



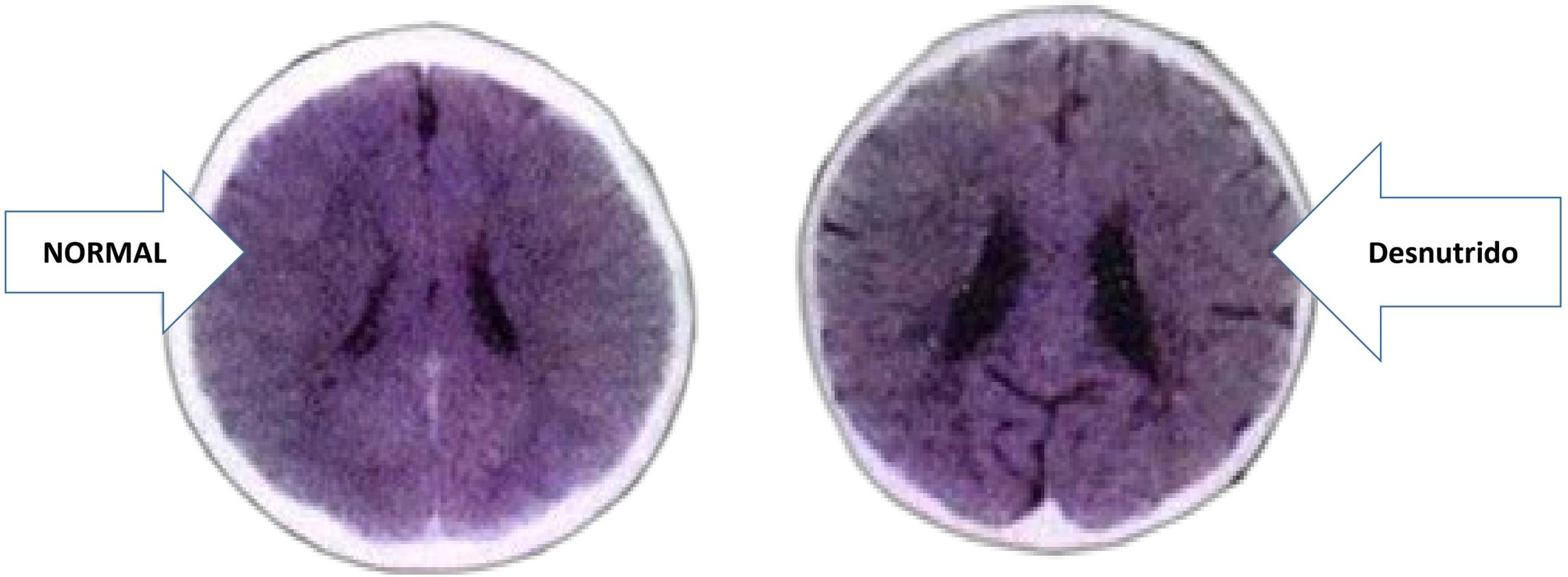
Plan de acción de salud
Primeros
1000
días de vida
DAS Quiché

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
Dirección de Área de Salud de Quiché
Nutrición/Seguridad Alimentaria y Nutricional

Lactancia Materna

El verdadero problema

Cerebro de dos niños de 3 años





La Lactancia Materna:

- Proceso fisiológico por el cual las glándulas mamarias producen leche.
 - Método ideal de alimentación del lactante.
- • Nutrición óptima.
- • Protección inmunológica.
- • Apego materno-infantil.
- • Promoción de la salud materna



Qué contiene la Lactancia Materna:

Carbohidratos

- [?] La lactosa (glucosa + galactosa) es el principal carbohidrato (70 g/L).
- [?] Oligosacáridos presentes.
- Prebióticos [?] La galactosa interviene en la síntesis de cerebrósidos en el sistema nervioso
- [?] Los bebés pre-término tienen capacidad de absorber más del 90% de lactosa.



Qué contiene la Lactancia Materna: Proteínas

☐ La relación caseína:proteínas séricas es de 40:60.

☐ Taurina y cisteína

☐ Proteínas del suero 60% ☐ Alfa-lactoalbúmina (Síntesis de lactosa).

☐ Lactoferrina (Absorción de hierro).

☐ Lisozima (bactericida).

☐ Seroalbúmina.

☐ La leche materna de un prematuro tiene inicialmente más proteínas.



Calidad de la proteína en las fórmulas lácteas

- Si bien es posible modificar la cantidad de la proteína en la leche de vaca, la calidad de las proteínas no puede ser modificada.
- Una gran proporción de la proteína de la leche de vaca es caseína.



Qué contiene la Lactancia Materna:Grasas

Aportan 50% de calorías de la leche.

- Contiene ácidos grasos: palmítico 16:0, oleico 18:1, linoleico 18:2n-6 y linolénico 18:3n-3.
- Ácidos grasos de cadena muy larga: araquidónico (20:4n-6) y decosahexanoico (22:6n-3).

Fundamentales para desarrollo cerebral y de retina.



Importante

No se recomienda la ingesta de leche de vaca hasta después del año de edad por lo siguiente:

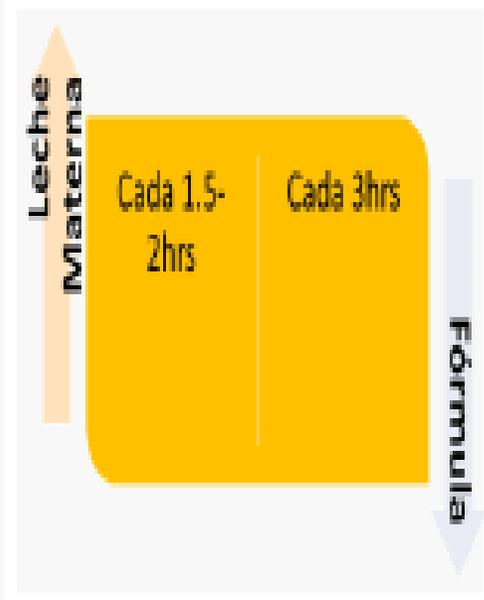
- Alto contenido de proteínas, sodio y potasio
- Elevada carga renal de solutos
- Promueve la deficiencia de hierro
- Microsangrado intestinal



Lactancia exitosa: Libre demanda



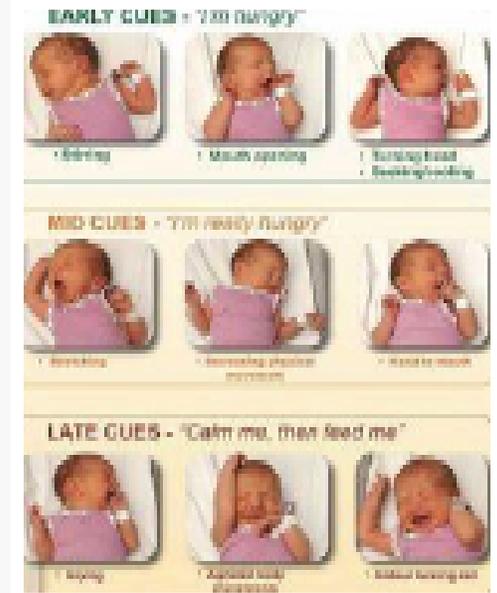
Capacidad gástrica



Digestión de leche materna



Facilitado por el alojamiento conjunto

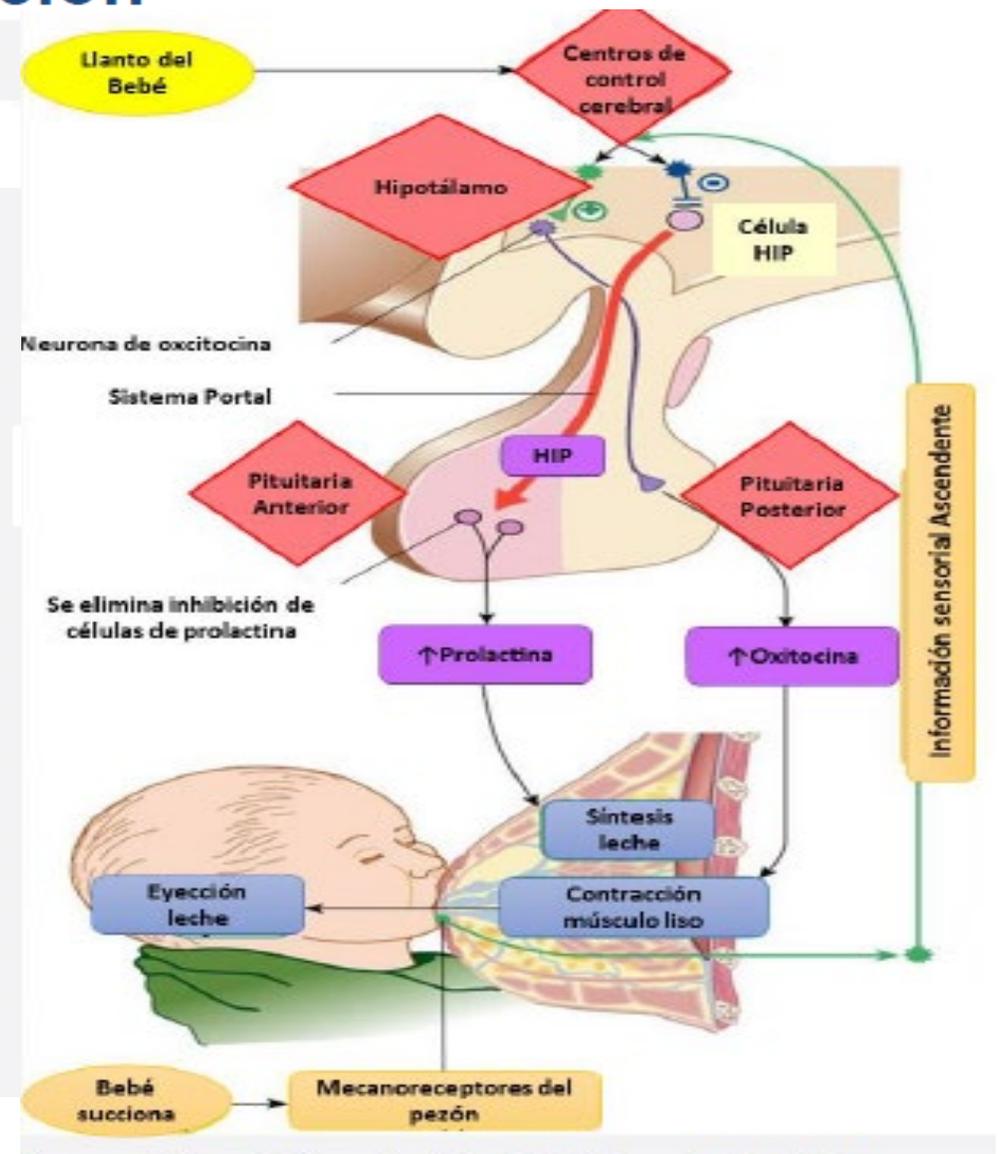


Sensibilidad materna a señales de hambre (antes del llanto)

• No limitar el tiempo en cada seno.

Regulación hormonal de producción de leche

- Nacimiento: \downarrow Progesterona
 \uparrow Prolactina y oxitocina = síntesis de leche.
- *Prolactina*: estimula la producción.
- *Oxitocina*: regula la eyección.
- *Succión y vaciamiento del seno*: bloquea hormona inhibidora de prolactina.



- ¡Gracias!