

DRA. MARGARITA TAIPE SILVA

| Consultora Internacional Certificada en Lactancia Materna IBCLC (L-37571)
Miembro de ACLAM-PERU
Miembro de la Sociedad Peruana de Pediatría
Evaluador -MINSA: Certificación de HAMNN
Facilitadora Nacional de Lactancia Materna
Médico Pediatra Hospital de Huaral.

Atención al momento del alta y grupos de apoyo

ATENCIÓN AL ALTA



ATENCIÓN AL ALTA

OBJETIVOS

- Describir cómo preparar a una Madre/padre/cuidador para el alta hospitalaria;
- Explicar la importancia de la atención de seguimiento para una madre primeriza y su bebé;
- Identificar recursos comunitarios para apoyar la lactancia materna.

Lo que la madre necesita antes del alta



- ◆ Ser capaz de alimentar a su bebé
- ◆ Entender la importancia de la lactancia exclusiva por 6 meses y de la lactancia continuada con la introducción de alimentos complementarios hasta los dos años y más.
- ◆ Ser capaz de reconocer si la lactancia está yendo bien
- ◆ Cómo conseguir apoyo

I. SER CAPAZ DE ALIMENTAR A SU BEBÉ

Observar una mamada y asegurarse de que la madre y el bebé saben cómo amamantar

❖ Una madre debería:

- 💧 Saber sobre la alimentación ‘a demanda’ o ‘dirigida por el bebé’,
- 💧 Ser capaz de reconocer las señales para mamar de su bebé,
- 💧 Ser capaz de colocar a su bebé para un buen agarre al pecho,
- 💧 Conocer los signos de lactancia eficaz y de un bebé saludable,
- 💧 Conocer qué hacer si ella piensa que no tiene suficiente leche,
- 💧 Ser capaz de extraer su leche.

❖ Si una madre no amamanta

Se debe observar que la madre (o cuidador) es capaz de preparar el alimento de reemplazo y dárselo al bebé de manera segura antes que la madre y el bebé sean dados de alta de la maternidad.

II. ENTENDER LA IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA Y LA LACTANCIA CONTINUADA

- ❖ Cuando una madre regresa a casa pueden presionarla para dar al bebé otros alimentos o líquidos diferentes a la leche materna

Antes que la madre deje el establecimiento de salud, debe recordar la importancia de la lactancia exclusiva durante los primeros seis meses.

- ❖ Después de seis meses, un bebé necesita alimentos además de leche materna.
La leche materna continúa proporcionando buena nutrición y protección contra la enfermedad así como cercanía a la madre.

La madre debe saber que la leche materna sigue siendo valiosa para la salud y la nutrición aún más allá de los dos años.

III. SER CAPAZ DE RECONOCER QUE LA LACTANCIA ESTÁ YENDO BIEN

- ❖ A veces decirle a la madre que se comuniquen con nosotros si hay algún problema. Una madre primeriza puede no saber qué es normal y qué es un problema.

Signos que indican que la lactancia está yendo bien y que una madre puede buscar, son:

- 💧 El bebé está alerta y activo, lactando al menos 8 veces en 24 horas. Se tranquiliza y duerme por algunos periodos.
- 💧 El bebé moja 6 ó más pañales en 24 horas con orina pálida, diluida y hace 3 ó más deposiciones al día, las primeras semanas. En un bebé mayor, la defecación puede ser menos frecuente, pero las heces deben ser suaves.
- 💧 Los pechos están más llenos antes de las mamadas que después de las mamadas.
- 💧 Los pechos y los pezones están cómodos y no adoloridos.
- 💧 La madre siente confianza al cuidar a su bebé en general.

IV. SABER CÓMO CONSEGUIR LA AYUDA QUE ELLA NECESITA

- ❖ Cuando una madre va a casa, necesita una persona que la ayude a adquirir confianza conforme aprende a cuidar a su bebé.

Una madre necesita ayuda particularmente si:

- 💧 Tiene mucha demanda de su tiempo tal como cuidar otros niños y las tareas del hogar,
- 💧 Es una madre primeriza,
- 💧 Tiene dificultad para alimentar a su bebé,
- 💧 Necesita trabajar fuera de casa y dejar a su bebé,
- 💧 Está aislada, tiene poco contacto con gente que la apoye,
- 💧 Recibe consejos confusos y conflictivos de mucha gente,
- 💧 Ella o su bebé tienen algún problema de salud.



IV. SABER CÓMO CONSEGUIR LA AYUDA QUE ELLA NECESITA

- ❖ A veces una madre piensa que debería ser capaz de hacer todo sin ayuda alguna. Puede creer que si busca ayuda pensarán que ella es una mala madre o que no puede afrontar las cosas.
- ❖ Una madre primeriza puede necesitar valor para buscar ayuda y usar el apoyo disponible.
- ❖ También el seguimiento de la madre que está dando alimento de reemplazo es muy importante para asegurar que está haciéndolo en forma apropiada.
- ❖ Cuando le hable a una mujer durante su embarazo mencione que hay servicios de apoyo disponibles en caso tenga alguna dificultad. Esto puede ayudarla a sentirse confiada desde el comienzo.

Las madres necesitan ayuda y deben saber cómo encontrarla

Antes del alta, las madres/padres/cuidadores deben comprender:

- Cómo alimentar al bebé;
- Alimentación a demanda y cómo reconocer las señales de hambre;
- A importancia de la lactancia materna exclusiva durante 6 meses y la lactancia materna continuada;
- Los riesgos de la leche de fórmula y otros sustitutos de la leche materna;
- Cómo obtener el apoyo y la ayuda continua que necesita.

La lactancia materna va bien si:

- 💧 El bebé mama al menos 6-8 veces en 24 horas;
- 💧 El bebé moja al menos 2-6 pañales cada 24 horas;
- 💧 El bebé defeca al menos 2-4 veces (del tamaño de una cucharada) cada 24 horas;
- 💧 Se puede oír al bebé tragar al mamar;
- 💧 Los pechos están más suaves después de amamantar;
- 💧 No duelen los pezones;
- 💧 Disfrutar amamantando, se siente placer

Recuerda: Si se da el alta del centro de salud, en 72 horas o menos, el bebé debe ser revisado por un profesional de la salud en 2-3 días y nuevamente entre los 10 días y las 2 semanas.

Señales de alerta: Consultar a un profesional.

- 💧 El bebé moja menos de 4 pañales al día al cuarto día de nacido.
- 💧 El bebé defeca menos de 3 veces al día (al menos una cucharada) al cuarto día de vida o sigue teniendo heces negras al quinto día.
- 💧 El bebé mama menos de 8 veces al día.
- 💧 A la madre le ha bajado la leche, pero no oye al bebé tragar con frecuencia durante la lactancia.
- 💧 Siente dolor en los pezones durante la lactancia.
- 💧 El bebé parece mamar todo el tiempo o se duerme constantemente al minuto o dos de estar al pecho.
- 💧 La madre no siente que le haya bajado la leche al quinto día.

SEGUIMIENTO

❖ ***SEGUIMIENTO IMPORTANTE***

- 💧 2-4 días después del parto
- 💧 10-14 días después del parto

❖ ***EN ESTAS CITAS:***

- 💧 Revisar el estado de la madre y el bebé
- 💧 Observar una toma
- 💧 Asesorar a la madre sobre cualquier dificultad
- 💧 Explicar los patrones de alimentación
- 💧 Fomentar la lactancia materna exclusiva

SEGUIMIENTO Y APOYO CONTINUO DESPUÉS DEL ALTA

❖ ***Familia y amigos***

Apoyo para la lactancia en general. Pero falta orientación en familias en que las otras mujeres han dado siempre suplementos y alimentos precoces.

❖ ***Atención primaria y agentes de salud comunitarios***

Los agentes de salud comunitarios necesitan estar entrenados, para apoyar a la madre en la alimentación y el cuidado de su bebé.

❖ ***Apoyo madre a madre***

Una madre con experiencia puede proporcionar apoyo individual a una madre primeriza.

❖ ***Formando un grupo de apoyo madre a madre***

Un grupo con algunas madres por iniciativa propia o por iniciativa de un agente de salud comunitario

GRUPOS DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA (GALM)



Son grupos de personas con necesidades afines que se reúnen periódicamente para compartir sus vivencias, saberes y generar conocimientos en lactancia materna y alimentación.

RECURSOS COMUNITARIOS

- Centros de atención primaria
- Agentes de salud comunitarios
- Enfermeras y matronas
- Apoyo entre pares / Consejeros
- Profesionales de la lactancia, asesores de lactancia, educadores
- Clínicas de lactancia materna
- Grupos de apoyo entre madres
- Grupos de apoyo a la lactancia materna
- Líneas telefónicas de ayuda
- Materiales impresos o en línea
- ¿Qué ejemplos existen en tu comunidad?

APOYO A LA LACTANCIA DE MADRES QUE TRABAJAN FUERA DEL HOGAR

El éxito de la lactancia de la madre que trabaja fuera del hogar, depende de:

- 💧 Grado de motivación de la madre,
- 💧 Apoyo del empleador,
- 💧 Apoyo de los compañeros de trabajo
- 💧 Apoyo de su familia
- 💧 Legislación laboral al respecto.



APOYO A LA LACTANCIA DE MADRES QUE TRABAJAN FUERA DEL HOGAR

Apoyar a la mujer a amamantar después de que ella regrese al empleo

Una mujer que trabaja fuera de casa puede valorar la lactancia

- ❖ El bebé enferma menos, de modo que ella se ausenta menos del trabajo para cuidar un niño enfermo.
- ❖ La facilidad de las mamadas nocturnas (en comparación con la lactancia artificial), de modo que la madre consigue dormir más.
- ❖ La oportunidad de pasar tiempo con el bebé y continuar cerca a él.
- ❖ La oportunidad para descansar mientras amamanta a su bebé.
- ❖ Una relación personal especial con su bebé.

Los empleadores que apoyan a las mujeres a continuar con la lactancia también se benefician:

- ❖ Las madres faltan menos al trabajo porque sus niños son sanos y pueden concentrarse mejor en su trabajo porque tienen que preocuparse menos por la salud de sus bebés.
- ❖ Los empleadores pueden retener así a trabajadoras capaces.
- ❖ Las mujeres se interesan más en trabajar para empleadores que dan más apoyo.
- ❖ Las familias y la comunidad piensan bien de los empleadores que apoyan,
- ❖ Los bebés amamantados crecen para ser una futura fuerza de trabajo saludable.

**esta información acerca de la lactancia y el trabajo
también aplica a madres que son estudiantes**

MANTENIENDO LA LACTANCIA CONTINUADA POR 2 AÑOS O MÁS

La lactancia continuada por dos años o más, sigue proporcionando buena nutrición, contacto con la madre y seguridad y protección contra la enfermedad.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

- ❖ **OPORTUNA:** iniciar cuando las necesidades nutricionales no se satisfagan con LME.
- ❖ **ADECUADA:** proporcionar energía y nutrientes suficientes para, sumados a los de la leche materna, satisfacer las necesidades nutricionales de un niño en crecimiento.
- ❖ **INOCUA:** Preparada, almacenada y administrada en forma higiénica con manos y utensilios limpios, evitando el uso de biberones y chupones.
- ❖ **DADA EN FORMA APROPIADA:** atendiendo las señales de apetito y satisfacción, ofreciendo diversos sabores y texturas.

CONSISTENCIA :

¿Cómo debe ser el alimento que debe consumir el bebe?



CANTIDAD :

¿Cuánto alimento debe comer ?



FRECUENCIA :

¿Cuántas veces al día debe comer?

ALIMENTOS RECOMENDADOS :

¿Qué alimentos debe de consumir?



Alimentación Interactiva

Es una alimentación optima que no solo depende de lo que se da de comer al niño(a) sino la manera de : **Como, Cuando, Donde y Quien** les da de comer.

Principios de cuidado psico-social:

1

El momento de comer es un espacio de aprendizaje y amor: Hay que hablar con los niños (as) durante las comidas mirándolos a los ojos, en un ambiente tranquilo.



2

Alimentarlos despacio y con paciencia: Animarlos a comer sin forzarlos.



Alimentación Interactiva

Principios de cuidado psico-social:

3

Cuando los niños(as) no desean comer: Se debe experimentar con diferentes combinaciones de alimentos, sabores, texturas y maneras de animarlos de comer.



4

Minimizar las distracciones durante la comida



5

Permitir que el bebé que inicia alimentación, agarre los alimentos con las manos:

A través de éstas, se conoce el mundo.

El utilizar sus manos para comer, le permite conocer los alimentos, aunque eso signifique más trabajo para mamá



Alimentación Interactiva

**Enseñar a
comer con
amor,
paciencia y
buen humor**





Gracias!!!!!!

