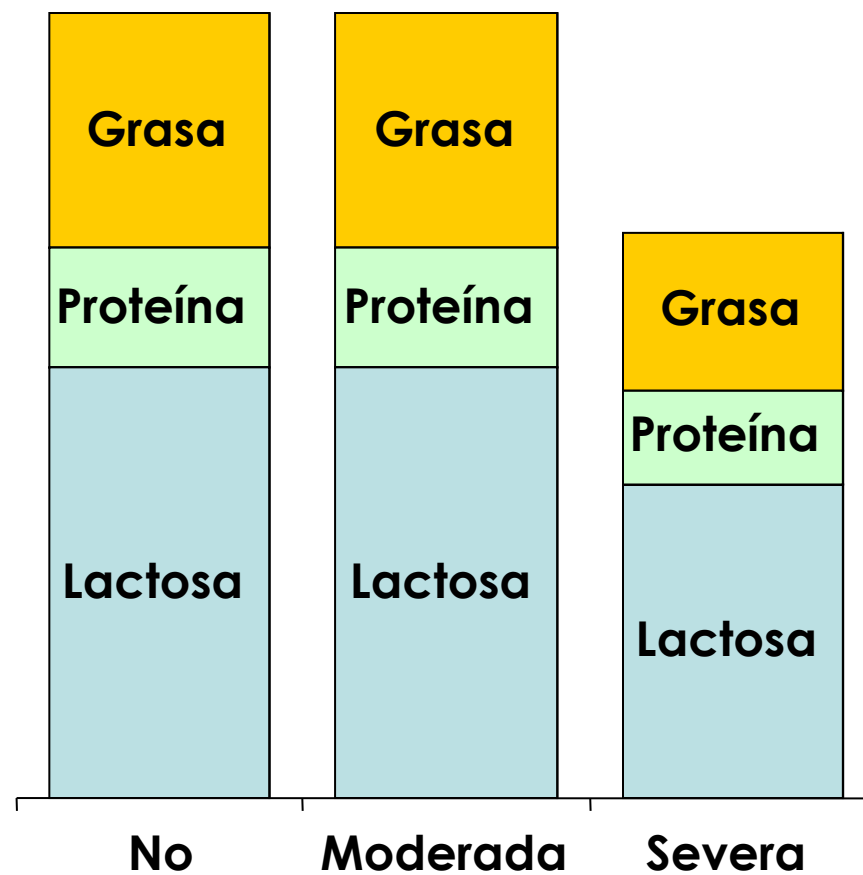
- Una dieta sana debería contener más grasas no saturadas que saturadas
- Se recomienda la ingesta de pescado (evitando la contaminación con mercurio)



Dieta vegetariana

- Puede ser muy saludables
- Puede ser deficiente en vitamina B12

Efecto de la desnutrición en la producción de leche



DESNUTRICION

Obesidad materna y lactancia

Un *IMC >30 pre-embarazo se asocia con menores tasas de inicio de lactancia y destete temprano

- Retraso de la latogénesis II
- Menor respuesta de prolactina a la succión (menor volumen)
- Disminución de eyeción
- Dificultad en la posición y el agarre

*IMC= Índice de masa corporal



Pérdida de peso y lactancia



Las madres que dan de lactar pierden más peso a partir del II trimestre de lactancia (Estudio Controlado al Azar)

Dewey et al, 1993

Y recuperan su peso pre embarazo 6 meses antes

Janney et al, 1997

La lactancia puede promover la pérdida de peso, pero depende de la actividad física, el consumo de calorías y el metabolismo individual

Onyang, 2011

Pérdida de peso y lactancia



La reducción gradual de peso (1/2 kilo por semana) no tiene efectos negativos sobre la lactancia

Dewey, 1993; Dusdieker y col., 1994

Es preferible una combinación de ejercicio y dieta, que sólo dieta, porque esta última reduce la masa corporal magra

McCrory y col., 1999

Ejercicio y lactancia



- Ejercicios aeróbicos de 45 minutos/día, 5 veces por semana, empezando 6-8 semanas post parto, no afectan la producción de leche ni su composición

Dewey y col, 1994

- Un ejercicio moderado o intenso no impide que el bebé acepte la leche materna consumida 1 hora después del ejercicio

Wright y col. 2002

Lactancia y depresión

La lactancia disminuye el estrés y protege de la depresión materna

Los problemas en la lactancia y no amamantar (alimentación con fórmula) aumentan el riesgo de depresión



Dennis y Mc Queen. *Pediatrics* 2009; 123, e376

Metabolismo óseo

- La demanda de calcio aumenta durante el embarazo y la lactancia.
- Durante la lactancia, habría menor efecto inhibitorio sobre la formación ósea, permitiendo el aumento del tamaño del hueso después del destete
- No parece haber un efecto significativo de la lactancia materna en el riesgo de osteoporosis

Enfermedad metabólica y cardiovascular y lactancia

N:139 681 mujeres post menopáusicas
Edad promedio 63 años
LM >12 meses se relacionó con menos:



Hipertensión (OR 0.88, $P < .001$),

Diabetes (OR 0.80, $P < .001$),

Hiperlipidemia (OR 0.81, $P < .001$),

Enfermedad cardiovascular (OR 0.91, $P = .008$).

Anticoncepción y lactancia



¿Qué puede usted decirle a una madre acerca de cómo ayuda la lactancia a espaciar los nacimientos?

Método de Amenorrea de la Lactancia (MELA)

Pregunte a la madre o aconséjele que se pregunte a sí misma:

1. ¿Está en amenorrea?

sí ↓

2. ¿Está dando lactancia materna exclusiva, día y noche?

sí ↓

3. ¿Tiene su bebé menos de 6 meses de edad?

sí ↓

Hay sólo un 1-2% de posibilidad de embarazo

NO →

Si la respuesta a CUALQUIERA de las preguntas es NO, la posibilidad de embarazo aumenta

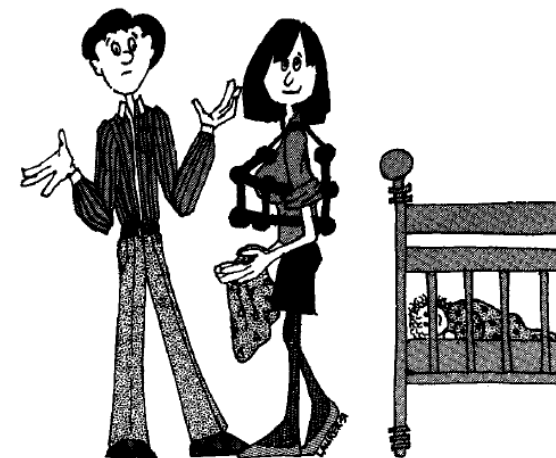
NO →

Para una protección continua y espaciamiento de los hijos, usar un método complementario y continuar la lactancia

NO →

¿La lactancia afecta la sexualidad de la pareja?

- La sexualidad de la pareja cambia, ya sea que se amamante o no
- Los cambios hormonales pueden disminuir la libido o aumentarla
- La disminución de los estrógenos produce sequedad vaginal que puede causar molestias durante el coito, pueden usarse lubricantes vaginales inertes
- La salida de leche durante el estímulo sexual puede también causar molestias o ser un estímulo erótico



¿La lactancia provoca la “caída” de los pechos”?

“La lactancia no afecta negativamente la forma de los pechos, más que el embarazo solo”

Otros factores:

- Pechos de gran tamaño
- Más embarazos
- Edad avanzada
- Hábito de fumar

Rinker et al, Plastic Surgery 2007



¿... y si la madre enferma?



*¿Qué le puede
usted decir a una
madre acerca de la
lactancia si ella se
enferma?*

Si la madre enferma:

- El bebé puede estar al lado de la madre y mamar sin movilizarse, de modo que ella sepa que está seguro y feliz
- Amamantar es menos laborioso que dar fórmula
- El bebé seguirá recibiendo la mejor nutrición, para un crecimiento y desarrollo óptimos y para su protección (los elementos bioactivos de la leche lo protegerán de la infección)
- Suspender la lactancia bruscamente puede llevar a congestión mamaria y el bebé puede angustiarse y llorar mucho, además de exponerlo a todos los riesgos de la alimentación artificial



Foto: Breastfeeding Basics

¿Qué ayuda
puede necesitar
la madre con la
lactancia si está
enferma?

Ayudando a la madre:

- Minimizar la separación, manteniendo a la madre y al bebé juntos
- Ofrecer líquidos a la madre, especialmente si tiene fiebre
- Ayudarla a adoptar una posición cómoda o mostrar a alguien más cómo ayudarla a sostener al bebé cómodamente
- Si es difícil amamantar, ella puede extraerse la leche o alguien puede ayudarla y dársela al bebé con taza
- Usar tratamientos y medicamentos seguros
- Si la madre tiene una enfermedad mental, mantener al bebé con ella y con alguien que cuide de ambos para asegurar que no lo abandone ni le haga daño
- Asistir a la madre a restablecer la lactancia cuando se recupere, si la ha interrumpido durante la enfermedad.



Foto: Breastfeeding Basics

¿Hay situaciones de la salud materna que pueden requerir el uso de alimentos diferentes a la leche materna?

Lactancia y enfermedad de la madre

Condiciones maternas en las que se suspende la lactancia

HTLV 1 – 2

Virus del Ébola

Viruela del mono (?)

Condiciones maternas en las que se suspende la lactancia en ciertas situaciones

VIH 1 - 2

Virus Herpes simplex tipo 1 (HSV-1)

Varicela-zoster

Brucelosis

Última actualización: 17 de Noviembre de 2024

Infección por el virus de la inmunodeficiencia humana / síndrome de inmunodeficiencia adquirida (VIH / SIDA)

Compatibilidad probable

Bastante seguro. Efectos adversos leves o poco probables. Compatible en determinadas circunstancias. Seguimiento recomendado. Lea el Comentario.

Antes ...del Tratamiento Anti-Retroviral combinado (**TARc**), el riesgo de Transmisión MI ... del VIH a través de la LM era 5 a 42%. La prevención pasa por evitar la LM en regiones o países (desarrollados) en que el uso ... de fórmula es Aceptable, Factible, Asequible, Sostenible y Seguro (AFASS). En caso contrario la LM de madres con VIH es preferible por ser mayor la morbilidad derivada de la alimentación con sucedáneos de LM. La eficacia del TARc comprobada ... con TMI ≈ 0 similar a ... ($< 2\%$) cuando se evita la LM, hace que desde 2010 la OMS ...recomienda ... la LM en madres con VIH, siempre que se asegure:

- Seguimiento y continuidad del TARc de por vida
- Controles carga viral mensual (< 50 copias/ml)
- Extracción y calentamiento de LM en casos especiales

Resolución Ministerial N°1138-2019/MINSA

Prevención de la Transmisión Materno Infantil del VIH, Sífilis y Hepatitis B

6.1.7. SUPRESIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA Y ALIMENTACIÓN DEL RECIÉN NACIDO CON SUCEDÁNEOS DE LA LECHE MATERNA (SLM)

Se indicará la supresión farmacológica de la lactancia materna a la puérpera (con VIH) inmediatamente después de producido el parto.

Los SLM para todo niño expuesto al VIH serán entregados a la madre o al encargado del cuidado del niño hasta los 12 meses de forma gratuita.

Lactancia y enfermedad de la madre

No contraindican la lactancia

Hepatitis

Tuberculosis

Infección por CMV

Trastornos funcionales tiroideos

Mastitis – Absceso mamario

Lactancia y fármacos

Medicamentos compatibles

- Analgésicos
- Anticoagulantes
- Anticonceptivos
- Anticonvulsivantes
- Antidepresivos
- Antihipertensivos
- Antimicrobianos
- Antimicóticos
- Broncodilatadores
- Diuréticos
- Esteroides
- Laxantes
- Otros

Lactancia y fármacos

Fármacos contraindicados

Citotóxicos
Radioactivos
Amiodarona
Inhibidores de la producción
Drogas ilícitas



Fármacos que requieren vigilancia

Sedantes y anticonvulsivantes
Antitiroideos
Sulfas (en < 6 semanas de edad)



Inhiben la producción

Alcohol (excesivo)
Estrógenos-Progestágenos
Bromocriptina
Ergotamina
Cabergolina
Diuréticos
Antihistamínicos (1ª gen.)
Seudoefedrina



Wambach&Riordan, 2016

Estimulan la producción

- Metoclopramida
- Domperidona
- Oxitocina (nasal)
- STH
- TRH
- Insulina
- Metildopa
- Sulpiride
- Amitriptilina
- Fenotiazinas
- Haloperidol
- Tiotixeno
- Clorprotixeno
- Imipramina



Riordan & Auerbach, 1998

El mejor galactogogo es la lactancia frecuente, con técnica correcta. Se debe potenciar el apoyo a la madre y su confianza en sí misma antes de emplear medicamentos

Drogas de uso social



- **Café:** Más de 300 - 500 mg/día pueden provocar nerviosismo, irritabilidad e insomnio en el lactante.
- **Tabaco:** El humo aumenta las infecciones respiratorias, aún en los bebés que toman fórmula. La madre no debe fumar en interiores. La nicotina a dosis muy altas puede disminuir la producción láctea.
- **Alcohol:** No amamantar hasta dejar de sentir los efectos del alcohol (2,5 h por cada 12-15g). El consumo crónico se relaciona con retraso psicomotor del lactante y el consumo excesivo con disminución del reflejo de eyección y de la producción de leche.

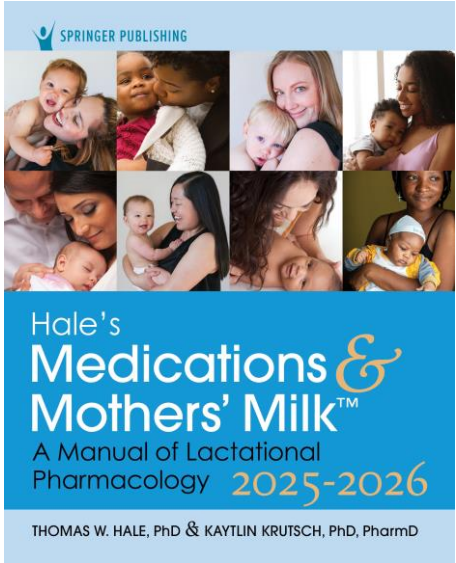


Fuentes de Información Confiables

e-lactancia.org

LactMed

Manual de Hale



Conclusiones

- En general, las madres que amamantan no necesitan comer o evitar ciertos alimentos, pero sí comer lo suficiente para estar bien y cuidar a su familia.
- La desnutrición severa y la obesidad afectan la lactancia materna por lo que requieren más apoyo
- La lactancia es 98% efectiva para prevenir la concepción si se cumplen 3 condiciones.
- La sexualidad se afecta muy poco debido a la lactancia
- La mayoría de enfermedades y medicamentos no contraindican la lactancia materna y se debe apoyar a la madre para continuarla
- Generalmente los riesgos de suspender la lactancia sobrepasan los de la enfermedad o de los medicamentos

BIBLIOGRAFÍA

1. Curso de Capacitación sobre la Iniciativa Hospital Amigo del Niño para el personal de Maternidad. Pan American Health Organization, 2022.
2. Breastfeeding and human lactation / [edited by] Wambach, K; Spencer, Becky, 7th edition, 2026.
3. Curso Taller Promoción y Apoyo a la Lactancia Materna en Establecimientos de Salud Amigos de la Madre y el Niño, MINSA/UNICEF, 2009.
4. APILAM. e-lactancia.org, 2025.



PERÚ

Ministerio
de Salud



unicef  para cada infancia

¡GRACIAS!

mraffon@unmsm.edu.pe