



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Ciudad de México, jueves 6 de agosto de 2020

No. 538/2020

BOLETÍN DE PRENSA

Alimentación balanceada y hábitos saludables contribuyen al éxito de la lactancia materna

- **Una mamá que está lactando a un bebé, debe consumir alrededor de 3 mil kilocalorías cada día.**
- **Con la extracción manual de leche materna, la mamá que regresa a trabajar no necesita suspender la lactancia.**

Una adecuada nutrición basada en el plato del bien comer, descanso, actividad física y técnicas de lactancia favorecerán el éxito al amamantar a un bebé, explicó la doctora Beatriz Pérez Antonio, coordinadora de Programas Médicos de la División de Atención Prenatal y Planificación Familiar del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

Indicó que las necesidades nutricionales y calóricas aumentan durante el embarazo y la lactancia porque no solamente se debe cubrir la nutrición de ella sino también el de la producción de la leche.

“Se dice que el requerimiento de calorías para cubrir un adecuado desarrollo del bebé y una adecuada nutrición de la mamá durante el embarazo, es entre 2 mil 300 y 2 mil 500 kilocalorías. Ya en el periodo de la lactancia, el aporte calórico debe aumentar, se tiene un hijo para amamantar, las calorías que se deben consumir son aproximadamente 2 mil 600 kilocalorías; si es una mamá que tiene dos bebés, debe aumentar hasta 3 mil kilocalorías”, explicó.

La especialista del IMSS refirió que desde el embarazo, el Instituto Mexicano del Seguro Social a través del programa NUTRIMSS, en las Unidades de Medicina Familiar, brinda orientación sobre la necesidad de garantizar a la mamá la mejor nutrición, consumir agua natural y realizar actividad física.

“Cada una de estas acciones va tener beneficios para la mujer embarazada y para la mujer en periodo de lactancia. Cuando hablamos del embarazo, la nutrición también se debe de basar en el plato del bien comer, tomando en cuenta los tres grupos de alimentos, que son frutas y verduras, cereales, leguminosas, y alimentos de origen animal, detalló.





UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Pérez Antonio destacó que es importante que una mujer que está en período de lactancia consuma entre 8 y 12 vasos de agua simple potable, en promedio tres litros diarios y descartó que haya alimentos que deba dejar de comer.

Subrayó que también debe cuidar su descanso sin dejar de lado la actividad física porque le ayudará a disminuir el dolor, el sangrado y contribuirá a que los huesos se fortalezcan mediante el Calcio y el Fósforo.

“Nosotros le sugerimos a la mamá que camine que tenga periodos de 10, 15 minutos de caminata hasta completar 30 minutos al día, que también si puede bailar, que lo haga”, detalló.

Recordó que los elementos más importantes para iniciar una lactancia materna son el contacto piel a piel dentro de los 5 minutos de vida y se inicie con el apego inmediato a más tardar en los primeros 30 minutos posteriores al nacimiento del bebé, el contacto piel a piel, es decir, sin tela de por medio.

“Este momento es el más importante porque fortalece ese vínculo de amor entre la mamá y su bebé, ese vínculo ya existía, pero en el momento del nacimiento y el contacto piel a piel se liberan hormonas como la oxitocina, la prolactina, la dopamina, que provocan emociones fortaleciendo el vínculo entre ambos, ayudando en las siguientes horas a que esa mamá no abandone la lactancia, resaltó.

Asimismo destacó, que la mamá que va a alimentar a su recién nacido debe conocer técnicas que permitan el éxito de la lactancia y éstas incluyen cuatro elementos fundamentales: la posición, el afianzamiento, el agarre y la succión.

Explicó que en cuanto a la posición, la mamá debe estar cómoda, tranquila y relajada para sostener y llevar el cuerpo del bebé hacia ella. El cuerpo del bebé debe estar alineado: oído, hombro y cadera en línea recta y la cara de su bebé debe estar mirando el pecho de la madre (nariz del bebé frente al pezón).

Para el afianzamiento, dijo que es preferible que la mamá esté cómoda, use blusa o bata con apertura hacia adelante, de preferencia sin sostén, libere al bebé de exceso de cobijas y haya contacto piel con piel para que pueda observar, hablar y cantarle al bebé.

Respecto al agarre, indicó que se logrará si hay un adecuado soporte al pecho (tomarlo en C con la mano libre), la boca del bebé debe estar bien abierta para que haya introducido en ella una buena parte de la areola (no sólo el pezón), su barbilla debe tocar el pecho de la mamá, el labio inferior estar enrollado hacia abajo, y la nariz libre (labios evertidos).





**GOBIERNO DE
MÉXICO**



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

La pediatra del Seguro Social señaló que en el momento de la succión deberán ser audibles los sonidos de deglución, las mejillas se observarán llenas y no hundidas y el bebé logrará mamar tranquilamente.

Beatriz Pérez Antonio precisó que la lactancia materna puede ser exitosa cuando la mamá deba volver al trabajo al concluir su período de incapacidad, pues la extracción manual de leche es una alternativa para ellas y desde que acuden a las consultas prenatales se les orienta al respecto.

“La mamá tiene que ir pensando antes de reincorporarse a su actividad laboral en ir formando su banco de leche, entonces además de que ella amamante a su bebé, tiene que ir practicando la extracción manual de leche”, subrayó.

Destacó que en la Unidad de Medicina Familiar se le enseña a la mamá la técnica para lograr una extracción efectiva que incluye la higiene personal, limpieza de las superficies donde se realiza la extracción y el resguardo de la leche de acuerdo con el tiempo en el que la va a utilizar.

La doctora Pérez Antonio llamó a que las mamás de un recién nacido favorezcan la lactancia materna porque es la primera vacuna del bebé y el mejor alimento que pueda tener su hijo.

“La lactancia materna es oro, no puede haber un mejor alimento”, concluyó.

Este jueves a partir de las 10:00 horas un especialista del Instituto Mexicano del Seguro Social participará en el Ciclo de Cursos en línea: “Lactancia materna y el cuidado de la mujer y su bebé”, donde abordará el tema: **Hábitos saludables y alimentación para una buena lactancia materna**. La transmisión se puede seguir a través de Twitter: @Tu_IMSS y Facebook: @IMSSmx.

--- oOo ---

