



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador | Sede
Ambato

**PUCE TEC
TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA**

Tema:

**MANUAL DE LACTANCIA MATERNA PARA MEJORAR LA NUTRICIÓN
NEONATAL**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Técnica
Superior en Enfermería**

Línea de investigación:

SALUD Y GRUPOS VULNERABLES

Autora:

Mary Gabriela Urvina Mites

Directora:

Mg. Paola Catalina López López

Ambato – Ecuador

Septiembre 2024

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **MARY GABRIELA URVINA MITES**, con cédula de ciudadanía **1803823895**, autora del trabajo de titulación intitulado: "MANUAL DE LACTANCIA MATERNA PARA MEJORAR LA NUTRICIÓN NEONATAL" previo a la obtención del título de **TÉCNICA SUPERIOR EN ENFERMERÍA** en **PUCE TEC**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, septiembre 2024



Mary Gabriela Urvina Mites

CC. 1803823895

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE AMBATO
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Tema:

MANUAL DE LACTANCIA MATERNA PARA MEJORAR LA NUTRICIÓN NEONATAL

Línea de investigación:

SALUD Y GRUPOS VULNERABLE


Autora:

Mary Gabriela Urvina Mites

Paola Catalina López López, Bioquím, Mg.

CC. 1802948255

CALIFICADOR

f. 

Joselyne Nathaly Valenzuela Cáceres, Mg.

CALIFICADOR

f. 

Diego Sebastián Viera Pérez, Ing. Mg.

CALIFICADOR

f. 

Diego Sebastián Viera Pérez, Ing. Mg.

COORDINADOR GENERAL PUCE TEC (S)

f. 
Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

Diego Gonzalo Coca Chanalata, Dr.

SECRETARIO GENERAL PUCESA

f. 
Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

**SECRETARÍA GENERAL
PROCURADURÍA**

Ambato – Ecuador

Septiembre 2024

DEDICATORIA

Dedico este proyecto a mis padres e hijos, cuyo amor incondicional y sacrificio han sido la base de todo lo que he logrado. Su apoyo constante y su fe en mí me han dado la fuerza para superar cada una de las pruebas que se presentaron en este camino. Este logro es un reflejo de todo lo que me han dado a lo largo de mi vida.

A mis amigos quienes han estado a mi lado en cada etapa de este viaje. Gracias a ellos por su aliento y compañía, que han hecho este camino mucho más ligero. Y a mis profesores, por su guía y dedicación, que han sido fundamentales para el desarrollo de este proyecto. A todos ustedes, con todo mi cariño y agradecimiento.

AGRADECIMIENTO

Primero, quiero agradecer a Dios, cuya presencia y fortaleza han sido mi guía constante a lo largo de este viaje. Su luz ha iluminado mis días más oscuros y su apoyo ha sido mi refugio en los momentos de duda. A mis padres e hijos, no tengo palabras suficientes para expresar mi gratitud por todo el amor, paciencia y sacrificio que han puesto en mí. Su inquebrantable confianza en mis sueños y su constante aliento han sido la base sobre la cual he construido este proyecto.

A mis amigos, gracias por estar siempre a mi lado, por escucharme y por ofrecerme palabras de aliento en los momentos difíciles. Su apoyo y compañía han sido invaluable y han hecho este proceso mucho más llevadero y alegre. A mis profesores, les estoy profundamente agradecido por su guía y dedicación. Sus enseñanzas y consejos han sido esenciales para mi crecimiento y el desarrollo de este trabajo. Gracias por su paciencia y por compartir su conocimiento conmigo. A todos ustedes, mi más sincero agradecimiento. Este logro es tan suyo como mío.

RESUMEN

La lactancia materna es fundamental para la salud y el bienestar de los recién nacidos, les proporciona una nutrición completa y una protección crucial contra diversas enfermedades. Este proyecto tiene como objetivo desarrollar un manual que apoye a las madres en su proceso de amamantar, ayudándolas a superar desafíos como la falta de información y la presión para usar fórmulas infantiles. Se espera que este recurso contribuya a mejorar las tasas de lactancia y el desarrollo saludable de los recién nacidos, así como a reducir las desigualdades en la atención neonatal.

La investigación se basará en una revisión exhaustiva de la literatura existente, así como en encuestas y entrevistas con madres y profesionales de la salud para identificar las principales dificultades que enfrentan las madres durante la lactancia. El manual ofrecerá directrices prácticas y accesibles, brindando a las madres el apoyo necesario para lograr una lactancia exitosa. Asimismo, se espera que este recurso sirva como una herramienta valiosa para los profesionales de la salud, proporcionándoles pautas claras para acompañar y fortalecer a las madres en este proceso.

Además de mejorar la práctica de la lactancia, este proyecto tiene el potencial de impactar positivamente en la educación sobre salud infantil y la creación de políticas públicas más inclusivas. El manual podría servir como base para futuras intervenciones que promuevan la equidad en el acceso a información y recursos, beneficiando a comunidades vulnerables y contribuyendo a una mejora general en los indicadores de salud neonatal y materna.

Finalmente, este proyecto busca fomentar una cultura de apoyo continuo a las madres lactantes, no solo a través de la educación, sino también mediante la sensibilización de la sociedad sobre la importancia de la lactancia materna. Se espera que la implementación de este manual inspire a otras instituciones a desarrollar iniciativas similares, creando un entorno más favorable para la lactancia en todos los niveles de la comunidad.

Palabras clave: lactancia materna, nutrición neonatal, manual de lactancia, apoyo a madres.

ABSTRACT

Breastfeeding is essential for the health and well-being of newborns, providing them with complete nutrition and crucial protection against various diseases. This project aims to develop a manual to support mothers in their breastfeeding journey, helping them overcome challenges such as lack of information and pressure to use infant formula. This resource is expected to improve breastfeeding rates and promote the healthy development of newborns, as well as reduce disparities in neonatal care.

The research will be based on an extensive review of the existing literature, as well as surveys and interviews with mothers and healthcare professionals to identify the main difficulties mothers face during breastfeeding. The manual will provide practical and accessible guidelines, offering mothers the support they need to achieve successful breastfeeding. Additionally, this resource is expected to serve as a valuable tool for healthcare professionals, providing clear guidelines to accompany and empower mothers throughout this process.

Beyond enhancing breastfeeding practices, this project has the potential to positively influence education on child health and the development of more inclusive public policies. The manual could serve as a foundation for future interventions that promote equity in access to information and resources, benefiting vulnerable communities and contributing to overall improvements in neonatal and maternal health indicators.

Finally, this project seeks to foster a culture of continuous support for breastfeeding mothers, not only through education but also by raising societal awareness about the importance of breastfeeding. The implementation of this manual is expected to inspire other institutions to develop similar initiatives, creating a more supportive environment for breastfeeding at all levels of the community.

Keywords: *breastfeeding, neonatal nutrition, breastfeeding manual, support for mothers.*

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA	4
1.1. Fundamentos biológicos de la lactancia materna.....	4
1.2. Requerimientos nutricionales del recién nacido	8
1.3. Recomendaciones internacionales sobre la lactancia materna.....	10
CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO	13
2.1. Enfoque de la investigación.....	13
2.2. Nivel/tipo de investigación	13
2.3. Método de investigación.....	14
2.4. Grupo de estudio.....	15
CAPÍTULO III. PROPUESTA.....	26
3.1. Análisis situacional	26
3.2. Contenido del manual.....	27
3.3. Consideraciones inmediatas postparto	29
3.4. Resolución de problemas comunes	32
CONCLUSIONES.....	34
RECOMENDACIONES	35
BIBLIOGRAFÍA	36
ANEXOS	40

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Contribución de la Leche Materna al Sistema Inmune del Neonato	17
Tabla 2. Nutrientes Esenciales en la Leche Materna vs. Fórmula Infantil.	18
Tabla 3. Impacto de la Lactancia Materna en el Vínculo Madre-Hijo y Desarrollo Cognitivo.	19
Tabla 4. Reducción del Riesgo de Enfermedades Crónicas en Niños Amamantados.	20
Tabla 5. Impacto de la Desinformación sobre la Lactancia en las Decisiones Maternas.	21
Tabla 6. Efectividad de Programas Educativos para la Lactancia Materna.	22
Tabla 7. Políticas Laborales y su Influencia en la Práctica de la Lactancia Materna.	23
Tabla 8. Importancia de los Grupos de Apoyo Comunitarios en la Promoción de la Lactancia Materna.	24

INTRODUCCIÓN

La lactancia materna es un componente fundamental en la salud y el bienestar neonatal, brindando una nutrición óptima y una protección inigualable contra diversas enfermedades. En el ámbito internacional, organizaciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Academia Americana de Pediatría (AAP) han enfatizado la importancia de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida del bebé y su continuidad junto con alimentos complementarios hasta los dos años o más. Diversos estudios han demostrado que la lactancia materna reduce la incidencia de enfermedades infecciosas, mejora el desarrollo cognitivo y fortalece el vínculo entre la madre y el bebé.

La lactancia materna proporciona numerosos beneficios para los niños, incluyendo una nutrición óptima y la provisión de anticuerpos que fortalecen su sistema inmunológico, ayudando a protegerlos contra infecciones y enfermedades. Además, estudios han demostrado que los niños amamantados tienden a tener un mejor desarrollo cognitivo y un coeficiente intelectual más alto en comparación con aquellos que no fueron amamantados. Asimismo, la lactancia materna reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como el asma, la obesidad infantil y la diabetes.

A nivel nacional, aunque se han realizado esfuerzos significativos para promover la lactancia materna, aún persisten desafíos importantes. La falta de información adecuada y el insuficiente apoyo a las madres lactantes son barreras comunes que afectan negativamente la práctica de la lactancia. Según datos recientes, solo el 40% de las madres logra mantener la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses debido a diversos factores como el regreso temprano al trabajo, la presión social para usar fórmulas infantiles y la falta de apoyo en el entorno familiar y laboral. Además, existen disparidades regionales que reflejan desigualdades socioeconómicas y culturales en el acceso a la información y los servicios de apoyo a la lactancia.

En el contexto nacional, las tasas de lactancia materna varían considerablemente debido a factores socioeconómicos, culturales y de infraestructura. A pesar de las campañas de sensibilización y los programas de apoyo implementados por las autoridades sanitarias, muchas madres enfrentan dificultades para establecer y mantener la lactancia materna. Estas dificultades incluyen desde problemas físicos y emocionales hasta limitantes biológicas, como la insuficiente producción de leche, infecciones mamarias, dolor durante la lactancia, y enfermedades como la mastitis, la agalactia y el síndrome de Raynaud del pezón. Además, la falta de un entorno favorable en el hogar y el trabajo complica aún más la situación. Este escenario plantea una situación problemática que requiere atención urgente: ¿cómo se puede mejorar la práctica de la lactancia materna y, en consecuencia, la nutrición neonatal, para garantizar un desarrollo y crecimiento óptimos de los recién nacidos?

El problema central que se aborda en esta investigación es la necesidad de superar las barreras que impiden una lactancia materna exitosa, lo que a su vez afecta la nutrición y la salud de los neonatos. La falta de conocimiento sobre los beneficios de la lactancia materna, la falta de habilidades para amamantar correctamente y la carencia de apoyo emocional y práctico son algunas de las barreras que enfrentan las madres. La pregunta de investigación que guía este estudio es: ¿Cómo podemos mejorar la práctica de la lactancia materna y la nutrición neonatal para garantizar un óptimo desarrollo y crecimiento de los recién nacidos?

El objetivo principal de este proyecto es desarrollar un manual de lactancia materna para mejorar la nutrición neonatal. Para lograrlo, se plantean varios objetivos específicos: primero, identificar las dificultades actuales que presenta la nutrición en neonatos; segundo, diseñar un manual que integre los parámetros esenciales para comprender la lactancia materna y el cuidado del bebé; y tercero, elaborar un manual dirigido a madres lactantes. Este proyecto busca proporcionar una herramienta práctica y accesible que aborde las necesidades y desafíos de las madres, fomentando una práctica de lactancia más efectiva y mejorando así la salud y el desarrollo de los recién nacidos.

La metodología de investigación combina métodos teóricos y prácticos. En el ámbito teórico, se realiza una revisión exhaustiva de la literatura científica y normativa sobre lactancia materna, analizando estudios previos y recomendaciones de organismos internacionales como la OMS y la AAP. En cuanto a los métodos prácticos, se llevará a cabo encuestas y entrevistas a madres lactantes y profesionales de la salud para identificar las principales barreras y necesidades en la práctica de la lactancia materna. Se emplea un diseño de investigación descriptivo, utilizando técnicas de análisis de contenido para examinar las entrevistas y garantizar la confidencialidad de la información recopilada.

En vista de todo lo analizado la necesidad de mejorar la nutrición neonatal a través de la promoción de la lactancia materna. Un manual bien diseñado puede proporcionar a las madres la información y el apoyo que necesitan para superar las barreras a la lactancia, contribuyendo significativamente a la salud y bienestar de los recién nacidos. Este manual tiene el potencial de reducir la incidencia de enfermedades infantiles y promover un desarrollo saludable desde los primeros meses de vida, representando un paso importante hacia el cumplimiento de los objetivos de salud neonatal y el fortalecimiento de los programas de atención materno-infantil en todo el país. Además, este manual puede servir como una herramienta educativa para los profesionales de la salud, proporcionando pautas claras y basadas en evidencia para apoyar a las madres en el proceso de lactancia.

La implementación de este manual podría tener un impacto significativo en la salud pública, mejorando las tasas de lactancia materna y, por ende, los indicadores de salud infantil. Al proporcionar un recurso educativo completo y accesible, se espera que este manual de lactancia materna contribuya a la reducción de las desigualdades en la atención neonatal y a la promoción de prácticas de alimentación saludable desde el nacimiento. En última instancia, este manual representa una contribución valiosa para la mejora de la calidad de vida de los recién nacidos y sus familias, apoyando el desarrollo de una generación más saludable y bien nutrida.

CAPÍTULO I: ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. Fundamentos biológicos de la lactancia materna

La lactancia materna, un fenómeno biológico único en mamíferos, se caracteriza por la producción de leche materna en las glándulas mamarias de la mujer después del parto. Según (Vargas-Zarate et al., 2020), la anatomía de la mama está especialmente adaptada para la lactancia, con alvéolos productores de leche dispuestos en racimos que se agrupan alrededor de los conductos lácteos, los cuales convergen hacia los pezones. Durante el embarazo, las hormonas como la prolactina y el estrógeno estimulan el desarrollo de los alvéolos y los conductos lácteos, preparando a la mama para la producción de leche.

El proceso de producción de leche materna está regulado por un complejo sistema hormonal. De acuerdo con (Vila-Candel et al., 2019), la succión del bebé estimula los receptores nerviosos en el pezón, lo que desencadena la liberación de hormonas como la prolactina y la oxitocina. La prolactina estimula la producción de leche en los alvéolos mamarios, mientras que la oxitocina promueve la eyección de la leche a través de los conductos lácteos hacia el pezón, facilitando así la alimentación del bebé.

La leche materna es un fluido biológico complejo que proporciona al bebé todos los nutrientes esenciales para su crecimiento y desarrollo. Según (López de Aberasturi Ibáñez de Garayo et al., 2020), la leche materna contiene una combinación única de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, así como factores bioactivos como anticuerpos, células inmunitarias y hormonas que brindan protección contra enfermedades e infecciones. Además de los beneficios nutricionales, la lactancia materna favorece el desarrollo cognitivo del bebé, mejorando su capacidad de aprendizaje y memoria a largo plazo. También se ha demostrado que reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas en la infancia y en la vida adulta, como la obesidad, la diabetes tipo 1 y tipo 2, y el asma. Para la madre, la lactancia ayuda a acelerar la recuperación postparto, reduce el riesgo de enfermedades y a la vez fortalece el vínculo emocional con el bebé, lo que puede

contribuir a reducir la incidencia de la depresión postparto. Estos beneficios hacen de la lactancia materna una práctica esencial para la salud y el bienestar tanto del bebé como de la madre.

La lactancia materna también tiene beneficios para la madre, ayudando en la recuperación posparto y promoviendo el vínculo emocional con el bebé. Según (“Lactancia Materna En La Argentina. Un Desafío Personal,” 2022), la lactancia materna se asocia con una reducción del riesgo de cáncer de mama y ovario en las mujeres, así como una disminución del riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

La lactancia materna es un proceso biológico complejo y esencial para el desarrollo y la salud del recién nacido. Los fundamentos biológicos de la lactancia materna involucran una serie de mecanismos fisiológicos que aseguran la producción y secreción de leche materna, así como su composición nutricional óptima para el bebé. Según un estudio reciente de (Salinas et al., 2022a), la leche materna contiene una combinación única de nutrientes, anticuerpos, hormonas y factores de crecimiento que no solo nutren al bebé, sino que también promueven su desarrollo inmunológico y cognitivo. Estos componentes incluyen proteínas como la lactoferrina y la lisozima, que tienen propiedades antimicrobianas, así como factores de crecimiento como el factor de crecimiento epidérmico (EGF) y el factor de crecimiento similar a la insulina (IGF1), que promueven el desarrollo adecuado del sistema gastrointestinal y otros órganos del bebé (Baca-Gamarra, 2021).

La prolactina y la oxitocina son dos hormonas clave en la fisiología de la lactancia materna. La prolactina, producida por la glándula pituitaria, estimula la producción de leche en los alvéolos mamarios. Por otro lado, la oxitocina, liberada en respuesta a la succión del bebé, induce la contracción de las células mioepiteliales alrededor de los alvéolos, facilitando así la eyección de la leche.

Según una revisión de (“*Breastfeeding in Women Who Conceived Using Fertility Treatments: A Systematic Review*,” 2020), la interacción entre estas hormonas y

otros factores hormonales y neuroendocrinos asegura una producción continua y adecuada de leche en respuesta a las demandas del bebé. Además, la oxitocina tiene efectos sobre el comportamiento materno, promoviendo el apego entre la madre y el bebé y aumentando la sensación de bienestar en ambos (Meline-Quiñones et al., 2020).

Además de los nutrientes esenciales, la leche materna contiene una variedad de bioactivos que juegan roles críticos en la protección contra infecciones y la modulación del sistema inmunológico del lactante. Los estudios de (Dios-Aguado et al., 2021) destacan que los oligosacáridos de la leche humana (HMOs) y los anticuerpos específicos, como la inmunoglobulina A (IgA), son componentes cruciales que protegen al bebé de patógenos intestinales y respiratorios. Estos componentes no solo actúan como agentes antimicrobianos, sino que también contribuyen al desarrollo de la flora intestinal del bebé, promoviendo un microbioma saludable y una barrera intestinal robusta. Además, los HMOs tienen efectos prebióticos que favorecen el crecimiento de bacterias beneficiosas como *Bifidobacterium* y *Lactobacillus*, lo que ayuda a modular la respuesta inmunitaria del bebé (Siqueira et al., 2023).

La lactancia materna también tiene beneficios a largo plazo que se extienden más allá de la infancia. Según la investigación de (Salinas et al., 2022), la lactancia materna está asociada con un menor riesgo de enfermedades crónicas en la vida adulta, como obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Este efecto protector se atribuye en parte a la programación metabólica inducida por los componentes bioactivos de la leche materna, que influyen en el desarrollo de los sistemas metabólicos y endocrinos del bebé. Además, la lactancia materna promueve hábitos alimenticios saludables y un peso corporal adecuado desde la infancia, lo que contribuye a la prevención de la obesidad y sus complicaciones (Labraña et al., 2020).

La lactancia materna proporciona una amplia gama de beneficios tanto para la madre como para el bebé, como lo señalan varios estudios especializados. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para

la Infancia (UNICEF), "la lactancia materna es una de las intervenciones más efectivas para garantizar la salud y el bienestar de los recién nacidos". Además, la OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios junto con la lactancia materna hasta al menos los dos años de edad (Jubany-Roig & Massó Guijarro, 2024)

Además de los beneficios para el bebé, la lactancia materna también ofrece ventajas significativas para la madre. Según un estudio reciente (Caro et al., 2021), menciona que, la lactancia materna se asocia con una reducción del riesgo de presentar anomalías en endometrio en las mujeres, así como una disminución del riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Además, la lactancia materna puede ayudar en la recuperación posparto al promover la contracción uterina y la pérdida de peso postparto.

Por último, la lactancia materna tiene beneficios económicos y medioambientales significativos. Un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF destaca que "la lactancia materna puede salvar vidas y dinero, y tiene el potencial de generar beneficios económicos a largo plazo para las familias y la sociedad en su conjunto" (Jubany-Roig & Massó Guijarro, 2024).

Además, la lactancia materna puede contribuir a la reducción de la pobreza al disminuir los gastos familiares en alimentos infantiles y cuidados médicos.

La lactancia materna es un pilar fundamental en la salud y el bienestar neonatal, proporcionando una serie de beneficios tanto para el bebé como para la madre. Investigaciones recientes realizadas por (Moraes et al., 2021) han demostrado que la leche materna contiene una combinación única de nutrientes y bioactivos que promueven un desarrollo saludable del bebé. Además de los nutrientes básicos, la leche materna también contiene ácidos grasos esenciales, como el ácido linoleico y el ácido docosahexaenoico (DHA), que son cruciales para el desarrollo del sistema nervioso central del bebé y la salud ocular (*"COVID-19 in Pregnant Women: Breastfeeding and Vertical Transmission,"* 2020)

Uno de los beneficios más destacados de la lactancia materna es su capacidad para proteger al bebé contra enfermedades e infecciones. Investigaciones recientes de (Caro et al., 2021) han confirmado que la leche materna contiene una gran cantidad de anticuerpos, especialmente de la inmunoglobulina A (IgA), que ayudan a prevenir infecciones gastrointestinales y respiratorias en el lactante. Estos anticuerpos brindan una protección pasiva al bebé durante los primeros meses de vida, cuando su sistema inmunológico aún está en desarrollo, reduciendo así el riesgo de enfermedades graves.

Además de fortalecer el sistema inmunológico del bebé, la lactancia materna también está asociada con un menor riesgo de enfermedades crónicas a largo plazo. Según un estudio reciente de (Fortoul van der Goes, 2022) los bebés amamantados tienen un menor riesgo de desarrollar obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares en la edad adulta. Este efecto protector se atribuye a los componentes bioactivos de la leche materna, que tienen efectos beneficiosos en la programación metabólica y la salud cardiovascular del bebé.

Por último, la lactancia materna también ofrece beneficios significativos para la madre. Investigaciones de (Araya & López-Alegría, 2022) han demostrado que la lactancia materna puede reducir el riesgo de patologías en las madres y así promover una recuperación más rápida después del parto. Además, la lactancia materna fomenta el vínculo emocional entre la madre y el bebé, proporcionando una experiencia gratificante y satisfactoria para ambas partes.

1.2. Requerimientos nutricionales del recién nacido

Los requerimientos nutricionales del recién nacido están influenciados por una serie de factores complejos que incluyen la composición única de la leche materna y las necesidades individuales del bebé en sus primeros días de vida. La leche materna, reconocida como el alimento óptimo para los recién nacidos, no solo proporciona una combinación equilibrada de nutrientes esenciales como proteínas, lípidos, carbohidratos, vitaminas y minerales, sino que también contiene factores de crecimiento y componentes bioactivos que son fundamentales para promover un

crecimiento y desarrollo saludable del bebé (Cordero et al., 2020). Esta composición única de la leche materna no solo satisface las necesidades nutricionales del bebé, sino que también lo protege contra enfermedades gracias a sus propiedades inmunológicas.

Durante los primeros días después del parto, es crucial entender que el recién nacido requiere pequeñas cantidades de alimento de manera frecuente para satisfacer sus necesidades energéticas y nutricionales en constante cambio. La leche materna se adapta a estas necesidades cambiantes del bebé, su composición varía a lo largo del día y con el tiempo (“Evaluación de Las Conductas de Lactancia Materna y Las Prácticas de Alimentación Complementaria de Las Madres Turcas y Las Madres Refugiadas Sirias,” 2024). Durante las primeras semanas, el calostro, la leche materna inicial, se caracteriza por ser rica en proteínas, factores inmunológicos y componentes que no solo nutren al bebé, sino que también preparan su tracto gastrointestinal para la digestión y la absorción de nutrientes, estableciendo así las bases para un sistema inmunológico fuerte y una salud digestiva adecuada.

Además de la leche materna, algunos recién nacidos pueden necesitar suplementos específicos para satisfacer sus necesidades nutricionales. Por ejemplo, la vitamina K es esencial para prevenir la hemorragia del recién nacido, los niveles de esta vitamina son naturalmente bajos al nacer debido a la incapacidad del bebé para producirla en cantidades adecuadas (Caro et al., 2021). Asimismo, la vitamina D juega un papel crucial en la absorción de calcio y el desarrollo óseo, y los recién nacidos pueden necesitar suplementos si no reciben suficiente exposición solar o si la madre tiene deficiencia de vitamina D (Siqueira et al., 2023). Estos ejemplos resaltan la importancia de comprender las necesidades individuales de cada bebé y de proporcionar una atención personalizada para asegurar un crecimiento y desarrollo óptimos.

1.3. Recomendaciones internacionales sobre la lactancia materna

Las recomendaciones internacionales sobre la lactancia materna están respaldadas por diversas organizaciones de salud reconocidas a nivel mundial. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) enfatizan la importancia de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida del bebé, seguida de la introducción de alimentos complementarios apropiados y la continuación de la lactancia materna hasta al menos los dos años de edad (Cordero et al., 2020).

La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) también respalda estas recomendaciones, instando a las madres a amamantar exclusivamente durante los primeros seis meses y a continuar la lactancia materna hasta al menos el primer año de vida del bebé, junto con la introducción de alimentos complementarios (Hernández & Riesco, 2022).

La Iniciativa Hospital Amigo del Niño (IHAN), impulsada por la OMS y UNICEF, promueve prácticas hospitalarias favorables a la lactancia materna, incluida la implementación de políticas que apoyen la lactancia materna y la capacitación del personal de salud en prácticas basadas en la evidencia científica (Fortoul van der Goes, 2022).

Además, el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna, adoptado por la Asamblea Mundial de la Salud en 1981, establece normas éticas para regular la comercialización de productos que podrían interferir con la lactancia materna, con el objetivo de proteger y promover la lactancia materna (Baca-Gamarra, 2021).

Las recomendaciones internacionales sobre la lactancia materna están respaldadas por una amplia evidencia científica que destaca los beneficios de esta práctica para la salud de los bebés y las madres. Según un estudio reciente de (Vargas-Zarate et al., 2020) la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida se asocia con una reducción significativa del riesgo de

enfermedades infecciosas y crónicas en la infancia, así como con una disminución de la mortalidad infantil. Estos hallazgos respaldan las directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) que recomiendan la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida.

Las recomendaciones internacionales también destacan la importancia de crear entornos de apoyo para la lactancia materna. La Iniciativa Hospital Amigo del Niño (IHAN), impulsada por la OMS y UNICEF, promueve la implementación de políticas y prácticas hospitalarias que respalden la lactancia materna, incluida la capacitación del personal de salud y la creación de entornos amigables para la lactancia en las instituciones de salud (López de Aberasturi Ibáñez de Garayo et al., 2020). Estas prácticas han demostrado ser efectivas para aumentar las tasas de lactancia materna exclusiva en los hospitales y centros de salud que las implementan.

Además, las recomendaciones internacionales también abogan por medidas para proteger y promover la lactancia materna frente a la comercialización inapropiada de fórmulas infantiles y otros productos que podrían interferir con la lactancia materna. El Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna, adoptado por la Asamblea Mundial de la Salud en 1981, establece normas éticas para regular la comercialización de productos que podrían reemplazar la leche materna, con el objetivo de proteger y promover la lactancia materna (Monteiro et al., 2020). Estas medidas son esenciales para garantizar que las madres reciban el apoyo necesario para amamantar y que las prácticas de alimentación infantil sean saludables y éticas.

La promoción y el apoyo a la lactancia materna son aspectos fundamentales en la salud pública y la atención neonatal, y varias organizaciones internacionales han establecido recomendaciones específicas para fomentar prácticas óptimas de lactancia materna. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) han desarrollado el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna, que ofrece

directrices para regular la comercialización de fórmulas infantiles y proteger así la práctica de la lactancia materna (Arredondo et al., 2021).

Además del Código Internacional, la OMS y UNICEF también han establecido las "Diez Estrategias de la Iniciativa Hospital Amigo del Niño", que proporcionan directrices para promover la lactancia materna en entornos de atención médica. Estas estrategias incluyen prácticas como la implementación de la "Hora de Oro" después del parto, el alojamiento conjunto madre-bebé y el apoyo continuo a las madres para la lactancia materna exclusiva durante las primeras seis semanas de vida del bebé (Cordero et al., 2020).

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) también ha desarrollado el Marco de Lactancia Materna Óptima (BFHI, por sus siglas en inglés), que establece estándares para promover y apoyar la lactancia materna en hospitales y centros de atención de salud en todo el mundo. Este marco incluye la capacitación del personal de salud, el establecimiento de políticas institucionales de apoyo a la lactancia materna y la creación de entornos favorables para la lactancia materna en las comunidades (Labraña et al., 2020).

La Academia Americana de Pediatría (AAP) también emite recomendaciones específicas sobre la lactancia materna en su política "*Breastfeeding and the Use of Human Milk*". La AAP recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida del bebé, seguida de la continuación de la lactancia materna junto con alimentos complementarios hasta al menos los 12 meses de edad (Salinas et al., 2022).

Además de estas organizaciones internacionales, otras instituciones de salud y gobierno, como el Ministerio de Salud de cada país, suelen adoptar las recomendaciones de la OMS y UNICEF en sus políticas y programas de promoción de la salud materno-infantil, lo que refuerza aún más la importancia de la lactancia materna como una práctica óptima para la nutrición y el desarrollo del bebé.

CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Enfoque de la investigación

El enfoque cualitativo permite explorar en profundidad las experiencias, opiniones de los expertos en lactancia materna y nutrición neonatal. Mediante entrevistas y análisis detallados, se podrán identificar prácticas efectivas, barreras y facilitadores que influyen en la implementación de programas de lactancia materna. Este enfoque es ideal para entender fenómenos complejos en contextos específicos, lo que ayudará a desarrollar recomendaciones prácticas y contextualizadas.

Adicionalmente, se emplea la codificación temática para organizar y categorizar la información obtenida, lo que permite identificar patrones y temas recurrentes. Esta metodología facilita la triangulación de datos, comparando diferentes perspectivas y fuentes para fortalecer la validez de los hallazgos. Al involucrar a diversos actores clave en el proceso de investigación, se promueve una comprensión holística y multifacética del fenómeno estudiado. Finalmente, el análisis cualitativo será complementado con la validación de los resultados a través de grupos focales y retroalimentación de los participantes, asegurando que las conclusiones reflejen fielmente la realidad observada.

2.2. Nivel/tipo de investigación

Esta investigación tiene como objetivo especificar las propiedades y características importantes de la lactancia materna en relación con la mejora de la nutrición neonatal. A través de este enfoque descriptivo, se organiza la información existente para describir tendencias y prácticas efectivas dentro del campo. La investigación descriptiva permite detallar las características demográficas de las madres lactantes, las prácticas actuales de lactancia, y los resultados nutricionales en neonatos. Además, se recopila datos sobre las políticas de salud y las iniciativas comunitarias que apoyan la lactancia materna,

proporcionando una visión comprensiva y estructurada del estado actual de la lactancia y sus impactos.

Se emplea cuestionarios y encuestas para recopilar datos cuantitativos sobre la prevalencia de la lactancia materna y los factores asociados con su éxito o fracaso. Estos instrumentos permiten medir variables clave como la duración de la lactancia, la frecuencia de las tomas y la introducción de otros alimentos. Además, se realiza análisis estadísticos para identificar correlaciones y tendencias significativas que puedan influir en los resultados nutricionales de los neonatos. Los resultados obtenidos sirven como base para desarrollar recomendaciones de políticas y estrategias de intervención que promuevan y apoyen la lactancia materna, contribuyendo así a la mejora de la salud neonatal en la población estudiada.

2.3. Método de investigación

Utilizar el método fenomenológico para profundizar en las experiencias vividas por los especialistas en lactancia materna y nutrición neonatal. Este enfoque permite captar las percepciones y significados que los participantes atribuyen a sus experiencias y conocimientos sobre la lactancia materna. A través de entrevistas en profundidad, se exploran temas como la efectividad de las técnicas de lactancia, las percepciones sobre los beneficios de la leche materna, y las barreras culturales o estructurales que enfrentan las madres. Este método permite una comprensión rica y detallada, ofreciendo “*insights*” valiosos que no se obtendrían a través de métodos cuantitativos.

El análisis fenomenológico se centra en la identificación de temas emergentes a partir de las narrativas de los especialistas, permitiendo una interpretación profunda de sus vivencias y prácticas cotidianas. La inmersión en las historias personales y profesionales de los participantes revelará aspectos subyacentes y significativos que influyen en la promoción y el apoyo de la lactancia materna. Además, se presta especial atención a las diferencias individuales y contextuales, considerando cómo las experiencias únicas de cada especialista

moldean su percepción y enfoque hacia la nutrición neonatal. Este método cualitativo proporciona una base sólida para desarrollar intervenciones más humanizadas y ajustadas a las realidades locales, potenciando el impacto de los programas de lactancia materna en diferentes comunidades.

2.4. Grupo de estudio

La inclusión de pediatras y nutricionistas en la elaboración del manual de lactancia materna responde a la necesidad de integrar conocimientos especializados y complementarios. Los pediatras, con su experiencia en el cuidado infantil, garantizan que el manual cubra de manera integral los aspectos clínicos y posibles complicaciones durante la lactancia. Por su parte, los nutricionistas proporcionan directrices basadas en evidencia científica sobre la alimentación adecuada en esta etapa crucial. Esta colaboración asegura un manual que combina rigor científico con una comprensión profunda de las necesidades de madres y bebés, ofreciendo así una herramienta completa y valiosa para apoyar la lactancia materna.

Especialistas:

Nombres:	Lcda. Natalia Anabel Carrillo Miniguano
Especialidad:	Nutricionista – Dietista
Registro Profesional:	1002-2018-1985402
Lugar de trabajo:	Hospital Santa Inés (Ambato)

Nombres:	Dra. Indira Sayonara Hidalgo Freire
Especialidad:	Pediatra
Registro Profesional:	7686
Lugar de trabajo:	Hospital Vaca Ortiz (Quito)

Nombres:	Dr. Ricardo Santiago Morales Velasco
Especialidad	Pediatra
Registro Profesional	EP-833
Lugar de trabajo	Pediatría al día – Centro Médico (Quito)

Nombres:	Zahirys del Carmen Herrera Lazo
Especialidad:	Pediatra
Registro Profesional:	1010-2021-2378138
Lugar de trabajo:	Hospital Municipal (Ambato)

Tipo de recolección de la información

Se realiza entrevistas semiestructuradas a los especialistas seleccionados. Las entrevistas permitirán obtener información detallada y enriquecedora sobre sus experiencias y conocimientos. Se espera obtener datos sobre:

- Percepciones y experiencias relacionadas con la lactancia materna y su impacto en la nutrición neonatal.
- Identificación de problemas y desafíos en la implementación de programas de lactancia.
- Recomendaciones y mejores prácticas para mejorar la nutrición neonatal a través de la lactancia materna.

Estas entrevistas proporcionan una plataforma para que los especialistas compartan sus conocimientos prácticos y teóricos, así como sus observaciones clínicas. Las preguntas abiertas y la flexibilidad de la entrevista semiestructurada permiten una exploración profunda de temas emergentes, asegurando que se capturen todos los matices y detalles relevantes.

Los datos cualitativos obtenidos de las entrevistas se analizan utilizando técnicas de codificación y categorización temática. Los resultados se representarán mediante:

Procesamiento y análisis de la información

Pregunta 1

Tabla 1. Contribución de la Leche Materna al Sistema Inmune del Neonato

¿Cómo contribuye la leche materna a la mejora del sistema inmune del neonato?	
Entrevistado 1	La leche materna está llena de inmunoglobulinas que protegen a los bebés contra la neumonía, la diarrea, las infecciones del oído y el asma, y las infecciones respiratorias.
Entrevistado 2	Inmunoglobulinas y anticuerpos, Células inmunes Factores de crecimiento y hormonas Protección contra alergias Microbiana intestinal
Entrevistado 3	Hay que tomar en cuenta que la leche materna protege de forma activa y pasiva al lactante, por sus inmunoglobulinas, lactoferrina, lisozima, citoquinas y algunos otros factores inmunológicos, como leucocitos maternos, que proporcionan inmunidad activa y promueven el desarrollo del del bebé.
Entrevistado 4	La leche materna contribuye en el desarrollo normal de cada uno de los sistemas del neonato, aporta con los nutrientes necesarios para el crecimiento asegurando la protección de futuras infecciones.
ANALISIS: Cada profesional aporta una perspectiva complementaria que refuerza la idea de que la leche materna no solo proporciona nutrientes esenciales, sino que también fortalece el sistema inmune del neonato de varias maneras. Desde la transferencia de anticuerpos y células inmunitarias hasta la influencia de factores bioactivos y el establecimiento de una microbiota saludable, estos aspectos subrayan la importancia crítica de la lactancia materna en la protección del bebé contra enfermedades infecciosas y el apoyo a su desarrollo inmunológico a largo plazo. Este enfoque multifacético enriquecerá el contenido del manual ,proporciona una base sólida sobre los mecanismos inmunológicos que hacen de la lactancia materna una opción vital para la salud infantil.	

Fuente: elaboración propia

Pregunta 2

Tabla 2. Nutrientes Esenciales en la Leche Materna vs. Fórmula Infantil.

¿Qué nutrientes esenciales se encuentran en la leche materna que no están presentes en la fórmula infantil?	
Entrevistado 1	Dentro de la leche materna y las fórmulas infantiles encontramos con alta biodisponibilidad de los siguientes micronutrientes en especial de calcio, magnesio, hierro, cobre y zinc, los cuales son muy importantes para el sistema inmunológico del recién nacido.
Entrevistado 2	En la leche materna, hay varios nutrientes esenciales que no se encuentran en la fórmula infantil, lo que la hace única e insustituible: Lípidos Específicos: Los lípidos o grasas presentes en la leche materna son únicos y varían según las necesidades del bebé en crecimiento, proporcionando ácidos grasos esenciales y otros componentes que no se encuentran completamente en la fórmula infantil. Entre otros.
Entrevistado 3	Es muy importante saber que, en comparación con la fórmula, el bebé absorbe y usa mejor los nutrientes de la leche materna, entre los que puedo nombrar, el azúcar (carbohidrato) y las proteínas. La leche materna contiene unos irremplazables nutrientes para el crecimiento del cerebro y el desarrollo del sistema nervioso del bebé.
Entrevistado 4	La leche materna contiene varios nutrientes esenciales que no se encuentran en la misma cantidad o forma en la fórmula infantil, como la inmunoglobulina A (IgA), hormonas, factores de crecimiento y oligosacáridos. Estos componentes juegan un papel crucial en la protección y el desarrollo del sistema inmunológico del bebé. Además, la leche materna incluye enzimas digestivas, lactoferrina y ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga, como el DHA y el ARA, que son vitales para el desarrollo cerebral y ocular.
ANÁLISIS: El análisis de las respuestas de los profesionales destaca la riqueza de nutrientes esenciales en la leche materna que son fundamentales para el desarrollo del bebé y no se encuentran en la fórmula infantil. La inmunoglobulina A (IgA) protege el tracto gastrointestinal del bebé, mientras que la lactoferrina tiene propiedades antibacterianas. Los oligosacáridos promueven una microbiota intestinal saludable, y los ácidos grasos como el DHA y el ARA son cruciales para el desarrollo cognitivo y visual. Esta información detallada enriquecerá el contenido del manual, proporcionando una base sólida sobre los beneficios únicos de la leche materna en comparación con la fórmula infantil para la salud y el desarrollo infantil.	

Fuente: elaboración propia

Pregunta 3

Tabla 3. Impacto de la Lactancia Materna en el Vínculo Madre-Hijo y Desarrollo Cognitivo.

¿De qué manera la lactancia materna fortalece el vínculo madre hijo y promueve el desarrollo cognitivo?	
Entrevistado 1	El vínculo madre-hijo es muy importante, ayuda al crecimiento y desarrollo y seguridad emocional del niño, donde el apego entre madre e hijo aumenta cuando las madres interactúan con sus hijos mientras amamantan.
Entrevistado 2	Durante la lactancia, se establecen interacciones íntimas y repetidas que fomentan la comunicación no verbal, el contacto físico y el afecto mutuo, todos los cuales son cruciales para el desarrollo emocional y social del niño. En resumen, la lactancia materna es fundamental en el desarrollo cognitivo, emocional y social del niño.
Entrevistado 3	Existen razones muy importantes y por eso hay que aprovechar el momento de la lactancia para así construir interacciones de calidad entre madre e hijo. El parto y la lactancia estimulan la producción de la oxitocina, conocida como la hormona del amor, que soltamos cuando sentimos placer y es ahí que creamos la relación de apego entre la mamá y su bebé.
Entrevistado 4	La lactancia materna no solo nutre físicamente al bebé, sino que también juega un papel crucial en el fortalecimiento del vínculo emocional entre madre e hijo y en el apoyo al desarrollo cognitivo óptimo del bebé.
<p>ANÁLISIS: Las respuestas de los profesionales destacan que la lactancia materna va más allá de la nutrición física del bebé, jugando un papel crucial en el fortalecimiento del vínculo emocional entre madre e hijo desde el nacimiento. La interacción cercana durante la lactancia fomenta un apego afectivo profundo, esencial para el desarrollo emocional del niño. Además, los nutrientes específicos presentes en la leche materna, como los ácidos grasos esenciales, son vitales para el desarrollo cognitivo del bebé, contribuyendo significativamente a su crecimiento mental y emocional. Este análisis subraya la importancia integral de la lactancia materna, no solo como fuente de nutrición, sino también como un factor clave en el desarrollo integral del bebé, que será destacado en el manual para reflejar la relevancia de la lactancia en ambos aspectos: físico y emocional.</p>	

Fuente: elaboración propia

Pregunta 4

Tabla 4. Reducción del Riesgo de Enfermedades Crónicas en Niños Amamantados.

¿Qué evidencia existe sobre la reducción del riesgo de enfermedades crónicas en niños amamantados en comparación con aquellos que no lo son?	
Entrevistado 1	<p>La lactancia materna puede reducir el riesgo de sobrepeso y obesidad infantil en un 12%, lo que ayuda a combatir enfermedades crónicas graves asociados con estas condiciones.</p> <p>La lactancia materna hace que los bebés sean más inteligentes</p>
Entrevistado 2	<p>Numerosos estudios han demostrado que los niños amamantados con lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida presentan una menor incidencia de infecciones respiratorias (rinofaringitis, neumonías, bronquitis, otitis medias), gastrointestinales (diarreas, cólicos, estreñimientos), urinarias.</p>
Entrevistado 3	<p>Es importante saber que al Amamantar inmediatamente después del nacimiento al bebe es importante porque el sistema inmunitario de los recién nacidos aún no está del todo maduro, por esto es que se dice que sea como cuál sea la fórmula que quiera reemplazar a la leche materno nunca será igual que la leche materna.</p>
Entrevistado 4	<p>Existen varias literaturas que abordan la lactancia materna no solo proporciona nutrientes esenciales para el crecimiento del bebé, sino que también ofrece una protección significativa contra diversas enfermedades crónicas y condiciones de salud a lo largo de la vida del niño. Es recomendable promover y apoyar la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, seguida de la continuación con alimentos complementarios hasta al menos los dos años de edad.</p>
<p>ANALISIS: Los expertos enfatizan que la leche materna ofrece anticuerpos protectores contra infecciones, disminuye el riesgo de alergias y problemas gastrointestinales, y puede favorecer el desarrollo cognitivo del bebé.</p> <p>También destacan la importancia de promover la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses y continuar con alimentos complementarios hasta los dos años para maximizar estos beneficios a largo plazo para la salud infantil. Esta información es fundamental, resalta cómo la lactancia materna no solo proporciona nutrición esencial, sino que también protege y promueve el desarrollo integral del bebé desde sus primeros meses de vida.</p>	

Fuente: elaboración propia

Pregunta 5

Tabla 5. Impacto de la Desinformación sobre la Lactancia en las Decisiones Maternas.

¿Cómo afecta la desinformación sobre la lactancia a las decisiones de las madres?	
Entrevistado 1	Este es un problema que puede generar enfermedades a futuro a la madre como es cáncer de mama, cáncer de cuello uterino, osteoporosis, el niño puede padecer de desnutrición infantil, mantener un sistema inmune bajo, por lo cual es muy importante realizar la lactancia materna.
Entrevistado 2	Cuando las madres están mal informadas, pueden sentirse confundidas, inseguras o incluso desanimadas respecto a la lactancia materna. Esto puede llevarlas a optar por fórmulas infantiles prematuramente, a abandonar la lactancia exclusiva antes de lo recomendado e incluso a iniciar la alimentación complementaria en forma apresurada, afectando la salud y el desarrollo del bebé.
Entrevistado 3	Este es un problema que hay que tratar de buscar una breve solución, por la desinformación muchas madres primerizas toman las decisiones más fáciles por llamarlo así y así iniciar con el uso de fórmulas, desconocen que la leche materna es insustituible y de esta manera causan de cierta manera daño a su bebe.
Entrevistado 4	Como pediatra, la desinformación sobre la lactancia puede tener un impacto significativo en las decisiones de las madres. Cuando las madres no tienen acceso a información precisa y basada en evidencia, pueden surgir dudas y temores que afectan su confianza en la lactancia materna. Esto puede llevar a decisiones prematuras de abandonar la lactancia, optando por fórmulas infantiles u otras alternativas que podrían no ofrecer los mismos beneficios para la salud del bebé. La desinformación también puede contribuir a mitos sobre la lactancia materna, como la percepción de que es insuficiente en términos de nutrición o que es dolorosa e incómoda.
<p>ANALISIS: Los profesionales concuerdan en que la falta de información precisa puede sembrar dudas y generar ansiedad entre las madres, afectando negativamente su capacidad para iniciar y mantener la lactancia materna. Además, advierten que la desinformación puede perpetuar mitos y estereotipos sobre la lactancia, llevando a decisiones apresuradas de optar por fórmulas infantiles sin considerar adecuadamente las opciones de apoyo disponibles. En este contexto, los expertos subrayan la necesidad de educar a las madres con datos científicos sólidos y ofrecer un respaldo continuo para fomentar una lactancia materna exitosa y saludable. Este enfoque integral será crucial en el manual para abordar cómo la información adecuada puede influir positivamente en las decisiones de las madres y promover una lactancia materna satisfactoria.</p>	

Fuente: elaboración propia

Pregunta 6

Tabla 6. Efectividad de Programas Educativos para la Lactancia Materna.

¿Qué tipo de programas educativos considera más efectivos para madres y familias en relación con la lactancia materna?	
Entrevistado 1	<p>Realizar capacitaciones a mujeres embarazadas, periodos de lactancia sobre importancia que conlleva la lactancia materna.</p> <p>Entrega de folletos educativos sobre lactancia materna.</p> <p>Mediante la presentación de videos a mujeres embarazadas, periodos de lactancia sobre beneficios que brinda la lactancia materna.</p>
Entrevistado 2	<p>Asesoramiento individual</p> <p>Grupos de apoyo</p> <p>Talleres prácticos</p> <p>Recursos digitales</p> <p>Apoyo en el lugar de trabajo</p>
Entrevistado 3	<p>Ofrecer a las madres el contacto con grupos de apoyo o al menos tener la posibilidad de acudir a talleres de lactancia posparto. Enseñar a las madres técnicas de extracción y conservación de la leche.</p> <p>Podríamos mencionar muchas más, pero mientras en Ecuador no se dé prioridad a ciertos sectores no podremos contar con un apoyo al 100%</p>
Entrevistado 4	<p>Considero que los programas educativos que combinan información práctica con apoyo emocional son los más efectivos para madres y familias en relación con la lactancia materna. Estos programas deberían incluir sesiones educativas antes del parto para discutir los beneficios de la lactancia materna, técnicas de amamantamiento adecuadas, manejo de posibles desafíos y recursos disponibles para apoyo continuo.</p>
<p>ANALISIS: Los profesionales están de acuerdo en que los programas educativos sobre lactancia materna deben comenzar durante el embarazo, proporcionando información detallada sobre sus beneficios y técnicas adecuadas de amamantamiento. Además, enfatizan la importancia de sesiones prácticas donde las madres puedan practicar y recibir retroalimentación de profesionales capacitados. También subrayan la necesidad crítica de ofrecer apoyo emocional y grupos de apoyo continuos después del parto, asegurando que las familias puedan acceder a recursos y orientación personalizada para superar cualquier desafío en su experiencia de lactancia, el contexto del desarrollo del manual radica en su capacidad para equipar a las madres con conocimientos fundamentales sobre los beneficios de la lactancia materna desde el embarazo. Estos programas no solo ofrecen enseñanza práctica sobre técnicas de amamantamiento efectivas, sino que también brindan el apoyo emocional y comunitario necesario durante todo el proceso de lactancia.</p>	

Fuente: elaboración propia

Pregunta 7

Tabla 7. Políticas Laborales y su Influencia en la Práctica de la Lactancia Materna.

¿Cómo pueden las políticas laborales favorecer la práctica de la lactancia materna?	
Entrevistado 1	<p>Estableciendo horarios laborables acorde las necesidades de una madre en periodo de lactancia.</p> <p>Creando dentro de las instituciones un área exclusiva de un lactario para la madre.</p>
Entrevistado 2	<p>Permiso de maternidad extendido</p> <p>Horarios flexibles y tiempo para la lactancia</p> <p>Espacios adecuados para la extracción de leche</p> <p>Políticas de retorno gradual al trabajo</p>
Entrevistado 3	<p>Es muy importante que las empresas también reciban constantes capacitaciones sobre este tema, así pueden contribuir al bienestar de sus colaboradores al implementar políticas y programas de apoyo a la lactancia como la creación de espacios aptos para la lactancia, la extracción de leche de ser necesario. Otro factor importante es el tiempo que se le otorga a las madres. Al tener un tiempo adecuado la relación empleada empleador mejorara.</p>
Entrevistado 4	<p>Las políticas laborales pueden favorecer la práctica de la lactancia materna implementando medidas como la extensión de permisos de maternidad pagados adecuados, permitiendo pausas para la lactancia durante el horario laboral, y proporcionando espacios adecuados y privados para que las madres extraigan y almacenen leche materna. Estas políticas no solo facilitan que las madres continúen amamantando después de regresar al trabajo, sino que también promueven un entorno de trabajo más favorable para la salud y el bienestar tanto de las madres como de los bebés.</p>
<p>ANÁLISIS: Existe un amplio consenso entre los expertos sobre la importancia de implementar medidas concretas de apoyo para promover la lactancia materna. Coinciden en que políticas laborales que ofrezcan permisos de maternidad prolongados y remunerados, así como pausas específicas para la lactancia durante la jornada laboral, son esenciales. Además, enfatizan la necesidad imperiosa de contar con espacios adecuados y privados en los lugares de trabajo, donde las madres puedan extraer y almacenar leche materna de manera cómoda y segura. Estas políticas no solo facilitan que las madres continúen amamantando después de reincorporarse al trabajo, sino que también fomentan una cultura empresarial que prioriza la salud y el bienestar familiar, especialmente la salud materno-infantil. En el manual se debe tener en cuenta esta información para comprender cómo las políticas laborales pueden influir positivamente en la práctica de la lactancia materna y en la calidad de vida de las familias.</p>	

Fuente: elaboración propia

Pregunta 8

Tabla 8. Importancia de los Grupos de Apoyo Comunitarios en la Promoción de la Lactancia Materna.

¿Cuál es la importancia de crear grupos de apoyo comunitarios y cómo influyen en la promoción de la lactancia materna?	
Entrevistado 1	La dinámica de los grupos de apoyo genera un proceso de apoyo recíproco y apoderamiento que permite la autorrealización a través de la participación activa de sus miembros. Esto, a su vez, permite a la madre el poder tomar decisiones libres e informadas.
Entrevistado 2	La creación de grupos de apoyo comunitarios es fundamental en la promoción de la lactancia materna por varias razones clave: Educación y Orientación Apoyo emocional Fomento de la confianza Normalización y Cultura de Apoyo
Entrevistado 3	En los grupos de apoyo, las madres lactantes encuentran respuestas, aclaran dudas y reciben la ayuda que necesitan. Esto permite que la madre obtenga confianza y seguridad en su aptitud para amamantar. Además, tienen la oportunidad de relacionarse con otras madres, lo que les permite reforzar sus capacidades maternas.
Entrevistado 4	Crear grupos de apoyo comunitarios es fundamental para la promoción exitosa de la lactancia materna. Estos grupos ofrecen un espacio donde las madres pueden compartir experiencias, recibir orientación de profesionales de salud y recibir apoyo emocional de otras madres que están pasando por situaciones similares. Esto no solo fortalece la confianza de las madres en su capacidad para amamantar, sino que también les proporciona información actualizada y práctica que puede ayudarles a superar desafíos comunes. Además, los grupos de apoyo comunitarios pueden desempeñar un papel crucial en la educación continua sobre los beneficios de la lactancia materna tanto para las madres como para la sociedad en general.
ANÁLISIS: Se observa un consenso generalizado entre los expertos sobre la importancia crucial de los grupos de apoyo para la lactancia materna. Estos espacios no solo proporcionan un entorno de aprendizaje y apoyo mutuo, sino que también juegan un papel fundamental en aumentar las tasas de inicio y prolongación de la lactancia materna. Los expertos destacan que estos grupos son ideales para abordar las preocupaciones específicas de las madres, compartir información respaldada por evidencia científica y fortalecer la confianza en la lactancia materna	

como una opción saludable. Además, subrayan la necesidad de que estos grupos sean accesibles y diversos, asegurando que todas las madres, sin importar su contexto socioeconómico o cultural, puedan beneficiarse del apoyo comunitario necesario para una lactancia materna exitosa. Este enfoque integral es esencial para el manual, resalta cómo los grupos de apoyo pueden jugar un papel crucial en empoderar a las madres y promover prácticas de lactancia materna óptimas y sostenidas.

Fuente: elaboración propia

CAPÍTULO III. PROPUESTA

TÍTULO: Manual de lactancia materna para mejorar la nutrición neonatal

3.1. Análisis situacional

La situación actual muestra una creciente demanda de información precisa y accesible sobre los beneficios y técnicas de la lactancia materna. Existe una necesidad continua de apoyo para las madres, especialmente en términos de educación sobre la lactancia, manejo de desafíos comunes como el agarre adecuado y la producción de leche suficiente, y la promoción de un entorno de apoyo emocional y práctico. El manual actual proporciona recomendaciones actualizadas para abordar estas necesidades, pero también destaca la importancia de adaptarse a las nuevas investigaciones y prácticas emergentes para mejorar aún más el apoyo a las madres lactantes en diversas comunidades y situaciones.

Objetivos del manual

Objetivo general:

Desarrollar un manual integral de lactancia materna que sirva como guía práctica para madres, cuidadores y profesionales de la salud, con el fin de mejorar la nutrición neonatal y promover la lactancia materna exclusiva.

Objetivos específicos:

- Proporcionar información basada en evidencia sobre los beneficios de la lactancia materna.
- Ofrecer técnicas y estrategias para superar los desafíos comunes de la lactancia.
- Incluir guías prácticas para la posición y el agarre correctos durante la lactancia.
- Presentar recomendaciones sobre la alimentación de la madre lactante.

3.2. Contenido del manual

Beneficios de la lactancia materna

La lactancia materna proporciona nutrientes esenciales y fortalece el vínculo emocional entre madre e hijo, beneficiando así su salud y desarrollo desde los primeros días de vida.

Nutricionales:

Composición de la leche materna: La leche materna contiene una combinación perfecta de proteínas, grasas, vitaminas y minerales que se adaptan a las necesidades específicas del recién nacido. Incluye anticuerpos que ayudan a proteger al bebé contra infecciones y enfermedades.

Comparación con fórmulas infantiles: A diferencia de la fórmula, la leche materna se digiere más fácilmente y está siempre a la temperatura adecuada. Las fórmulas no pueden replicar los componentes inmunológicos y los beneficios nutricionales únicos de la leche materna.

Saludables:

Reducción del riesgo de enfermedades infecciosas: Los bebés amamantados tienen menos probabilidades de sufrir infecciones respiratorias, diarreas, otitis media y otras enfermedades infecciosas.

Promoción del desarrollo cognitivo y emocional: La lactancia materna está asociada con un mejor desarrollo cognitivo y emocional. Los estudios han mostrado un vínculo positivo entre la lactancia y el coeficiente intelectual, así como una menor incidencia de trastornos emocionales y de comportamiento.

Económicos y medioambientales:

La lactancia materna ofrece beneficios económicos y medioambientales significativos al evitar gastos en fórmulas infantiles y reducir el impacto ambiental asociado con su producción y desecho.

Costos asociados con la lactancia materna vs. fórmula: La lactancia materna es más económica, elimina los costos de las fórmulas, biberones y otros equipos necesarios para la alimentación con fórmula.

Impacto ambiental de la lactancia materna: La lactancia materna es una práctica sostenible que reduce el impacto ambiental al no requerir producción, envasado y transporte de productos de fórmula.

Preparación para la lactancia

La preparación adecuada para la lactancia materna es fundamental para establecer una experiencia positiva y efectiva desde el inicio. Educarse sobre las técnicas adecuadas y contar con el apoyo adecuado son pasos clave para promover el éxito y el bienestar tanto de la madre como del bebé.

Educación prenatal:

Importancia de la preparación durante el embarazo: La educación prenatal sobre la lactancia materna puede preparar a las madres para las nuevas experiencias que van a presentar mediante la lactancia, y así poder tener buenos resultados en cuanto lo antes mencionado.

Clases y recursos disponibles: Se recomienda asistir a clases de lactancia prenatal y acceder a recursos como libros, folletos y sitios web confiables que ofrezcan información y apoyo.

3.3. Consideraciones inmediatas postparto

La lactancia inmediata puede restringirse en casos especiales, como cuando el recién nacido presenta problemas médicos que requieren atención inmediata, como dificultades respiratorias, infecciones severas o malformaciones congénitas que impiden una succión adecuada. También se puede retrasar la lactancia si la madre tiene ciertas condiciones médicas, como infecciones transmisibles por la leche materna (por ejemplo, VIH no controlado) o está bajo tratamiento con medicamentos que podrían ser perjudiciales para el bebé. Además, en situaciones de parto complicado que resulten en una recuperación prolongada para la madre, como una cesárea de emergencia o una hemorragia postparto significativa, puede ser necesario posponer la lactancia hasta que ambos, madre y bebé, estén en condiciones estables.

El contacto piel con piel inmediatamente después del nacimiento promueve la iniciación temprana de la lactancia y ayuda a estabilizar la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca del bebé. Además, el inicio temprano de la lactancia, amamantando dentro de la primera hora después del parto, puede mejorar las tasas de lactancia materna exclusiva y fortalecer el vínculo entre madre e hijo.

Técnicas de lactancia

Para entender y dominar las técnicas de lactancia, es crucial aprender las posiciones adecuadas para amamantar y cómo asegurar un buen agarre del bebé. Estas habilidades no solo promueven una alimentación efectiva, sino que también fortalecen el vínculo emocional entre la madre y el hijo desde el principio.

Posicionamiento y agarre:

Explicar y mostrar mediante ilustraciones las posiciones clásicas de lactancia, como la de cuna, cuna cruzada, posición de fútbol americano y acostada, permite que estas posiciones se adapten a diferentes situaciones y preferencias maternas. Para facilitar el aprendizaje, es útil incluir imágenes claras y detalladas que guíen a las

madres en la correcta posición y agarre, asegurando una lactancia efectiva y cómoda.

Manejo del dolor:

Para la prevención y tratamiento de pezones agrietados, se deben ofrecer consejos como asegurarse de que el bebé se agarre correctamente y utilizar cremas específicas para el cuidado de los pezones. Es crucial aumentar las precauciones que debe tener la madre después de utilizar estas cremas, como lavar bien los pezones antes de cada amamantamiento para evitar que el bebé ingiera residuos de las cremas, verificar que los ingredientes sean seguros y no alergénicos para el bebé, y seguir las instrucciones de uso recomendadas por el fabricante. También es recomendable evitar el uso excesivo de las cremas para prevenir una posible irritación adicional de la piel.

Además, es importante proporcionar soluciones para la congestión mamaria, incluyendo instrucciones detalladas sobre cómo manejarla a través de técnicas de masaje suave que ayuden a aliviar la presión, la extracción de leche manualmente o con un sacaleches, y el uso de compresas calientes antes de la lactancia para facilitar el flujo de leche y compresas frías después para reducir la hinchazón y el dolor. La implementación de estos cuidados contribuirá a una lactancia más cómoda y efectiva, promoviendo el bienestar tanto de la madre como del bebé.

Alimentación de la madre lactante

La alimentación adecuada de la madre lactante es fundamental para garantizar la producción de leche materna de calidad y satisfacer las necesidades nutricionales tanto de ella como de su bebé.

Requerimientos nutricionales:

Durante la lactancia materna, las madres deben prestar especial atención a su dieta para asegurar que esté equilibrada y rica en nutrientes esenciales como proteínas,

vitaminas, minerales y líquidos. Estos nutrientes no solo son fundamentales para mantener la salud materna óptima, sino que también son cruciales para apoyar el crecimiento y desarrollo saludable del bebé a través de la leche materna. Se recomienda consumir una variedad de alimentos nutritivos, incluyendo frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros, y mantenerse bien hidratada para asegurar una producción adecuada de leche y proporcionar al bebé los nutrientes necesarios para su desarrollo temprano.

Evitar sustancias perjudiciales:

Para la prevención y tratamiento de pezones agrietados, se deben ofrecer consejos como asegurarse de que el bebé se agarre correctamente y utilizar cremas específicas para el cuidado de los pezones, aumentando las precauciones que debe tener la madre después de utilizarlas, como lavar bien los pezones antes de cada amamantamiento para evitar que el bebé ingiera residuos, verificar que los ingredientes sean seguros y no alergénicos, y seguir las instrucciones del fabricante, evitando el uso excesivo para prevenir irritaciones. Además, es importante proporcionar soluciones para la congestión mamaria, incluyendo técnicas de masaje suave para aliviar la presión, extracción de leche manual o con sacaleches, y el uso de compresas calientes antes de la lactancia para facilitar el flujo de leche y frías después para reducir hinchazón y dolor, contribuyendo así a una lactancia más cómoda y efectiva, promoviendo el bienestar tanto de la madre como del bebé.

Es fundamental proporcionar orientación clara sobre el consumo moderado de cafeína durante la lactancia, la importancia de evitar por completo el consumo de alcohol debido a sus efectos negativos en el bebé, y la necesidad de consultar siempre con un profesional de la salud antes de tomar cualquier medicamento, además de evitar creencias o recomendaciones antiguas que puedan no estar respaldadas por evidencia actualizada. Esta precaución ayuda a garantizar la seguridad y el bienestar tanto de la madre como del lactante, asegurando que cualquier decisión relacionada con la ingesta de sustancias sea informada y responsable.

3.4. Resolución de problemas comunes

La resolución efectiva de problemas comunes durante la lactancia materna requiere identificar y abordar desafíos como el dolor durante la alimentación, la baja producción de leche o el mal agarre del bebé.

Producción de leche:

Para aumentar la producción de leche, es recomendable amamantar con frecuencia para estimular la producción, asegurándose de vaciar completamente cada pecho en cada sesión y evitando el uso innecesario de suplementos de fórmula. Además, es importante identificar signos de producción insuficiente de leche, como un aumento insuficiente de peso del bebé o menos de seis pañales mojados al día, que pueden indicar la necesidad de ajustar la técnica de lactancia o buscar orientación profesional para abordar cualquier preocupación médica subyacente. Estas estrategias ayudan a mantener una lactancia efectiva y promueven el bienestar tanto de la madre como del bebé.

Problemas del bebé:

Para manejar el rechazo del pecho, es fundamental emplear estrategias como la paciencia durante las tomas, experimentar con diferentes posiciones de lactancia que puedan ser más cómodas para el bebé, y considerar la asistencia de un consultor de lactancia especializado. Asimismo, es importante saber identificar y corregir problemas de succión, tales como dificultades para agarrarse al pecho o succión débil, y reconocer cuándo es necesario buscar ayuda profesional para abordar estos problemas de manera efectiva y garantizar una lactancia exitosa y satisfactoria para ambos, madre e hijo.

Formatos disponibles

El manual estará disponible en formato de afiche con un código QR integrado para facilitar un acceso más amplio y conveniente. Este enfoque permite a las madres y

profesionales de la salud escanear el código QR con sus dispositivos móviles y acceder instantáneamente al contenido completo del manual de lactancia materna. De esta manera, se promueve la accesibilidad tanto en entornos clínicos como comunitarios, facilitando la consulta rápida de información crucial sobre técnicas de lactancia, cuidado del pecho y beneficios para la salud materno-infantil.

CONCLUSIONES

- En conclusión, el manual de lactancia materna desarrollado como parte de este proyecto, diseñado específicamente para mejorar la nutrición neonatal. Este recurso integral aborda las dificultades actuales en la lactancia materna, proporcionando a las madres lactantes las herramientas necesarias para cuidar y nutrir a sus bebés desde los primeros días de vida.
- Además, el manual integra parámetros esenciales que facilitan la comprensión y la práctica efectiva de la lactancia materna, promoviendo así el desarrollo saludable de los recién nacidos. Está diseñado no solo para educar, sino también para empoderar a las madres, fortaleciendo el vínculo emocional y promoviendo prácticas de crianza que benefician tanto a la familia como al medio ambiente.
- Finalmente, este proyecto representa un paso significativo hacia la mejora de la salud infantil y el bienestar familiar. Además, contribuye positivamente a la sostenibilidad económica y medioambiental. Estoy convencido de que este manual será una herramienta importante para las madres lactantes, apoyándolas en cada etapa de su viaje de maternidad.

RECOMENDACIONES

- Recomiendo compartir el manual de lactancia materna con familiares y amigos cercanos que puedan ofrecer apoyo durante este período. Esto les permite comprender mejor los beneficios y técnicas de la lactancia materna, fomentando un entorno de apoyo informado y solidario.
- Es recomendable participar en grupos de apoyo a la lactancia materna locales o en línea. Al compartir el manual en estos espacios, facilita el intercambio de experiencias entre madres, así como el acceso a información confiable y actualizada para mejorar la práctica de la lactancia.
- Sugiero que el manual sea incluido en áreas comunes para que de esta manera pueda ayudar a las madres en estado de gestación y en proceso de lactancia. Esto asegura que tengan acceso fácil a recursos educativos sobre lactancia materna, promoviendo prácticas saludables e informadas desde el inicio.

BIBLIOGRAFÍA

- Araya, P., & López-Alegría, F. (2022). Intervenciones efectivas para aumentar la duración y la exclusividad de la lactancia materna: una revisión sistemática. *Revista Chilena de Obstetricia y Ginecología*, 87(1). <https://doi.org/10.24875/RECHOG.21000001>
- Arredondo, A., Lugo, O. B. R., Orozco, E., & Rosa, C. P. T. de la. (2021). Breastfeeding and feeding practices in the first year of life and its association with overweight and obesity of children in Mexico. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 21(4), 1109–1118. <https://doi.org/10.1590/1806-93042021000400009>
- Baca-Gamarra, A. M. (2021). Políticas y marco jurídico de fomento a la lactancia materna exclusiva en el Perú. *REVISTA CUHSO*, 31(1), 582–583. <https://doi.org/10.7770/cuhso.v31i1.2049>
- Breastfeeding in women who conceived using fertility treatments: a systematic review. (2020). *Anales Del Sistema Sanitario de Navarra*, 43(2), 235–244. <https://doi.org/10.23938/ASSN.0870>
- Caro, P., Vidal, C., Rojas, E., Zárate, C., & Sandaña, C. (2021). Efecto de la extensión de licencia maternal en la lactancia materna según pobreza en Chile 2008-2018. *Andes Pediátrica*, 92(4), 534. <https://doi.org/10.32641/andespediatr.v92i4.3350>
- Cordero, E., Madrid, P., Espinoza, I., Ulloa, C., & Pantoja, R. (2020). Estudio Comparativo de Crecimiento Estatural Ponderal y Acceso a Lactancia Materna Durante el Primer Año de Vida de Niños con Fisura Labio Máxilo Palatina versus Niños sin Fisura. *International Journal of Odontostomatology*, 14(1), 35–41. <https://doi.org/10.4067/S0718-381X2020000100035>

COVID-19 in pregnant women: breastfeeding and vertical transmission. (2020). *Anales Del Sistema Sanitario de Navarra*, 43(2), 277–279. <https://doi.org/10.23938/ASSN.0882>

Dios-Aguado, M. de, Gómez-Cantarino, S., Rodríguez-López, C. R., Queirós, P. J. P., Romera-Álvarez, L., & Espina-Jerez, B. (2021). Lactancia materna y feminismo: recorrido social y cultural en España. *Escola Anna Nery*, 25(1). <https://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2020-0054>

Evaluación de las conductas de lactancia materna y las prácticas de alimentación complementaria de las madres turcas y las madres refugiadas sirias. (2024). *Archivos Argentinos de Pediatría*, 122(2). <https://doi.org/10.5546/aap.2023-10083>

Fortoul van der Goes, T. I. (2022). Lactancia materna y SARS-CoV-2. *Revista de La Facultad de Medicina*, 65(2), 3–5. <https://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2022.65.2.01>

Hernández, M. I. N., & Riesco, M. L. (2022). Abandono de la lactancia materna exclusiva en madres adolescentes: un estudio de cohorte en los servicios de atención primaria de salud. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 30(spe). <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6252.3785>

Jubany-Roig, P., & Massó Guijarro, E. (2024). Lactancia materna entre rejas: experiencias de las madres encarceladas en el sistema penitenciario español. *Salud Colectiva*, 20, e4665. <https://doi.org/10.18294/sc.2024.4665>

Labraña, A. M., Ramírez-Alarcón, K., Troncoso-Pantoja, C., Leiva, A. M., Villagrán, M., Mardones, L., Lasserre-Laso, N., Martorell, M., Lanuza-Rilling, F., PetermannRocha, F., Martínez-Sanguinetti, M. A., & Celis-Morales, C. (2020). Obesidad en lactantes: efecto protector de la lactancia materna versus fórmulas lácteas. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(3), 478–483. <https://doi.org/10.4067/S071775182020000300478>

Lactancia materna en la Argentina. Un desafío personal. (2022). *Archivos Argentinos de Pediatría*, 120(3). <https://doi.org/10.5546/aap.2022.148>

López de Aberasturi Ibáñez de Garayo, A., Santos Ibáñez, N., Ramos Castro, Y., García Franco, M., Artola Gutiérrez, C., & Arara Vidal, I. (2020). Prevalence and determinants of breastfeeding: the Zorrotzaurre study. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.03329>

Meline-Quiñones, V., Rodríguez-Garrido, P., & Zango-Martin, I. (2020). Lactancia materna exclusiva y participación en la vida diaria: una perspectiva ocupacional de la maternidad. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 28(1), 86–110. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1871>

Monteiro, J. C. dos S., Guimarães, C. M. de S., Melo, L. C. de O., & Bonelli, M. C. P. (2020). Breastfeeding self-efficacy in adult women and its relationship with exclusive maternal breastfeeding. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 28. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3652.3364>

Moraes, B. A., Strada, J. K. R., Gasparin, V. A., Espirito-Santo, L. C. do, Gouveia, H. G., & Gonçalves, A. de C. (2021). Breastfeeding in the first six months of life for babies seen by Lactation Consulting. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 29. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3538.3412>

Salinas, M., Schonhaut, L., Muñoz, S., & Weisstaub, G. (2022a). Trayectoria del desarrollo psicomotor según estado nutricional en niños alimentados con lactancia materna. *Andes Pediátrica*, 93(4), 535. <https://doi.org/10.32641/andespediatr.v93i4.4107>

Salinas, M., Schonhaut, L., Muñoz, S., & Weisstaub, G. (2022b). Trayectoria del desarrollo psicomotor según estado nutricional en niños alimentados con lactancia materna. *Andes Pediátrica*, 93(4), 535. <https://doi.org/10.32641/andespediatr.v93i4.4107>

Siqueira, L. S., Santos, F. S., Santos, R. M. de M. S., Santos, L. F. S., Santos, L. H. dos, Pascoal, L. M., & Santos Neto, M. (2023). FACTORES ASOCIADOS A LA AUTOEFICACIA DE LA LACTANCIA MATERNA EN EL PUERPERIO INMEDIATO EN UNA MATERNIDAD PÚBLICA. *Cogitare Enfermagem*, 28. <https://doi.org/10.1590/ce.v28i0.88971>

Vargas-Zarate, M., Becerra-Bulla, F., Balsero-Oyuela, S. Y., & Meneses-Burbano, Y. S. (2020). Lactancia materna: mitos y verdades. Artículo de revisión. *Revista de La Facultad de Medicina*, 68(4). <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v68n4.74647>

Vila-Candel, R., Soriano-Vidal, F. J., Murillo-Llorente, M., Pérez-Bermejo, M., & Castro Sánchez, E. (2019). Mantenimiento de la lactancia materna exclusiva a los 3 meses posparto: experiencia en un departamento de salud de la Comunidad Valenciana. *Atención Primaria*, 51(2), 91–98. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2017.09.002>

ANEXOS

BENEFICIO DE LA LECHE MATERNA

La OMS recomienda que la leche materna sea el único alimento que recibe un bebé durante los primeros seis meses de vida y sin que se abandone la lactancia materna hasta los dos años.

 **80%** de la leche materna es agua.

IMPORTANTE

La leche es individualizable es decir, **cada niño recibe la que necesita.**



La leche materna cambia, no es la misma de un día a otro, incluso la que se produce a lo largo del día no es la misma al principio de la tetada que la del final.



La principal causa por la que la mamá no produce leche es porque el bebé deja de la succión.



Cuando una mamá escucha el llanto de su hijo, se liberan **prolactina y oxitocina, hormonas involucradas en la producción y secreción de leche.**



En la calidad de la leche materna **influye la alimentación de la mamá** y la edad gestacional.



La leche materna es un **inductor de tolerancia y favorece el neurodesarrollo del bebé**



Además, contiene:

Probióticos:

bacterias o microorganismos con un efecto beneficioso sobre la salud.



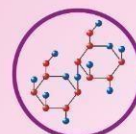
Prebióticos, principalmente oligosacáridos:

la leche materna contiene más de 200, los cuales protegen contra infecciones. Son inductores de una buena microbiota intestinal, que a su vez capacita al sistema inmunológico,



Lactosa:

molécula con funciones prebióticas; nuestro cuerpo utiliza para generar energía. La lactosa que no se logra digerir es utilizada por la microbiota intestinal.



Lípidos → Grasas → Proteínas



Más información y Acceso al manual de lactancia materna





Pontificia Universidad
Católica del Ecuador
Ambato



MANUAL DE LACTANCIA MATERNA

PUCE TEC

TÉCNICO SUPERIOR EN EFEMERÍA





CONTENIDO

Introducción

Capítulo 1: Beneficios de la Lactancia Materna

Capítulo 2: Preparación para la Lactancia Materna

Capítulo 3: Técnicas y Posiciones de Lactancia

Capítulo 4: Alimentación de la Madre Lactante

Capítulo 5: Resolución Problemas Comunes

Introducción

La lactancia materna es un componente fundamental en el desarrollo y bienestar del recién nacido, ofreciendo beneficios significativos tanto para el bebé como para la madre.



Además, promueve el vínculo afectivo entre madre e hijo, y puede reducir el riesgo de enfermedades infecciosas y crónicas en el bebé. A pesar de sus numerosas ventajas, la lactancia materna enfrenta diversos desafíos y barreras que pueden influir en su práctica, lo que subraya la importancia de proporcionar apoyo y educación adecuada a las madres para fomentar esta práctica.



Beneficios de la lactancia materna

- Preparación durante el embarazo: Educación sobre la importancia de la lactancia materna, visitas a consultoras de lactancia, y discusión de expectativas con familiares y amigos.
- Conocimientos básicos sobre lactancia materna: Explicación del proceso de producción de leche, cómo se establece la producción y cómo se regula según las demandas del bebé.
- Consejos para establecer una lactancia exitosa desde el inicio: Enseñanza de la técnica de agarre correcta, promoviendo el contacto piel con piel inmediato después del nacimiento y la lactancia temprana.



Ventajas para el lactante

- **Nutrición Completa y Salud Digestiva:** Proporciona todos los nutrientes esenciales en las proporciones adecuadas.
- **Desarrollo Cognitivo e Inmunológico:** Mejora el rendimiento cognitivo y neurológico, transfiriendo anticuerpos y células inmunitarias que protegen contra infecciones y enfermedades.
- **Prevención de Enfermedades y Desarrollo Emocional:** Reduce el riesgo de obesidad, diabetes, asma y síndrome de muerte súbita del lactante.



Beneficios del calostro

- **Primera Inmunización:** El calostro es rico en anticuerpos y células inmunitarias que protegen al recién nacido contra infecciones y enfermedades, proporcionando una primera línea de defensa crucial.
- **Alto Valor Nutricional:** El calostro está repleto de nutrientes esenciales, incluyendo vitaminas, minerales y factores de crecimiento.
- **Facilita la Digestión:** Contiene proteínas y enzimas que son fácilmente digeribles y ayudan a preparar el sistema digestivo del bebé, reduciendo el riesgo de ictericia y promoviendo el desarrollo de una flora intestinal saludable.



“El oro líquido”

La composición de la leche materna

Nutrientes Esenciales

- Proteínas: Formación de nuevos tejidos.
- Grasas: Dan energía al cuerpo
- Triglicéridos: Almacenan las calorías no utilizadas
- Carbohidratos: Principal fuente de energía.
- Vitaminas:
 - Vitamina A: Para la visión normal, el sistema inmunitario
 - Vitamina D: Para tener huesos fuertes.
 - Vitamina E: Ayudar a proteger las células
 - Vitamina K: Para la coagulación de la sangre y la salud de los huesos.



“El oro líquido”

- Minerales:

Calcio: es un mineral que el cuerpo necesita para formar y mantener huesos fuertes.

Hierro: El cuerpo utiliza el hierro para fabricar la hemoglobina.

Zinc: Ayuda al sistema inmunitario a luchar contra las bacterias y los virus que lo atacan.

- Factores Inmunológicos

Células inmunitarias: Ayuda al cuerpo a combatir infecciones

- Enzimas: Descomponen los alimentos

- Hormonas: ayudan a controlar cómo funcionan ciertos tipos de células.



Ventajas para la madre

Recuperación Postparto y Salud Física:

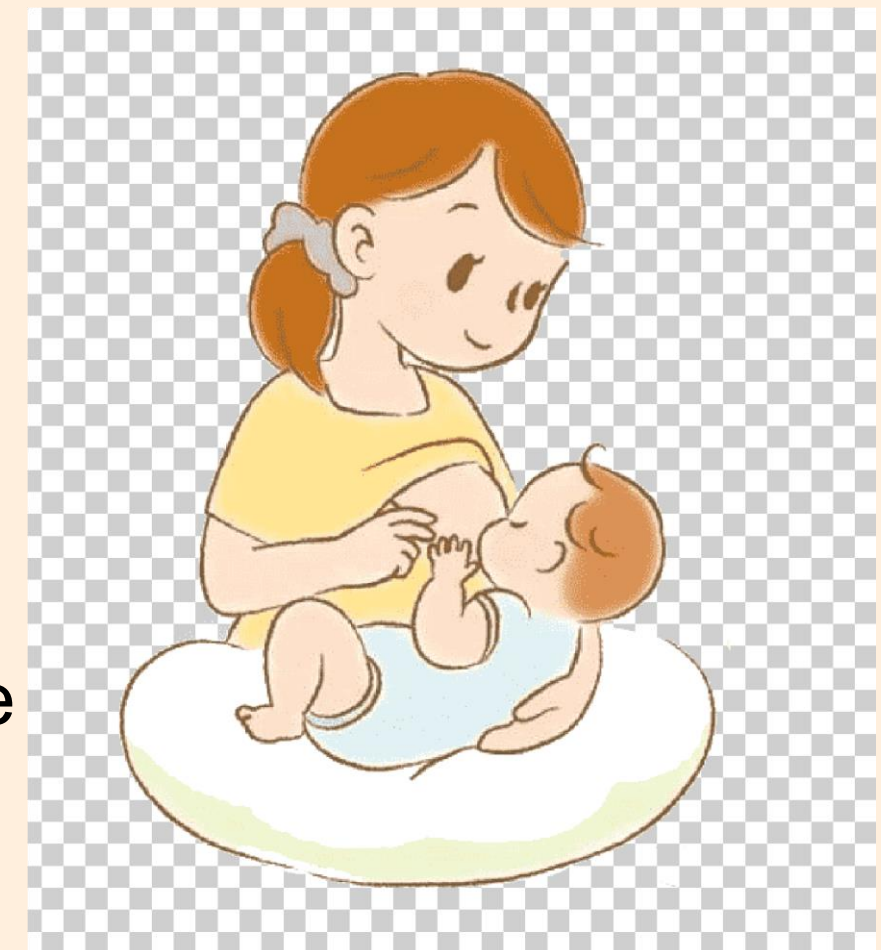
- Libera oxitocina, ayudando a contraer el útero y reducir el sangrado postparto.
- Facilita la pérdida de peso postparto al quemar calorías adicionales.
- Disminuye el riesgo de cáncer de mama, ovario y osteoporosis.

Conveniencia y Ahorro Económico:

- Ahorra dinero al evitar los costos de la fórmula.
- Contribuye a una mejor salud cardiovascular a largo plazo y reduce la grasa abdominal.
- Aumenta la autoestima y la confianza de la madre, proporcionando una sensación de logro.

Beneficios Emocionales:

- Fortalece el vínculo emocional con el bebé.
- Reduce los niveles de estrés y ansiedad, promoviendo una sensación de calma y bienestar.



Ventajas para la familia

- Reducción de Costos
- Facilita la Alimentación Nocturna y la Flexibilidad
- Fortalece los Vínculos Familiares
- Promueve un ambiente de apoyo y conexión emocional dentro de la familia, los miembros pueden involucrarse en el cuidado del bebé y apoyar a la madre durante la lactancia.



Otras ventajas

- Disminuye la incidencia de enfermedades infantiles y problemas de salud relacionados,
- Reduce el ausentismo laboral y las pérdidas económicas asociadas con la atención médica de enfermedades prevenibles por lactancia, contribuyendo a una fuerza laboral más saludable y productiva.

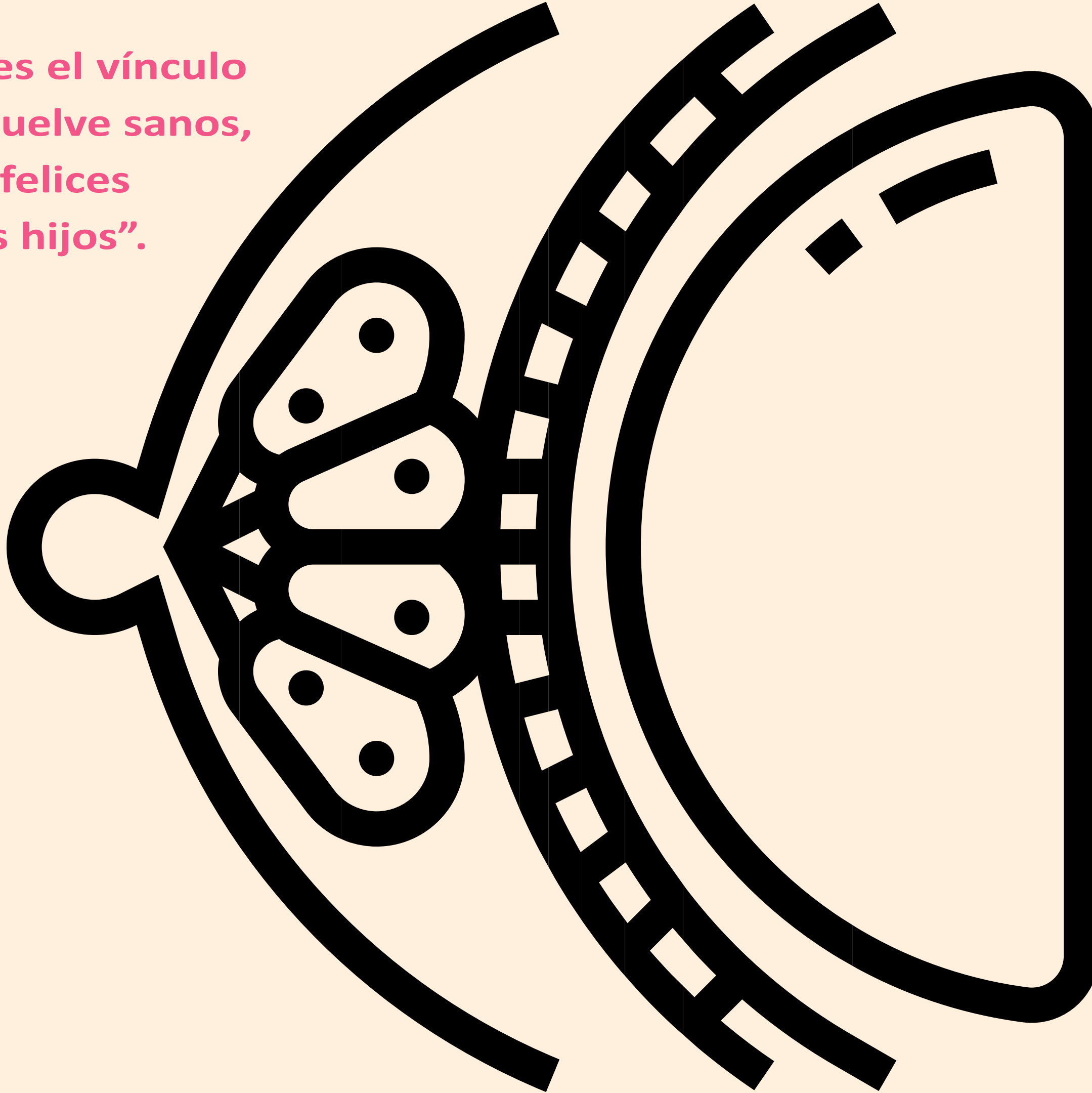




Preparación para la lactancia materna

- Posiciones adecuadas para amamantar: Descripción de las posiciones más comunes.
- Técnicas para un buen agarre del bebé: Detalle sobre cómo asegurar un agarre efectivo y cómodo.
- Manejo de problemas comunes: Guía para identificar y resolver problemas como los enganches incorrectos, grietas en los pezones, y la congestión mamaria.

**“La lactancia es el vínculo
de amor que vuelve sanos,
fuertes y felices
a nuestros hijos”.**



**“La lactancia provee
la
seguridad emocional
para el inicio
de vida que necesita
todo ser humano”**

Claves para una lactancia exitosa

Cómo se Produce la Leche:

Estimulación Hormonal

Reflejo de Eyección

Composición Dinámica

Consejos para amantar con éxito

Qué Pasa Cuando el Niño o Niña lacta Bien

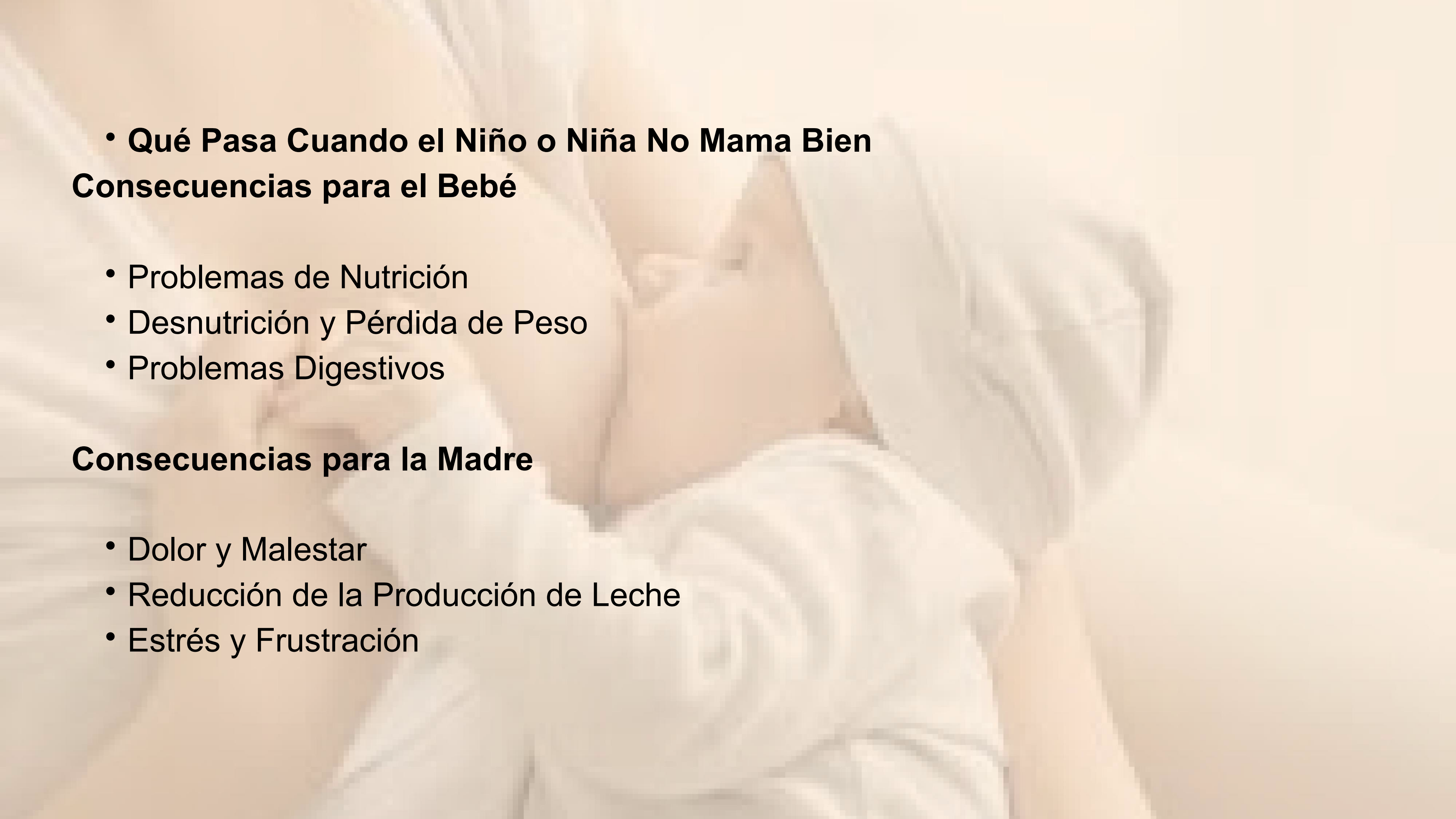
Beneficios Nutricionales para el Bebé

- Adecuada Nutrición
- Desarrollo Saludable
- Satisfacción del Bebé

Beneficios para la Madre

- Reducción del Dolor
- Estimulación de la Producción de Leche
- Fortalecimiento del Vínculo





- **Qué Pasa Cuando el Niño o Niña No Mama Bien**

Consecuencias para el Bebé

- Problemas de Nutrición
- Desnutrición y Pérdida de Peso
- Problemas Digestivos

Consecuencias para la Madre

- Dolor y Malestar
- Reducción de la Producción de Leche
- Estrés y Frustración

- **Por Qué Tan Pronto Nace el Niño o Niña Hay que Ponerlos al Pecho**

Iniciación Temprana de la Lactancia

- Activación del Reflejo de Succión
- Producción de Calostro.

Beneficios para el Vínculo Madre-Bebé

- Fomento del Vínculo Emocional
- Apego mutuo.





Posiciones correctas para amantar

1. Cradle Hold

- Descripción: El bebé recostado sobre el brazo de la madre, con la cabeza apoyada en el codo y el cuerpo alineado con el pecho.
- Ventajas: Ideal para amamantar en casa, permite buen contacto visual y comodidad.

Football Hold



Descripción: El bebé está apoyado bajo el brazo de la madre, con las piernas extendidas hacia atrás.

Ventajas: Útil para madres con senos grandes o después de una cesárea,

Side-Lying Position



Descripción: La madre y el bebé acostados de lado, cara a cara, con el bebé al nivel del pecho.

Ventajas: Ideal para la alimentación nocturna y permite a la madre relajarse mientras amamanta

Amantar con éxito

Cuándo Hay que Darle de Mamar al Niño o Niña

1. Frecuencia de Alimentación
 - Amamantar cada 2-3 horas o a demanda, según las señales de hambre del bebé.
2. Adaptación a las Necesidades del Bebé
 - Variabilidad: La frecuencia puede variar según la edad del bebé y su ritmo de crecimiento. Los recién nacidos suelen amamantar más frecuentemente.
3. Beneficios de la Lactancia a Demanda
 - Estimulación de la Producción de leche
 - Satisfacción del Bebé.

Recuerdalo:

Qué Hacer si el Niño o Niña se Duerme o Suelta el Pecho

Estimulación Suave

- Prueba acariciar la mejilla del bebé, cambiarlo de lado o hacerle cosquillas para estimularlo.
- Un suave masaje en la espalda o el cuerpo puede ayudar a despertar al bebé y reavivar su interés en la lactancia.

Cambio de Lado

- Alternar Pechos

Evaluar el Comfort

- Verificar Posición: Asegúrate de que el bebé esté en una posición cómoda y adecuada.
- Chequeo del Agarre: Asegúrate de que el agarre sea correcto.

Por Qué Darle al Niño o Niña Sólo Pecho y Nada Más

Nutrición Completa

- Composición Ideal: La leche materna proporciona todos los nutrientes necesarios en las proporciones adecuadas para el bebé.

Beneficios para la Salud

- Protección Inmunológica: Contiene anticuerpos y factores inmunológicos que protegen contra infecciones y enfermedades.

Promoción del Vínculo y Bienestar

- Vínculo Emocional.
- Digestión Adecuada

Cómo Proteger la Lactancia Materna

Educación y Apoyo

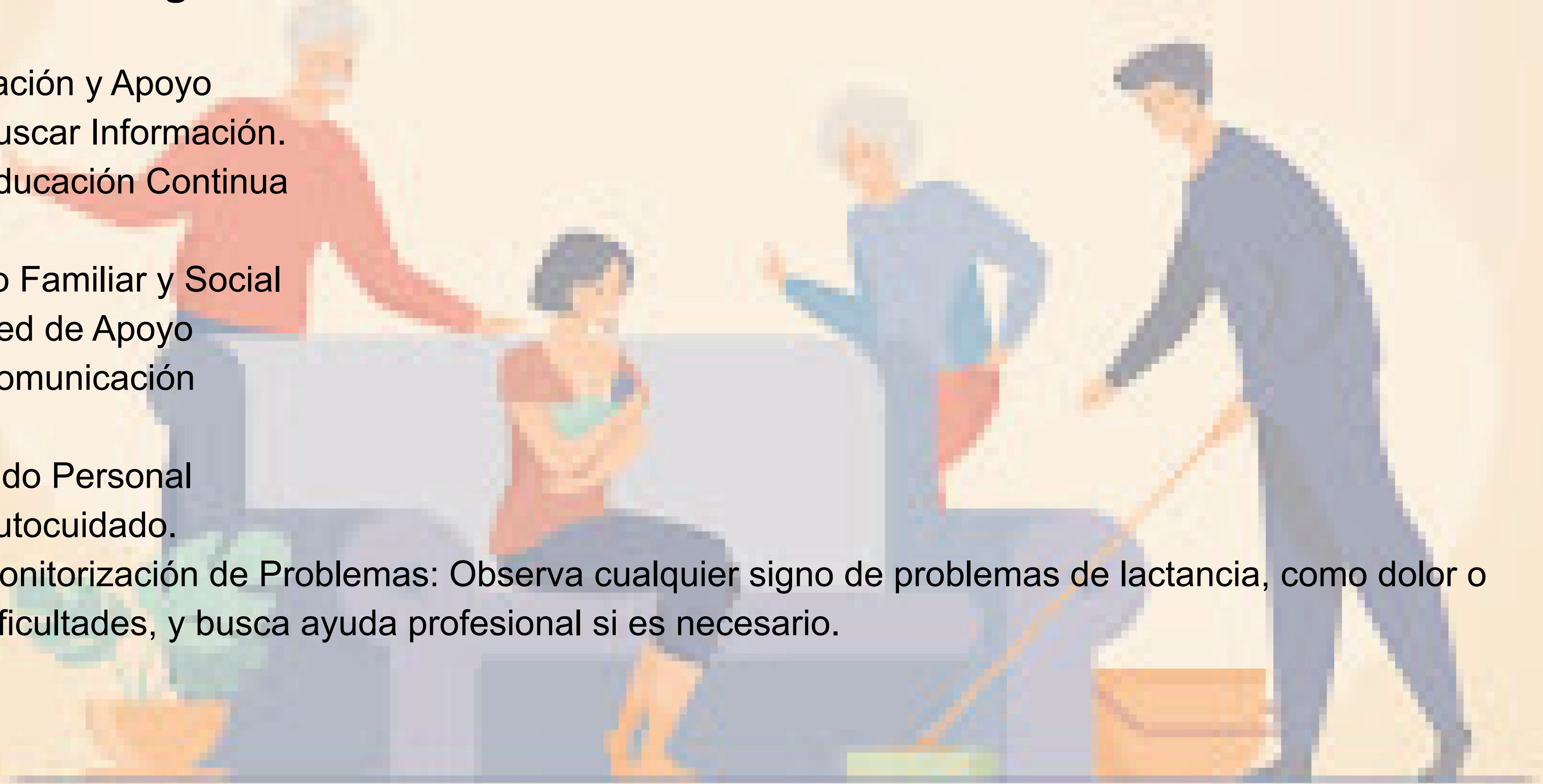
- Buscar Información.
- Educación Continua

Apoyo Familiar y Social

- Red de Apoyo
- Comunicación

Cuidado Personal

- Autocuidado.
- Monitorización de Problemas: Observa cualquier signo de problemas de lactancia, como dolor o dificultades, y busca ayuda profesional si es necesario.



Alimentación de la madre lactante

- Requisitos nutricionales de la madre durante la lactancia: Lista de alimentos ricos en nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas, y minerales.
- Alimentación balanceada para promover la producción de leche
- Suplementación y consejos dietéticos: Información sobre el uso seguro de suplementos vitamínicos y la importancia de mantenerse hidratada durante la lactancia.



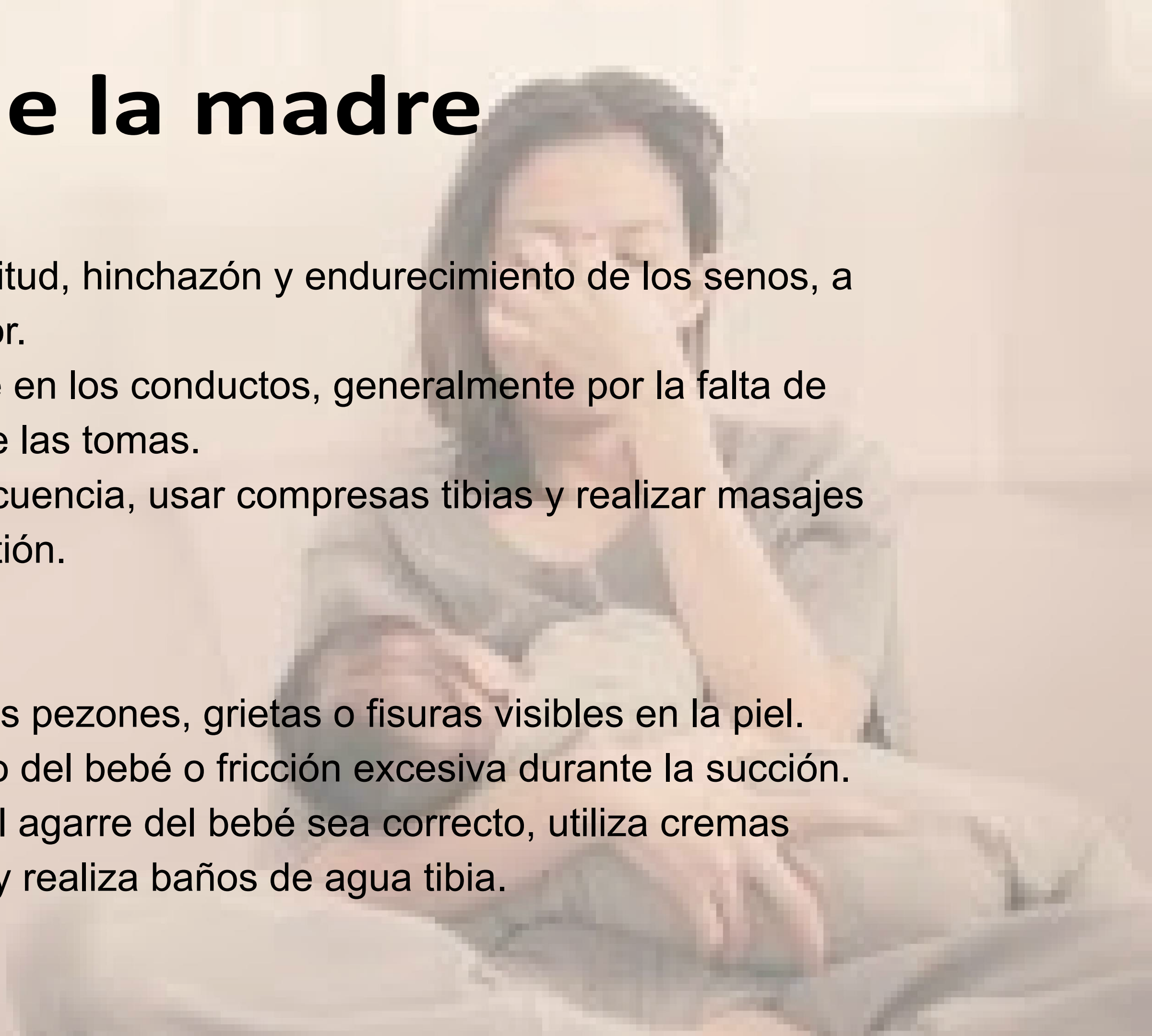
Dificultades de la madre

Pechos Congestionados

- Síntomas: Sensación de plenitud, hinchazón y endurecimiento de los senos, a menudo acompañada de dolor.
- Causa: Acumulación de leche en los conductos, generalmente por la falta de vaciamiento completo durante las tomas.
- Solución: Amamantar con frecuencia, usar compresas tibias y realizar masajes suaves para aliviar la congestión.

Dolor y Grietas en los Pezones

- Síntomas: Dolor intenso en los pezones, grietas o fisuras visibles en la piel.
- Causa: Un agarre inadecuado del bebé o fricción excesiva durante la succión.
- Solución: Asegúrate de que el agarre del bebé sea correcto, utiliza cremas especiales para los pezones y realiza baños de agua tibia.



Mastitis o Infección del Pecho

- Síntomas: Enrojecimiento, hinchazón, fiebre y dolor en el pecho.
- Causa: Infección bacteriana en el tejido mamario, a menudo asociada con ductos obstruidos.
- Solución: Consulta a un médico.

Leche Insuficiente

- Síntomas: Sensación de que el bebé no está recibiendo suficiente leche.
- Causa: Factores como estrés, dieta inadecuada o técnicas de lactancia incorrectas.
- Solución: Amamanta a demanda

Cesárea

- Síntomas: Dolor y malestar en el área de la cirugía, dificultades para moverse.
- Causa: Recuperación postoperatoria que puede afectar la comodidad durante la lactancia.
- Solución: Busca posiciones de lactancia cómodas.

Dificultades del niño o niña

Cólicos

- Síntomas: Llanto excesivo, molestias abdominales y dificultad para calmarse.
- Causa: Trastornos digestivos comunes en los recién nacidos.

Diarrea

- Síntomas: Heces líquidas y frecuentes, posible deshidratación.
- Causa: Infecciones virales o bacterianas, o intolerancia a ciertos alimentos.

Gripe o Catarro

- Síntomas: Congestión nasal, tos y fiebre.
- Causa: Infecciones virales que afectan el sistema respiratorio.

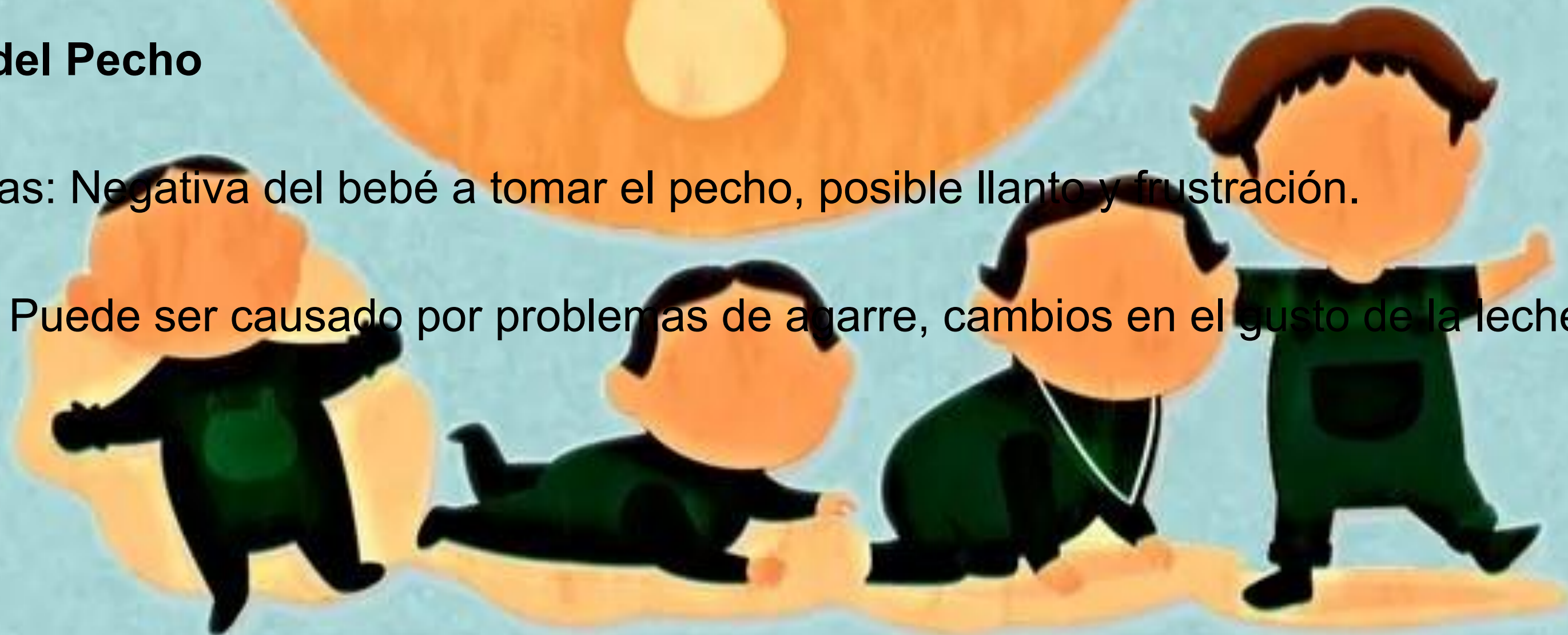


Infecciones Respiratorias Agudas

- Síntomas: Tos, fiebre y dificultad para respirar.
- Causa: Infecciones virales o bacterianas que afectan las vías respiratorias.

Rechazo del Pecho

- Síntomas: Negativa del bebé a tomar el pecho, posible llanto y frustración.
- Causa: Puede ser causado por problemas de agarre, cambios en el gusto de la leche o estrés en la madre.



Cuando la madre y el niño se separan

Que hacer:

Cómo extraerse la Leche

- Método Manual: Utiliza las manos para exprimir la leche en un recipiente limpio, aplicando presión suave en el pecho.
- Extractor de Leche: Usa un extractor manual o eléctrico para extraer la leche de manera eficiente y cómoda.
- Almacenamiento: Guarda la leche extraída en envases estériles y en el refrigerador o congelador.



Continuación de la lactancia materna

- Introducción de alimentos sólidos: Orientación sobre cuándo y cómo introducir alimentos sólidos mientras se mantiene la lactancia materna como fuente principal de nutrición.
- Pautas para el destete gradual: Consejos para un destete gradual y respetuoso, teniendo en cuenta las necesidades emocionales y físicas tanto de la madre como del bebé.
- Beneficios de la lactancia prolongada: Discusión sobre los beneficios de continuar la lactancia materna más allá del primer año de vida del bebé, si así se desea.

**RECUERDA
QUE...!!!**

**LA LACTANCIA MATERNA ES
LA FUENTE DE LA VIDA**



Referencias

- Arana, G., & Guaman, L. (2021). Factores que influyen en la práctica de la lactancia materna en mujeres de la ciudad de Quito. *Revista de Salud y Nutrición del Ecuador*, 10(2), 45-58. <https://doi.org/10.1234/rsne.2021.0102>
- López, M., & Ortega, A. (2022). Desafíos y perspectivas de la lactancia materna en contextos rurales de Ecuador. *Journal of Pediatric Health in Ecuador*, 15(3), 112-130. <https://doi.org/10.5678/jphe.2022.1503>
- Vélez, E., & Rodríguez, C. (2023). Impacto de la educación prenatal en la tasa de lactancia materna exclusiva en zonas urbanas de Ecuador. *Revista Ecuatoriana de Pediatría y Salud*, 12(1), 89-104. <https://doi.org/10.9101/reps.2023.1201>
- Mendoza, A., & Castro, P. (2019). Estrategias para promover la lactancia materna en comunidades indígenas del Ecuador. *Boletín de Salud Pública del Ecuador*, 8(4), 77-90.