



Seminario

Manejo efectivo de los problemas
más frecuentes de lactancia en
contextos de salud.

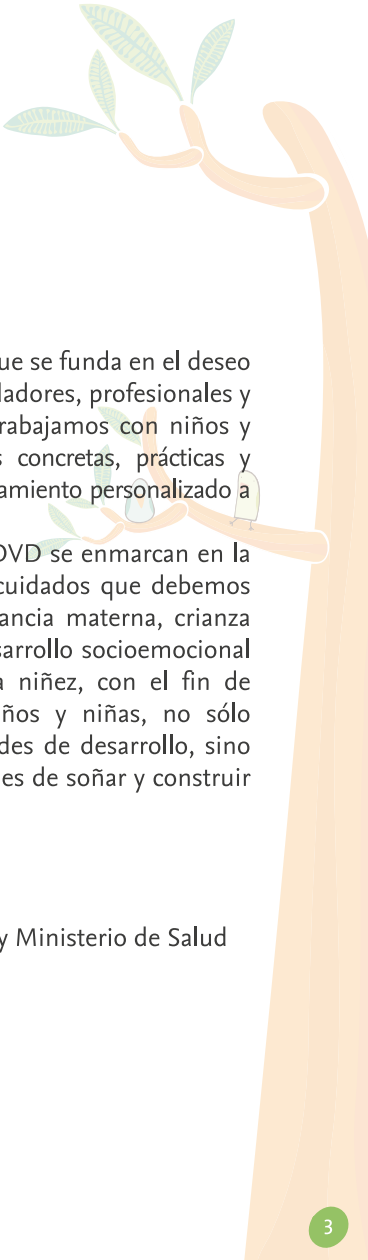


Seminario

**Manejo efectivo de los problemas
más frecuentes de lactancia en
contextos de salud.**

El Subsistema de Protección Integral a la Infancia, Chile Crece Contigo, entrega a los niños y niñas de 0 a 4 años, un acceso expedito a los servicios y prestaciones que atienden sus necesidades y apoyan su desarrollo en cada etapa de su crecimiento. Junto con esto, apoya a las familias y a las comunidades donde los niños y niñas crecen y se desarrollan, de forma que existan las condiciones adecuadas en un entorno amigable, inclusivo y acogedor de las necesidades particulares de cada niño y niña en Chile.

Estamos seguros que con Chile Crece Contigo, estamos avanzando en la construcción de un país más equitativo y que los incluya e integre a todos y todas, sin ninguna distinción. Para esto, dedicamos nuestros mejores esfuerzos apoyando a las personas desde el inicio de sus vidas, con el fin de que cada chileno y chilena logre desarrollar al máximo las capacidades y potencialidades con las que nace.



Este material es una iniciativa que se funda en el deseo de ayudar a mamás, papás, cuidadores, profesionales y a todos y todas aquellos que trabajamos con niños y niñas, entregando herramientas concretas, prácticas y útiles que permitan un acompañamiento personalizado a cada niño, niña y familia.

Los temas contenidos en este DVD se enmarcan en la perspectiva de los derechos y cuidados que debemos promover en relación a la lactancia materna, crianza respetuosa, apego seguro y desarrollo socioemocional durante todo el periodo de la niñez, con el fin de propiciar un futuro donde niños y niñas, no sólo tengan las mismas oportunidades de desarrollo, sino también las mismas posibilidades de soñar y construir la vida que deseen.

Afectuosamente,
Equipo Chile Crece Contigo
Ministerio de Desarrollo Social y Ministerio de Salud

Chile Crece Contigo

¿Qué es?


Chile Crece Contigo es el Sistema de Protección Integral a la Infancia del Estado de Chile.

Provee a los niños y niñas acceso a servicios y prestaciones que atienden sus necesidades desde la gestación hasta que cumplen los 4 años, ya que en este período se construyen las bases de su aprendizaje, lenguaje, salud física, salud mental y desarrollo socio emocional.

¿Cómo acceder a los beneficios?

Todas las mujeres que asisten a su primer control de gestación en el sistema público de salud se incorporan automáticamente a Chile Crece Contigo. En ese momento comienza el seguimiento y el apoyo al desarrollo del niño o niña hasta los 4 años de edad; a través de los controles de salud del niño sano.





Chile Crece Contigo también entrega apoyos diferenciados dependiendo de las necesidades particulares de cada niño o niña y sus familias, por ejemplo: acceso a sala cuna y jardín infantil, salas de estimulación, ludotecas, ayudas técnicas y subsidios, entre otros.

Además todos los niños, niñas y sus familias pueden acceder a los beneficios del Programa Educativo, el que ofrece información sobre cuidado y crianza, materiales de apoyo, videos, programas de radio, redes sociales y el servicio de orientación telefónica Fonoinfancia (fono: 800 200 818).

Para mayor información acércate a tu municipalidad, centro de salud o ingresa a la página web www.crececontigo.cl





Temas de Crianza Respetuosa en Chile Crece Contigo





Lactancia Materna

Inicio de la lactancia

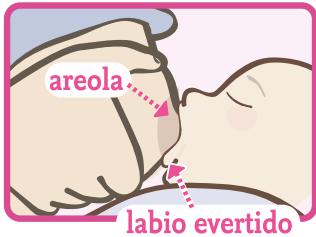


¿Qué sabemos?

- La leche materna es el mejor alimento del mundo para la guagua porque está diseñado especialmente para ella y contiene todos los nutrientes y defensas que necesita para su desarrollo.
- La instalación y mantención de una lactancia exitosa requiere que la madre cuente oportunamente con la información y apoyo que necesita.
- La educación prenatal es uno de los factores más relevantes en la duración de la lactancia ya que aumenta la confianza materna. La falta de confianza materna para amamantar, aumenta al doble la posibilidad de discontinuar la lactancia al 2° mes.
- El inicio de la lactancia dentro de la primera hora postparto tiene un impacto significativo en la tasa de egresos con lactancia materna exclusiva desde la maternidad y en su continuidad.
- La técnica de lactancia (p. ej: postura de la guagua y agarre al pecho) son variables críticas en la prevención de grietas, mastitis y dolor.

Postura adecuada: guagua y madre “guatita con guatita”, cara frente al pecho (no ladeada), el cuerpo de la guagua debe estar siempre alineado, es decir su oreja, hombro y cadera siguen una misma línea imaginaria y su cabeza sigue la dirección del pecho.





Agarre al pecho: labios evertidos, pezón y areola dentro de la boca, pezón entre la lengua y el paladar de la guagua, su pera tocando el pecho de la madre y su nariz rozándolo ligeramente.

- La lactancia “a libre demanda”, es decir dar cuándo y cuánto la guagua pide, asegura que la madre produzca toda la leche que su guagua necesita y permite también minimizar la aparición de congestión mamaria, mastitis y dolor.
- La frecuencia usual de tomas en los primeros meses suele ser entre 8 a 12 veces en 24 horas a libre demanda.
- Durante los primeros días posparto es importante velar porque la guagua no pase más de 3 horas sin mamar.
- El calostro es poca cantidad (pero es suficiente para el estómago del recién nacido, que es de tamaño de una bolita), pero está lleno de defensas y es todo lo que necesita el recién nacido hasta que se produce la bajada de la leche.



¿Cómo apoyar?

- Facilite que la madre ponga a su guagua al pecho dentro de la primera hora posparto.
- Facilite que la guagua permanezca con su madre día y noche durante la estadía en la maternidad.
- Asegúrese de que ambos padres conocen que no es recomendable establecer horarios entre tomas (p. ej. “cada 4 horas”) y/o tiempos establecidos para cada pecho (p. ej: “10 minutos en cada pecho”). La lactancia debe darse a libre demanda.
- Facilite que la madre pueda reconocer las señales iniciales de hambre de la guagua: despertarse, mover la boca, buscar el pecho con la cabeza, chupar sus manos. El llanto es una señal tardía de hambre.
- Recomiende que la guagua vacíe completamente un pecho antes de dar el otro para que pueda recibir las grasas y vitaminas que se concentran al final de la toma.
- En caso de hospitalización neonatal asegúrese de que la madre conozca la técnica de extracción de leche y acceda al lactario del centro hospitalario.



- Observe la técnica de amamantamiento al menos cada 12 horas durante la estadía de la díada en la maternidad. Incorpore activamente al padre, no corrija lo que no provoca problemas y muéstrase disponible para acoger las dudas y preocupaciones que ambos puedan tener.
- Transmita seguridad a la madre y refuerce su confianza en que es capaz de tener una lactancia exitosa.
- Al momento del alta, si aún no se ha producido la bajada de la leche, anticipe a la madre que esto puede demorar hasta 4 días. Acoja las ansiedades de los padres si existen y enfatice que en el intertanto el calostro es el único alimento que la guagua necesita.
- Asegure que la madre conozca qué hacer en caso de congestión mamaria y que sabe dónde consultar en caso de presentar algún problema que arriesgue la lactancia.
- Si se han presentado problemas en la instalación de la lactancia, derive a consulta de seguimiento en centro de salud primaria.

Recursos de apoyo:

Videos: Beneficios de la Lactancia Materna
Postura de amamantar

Material Impreso

Cartillas de crianza respetuosa

Disponibles en www.crececontigo.cl

Lactancia Materna

Mantención de la lactancia materna



¿Qué sabemos?

- La producción de leche se regula por la ley de “oferta y demanda”: A mayor frecuencia de tomas, mayor producción de leche.
- No existen leches buenas o malas, la composición de la leche se va adecuando a las necesidades del niño/a, a medida que crece y por ello nunca deja de alimentar.
- La composición de la leche varía durante la toma: La leche del principio contiene la mayor parte de las proteínas y la leche del final de la mamada concentra más grasas, vitaminas y calorías. Por esto no es recomendable asignar “tiempo” a la toma en cada pecho, sino permitir que la guagua tome del mismo pecho hasta que lo haya vaciado completamente.

La OMS recomienda
Lactancia Materna Exclusiva
(es decir sin otros alimentos,
agua o jugos) hasta los 6
meses y complementada con
otros alimentos al menos
hasta los 2 años.



- La falta de acceso a información y apoyo oportuno frente a problemas en el amamantamiento se traduce muchas veces en la interrupción de la lactancia.
- Existen aún muchos mitos en torno a la lactancia, entre los principales:
 - “No produzco suficiente leche”
 - “Mi leche no alimenta bien a mi guagua”.
 - “Después del año la leche no alimenta”
 - “Si tengo pechos pequeños, no tendré suficiente leche”

Todos ellos son falsos e interfieren significativamente con la confianza de la madre en que puede amamantar adecuadamente a su guagua.

- La mayoría de los problemas con la lactancia materna se deben a una mala postura, un mal acople al pecho, o a la combinación de ambos.
- Amamantar no debe doler.
- No se requiere de introducción de rellenos si es que el niño/a crece dentro de los rangos normales, con una adecuada relación entre su peso y su talla.
- La relactación siempre es posible de intentar, incluso cuando se ha interrumpido completamente la lactancia.

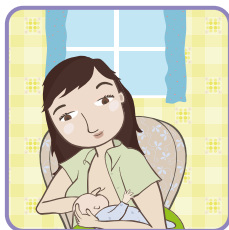
Lactancia Materna

Mantenimiento de la lactancia materna



¿Cómo apoyar?

- Recomiende la lactancia materna a libre demanda, es decir sin horarios entre tomas y sin horarios de duración de cada toma.
“Cuándo y cuánto la guagua quiera”.
- Recomiende la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y complementada con otros alimentos al menos hasta los 2 años.
- En caso de consultas por dolor, grietas, mastitis, etc., asegure que la postura y acople al pecho son adecuados.
- Recomiende que la madre pruebe diversas posiciones para amamantar, hasta encontrar la que más acomoda a la guagua y a ella.



- Enseñe el uso del cojín de lactancia como herramienta de apoyo.

- Enseñe y promueva el uso del Mei Tai, posturas al frente y a la cadera falicitan amamantar mientras se portea.
- Al iniciar la alimentación complementaria, enfatice la importancia y beneficios de continuar con la lactancia materna.
- En caso de madres que trabajan:
 - Enseñe las técnicas de extracción y conservación de leche materna.
 - Proporcione información respecto a los derechos laborales asociados al amamantamiento.
- En el caso de que se hayan reemplazado tomas de pecho por relleno, promueva y facilite la reinstalación completa de la lactancia materna.



Recursos de apoyo:

Videos: Beneficios de la Lactancia Materna
Técnicas de extracción y conservación de leche materna
Introducción respetuosa de la alimentación complementaria

Material Impreso

Cartillas de crianza respetuosa,
Cartillas Derechos laborales de maternidad y paternidad

Disponibles en www.crececontigo.cl

Paternalidad Activa



¿Qué sabemos?

- La presencia activa, atenta y respetuosa de los padres y cuidadores en la crianza cotidiana de niños y niñas tiene efectos positivos para su desarrollo integral.
- La incorporación activa del padre en el cuidado cotidiano del niño/a aumenta los niveles de bienestar en hombres y mujeres.
- El vínculo del padre con sus hijos e hijas se suele formar desde antes del nacimiento, y experiencias como la participación en los controles, talleres prenatales y ecografías refuerzan la construcción del vínculo paternal.
- Niños(as) que contaron con un padre involucrado durante su infancia, presentan menos riesgo de: problemas de salud mental, consumo abusivo de alcohol y drogas, problemas con la ley y problemas en su salud sexual y reproductiva.
- Las acciones que realiza el equipo salud son determinantes en la promoción del ejercicio activo del rol parental y la corresponsabilidad en la crianza.



Recursos de apoyo:

Video: Paternalidad Activa

Material Impreso

Guía Promoción de paternidad activa y la corresponsabilidad en el cuidado y crianza de niños y niñas.

Programa de Radio:

El período posnatal en los papás.

Disponibles en www.crececontigo.cl

¿Cómo apoyar?

- Promueva y facilite la participación del padre en los controles prenatales, ecografías, talleres de preparación al parto, educación prenatal y control del niño sano.
- Proponga, en lo posible, un horario de atención que permita la participación activa de hombres y mujeres, especialmente considere los tiempos de trabajo de ambos.
- Asegure que ambos padres conocen el derecho de la gestante de estar con un acompañante durante el nacimiento.
- Asegure que existen las condiciones para que el padre pueda acompañar el proceso de nacimiento de la guagua en la maternidad.
- Facilite que el padre pueda también hacer contacto piel a piel con su guagua.
- Involucre al padre en las sesiones educativas para el uso del set de implementos (ajuar) entregado por el Programa de Apoyo al Recién Nacido.
- Asegure que el padre trabajador con contrato conoce su derechos laborales de paternidad:
 - Postnatal de 5 días.
 - Postnatal parental si la madre le cede parte de su período.
 - Permiso de alimentación para hijo(a) menor de 2 años si la madre le cede el mismo.
- Incorpore activamente al padre en la entrega de información y recomendaciones respecto a lactancia, muda, baño, consuelo, masaje, sueño.
- Refuerce positivamente las acciones de cuidado cotidiano que el padre ya realiza.
- En el control de salud del niño/a, incorpore activamente al padre: diríjase a ambos al realizar preguntas respecto a su hijo(a), promueva que el padre desvista y vista a la guagua, entregue indicaciones a ambos.



Consuelo efectivo del llanto



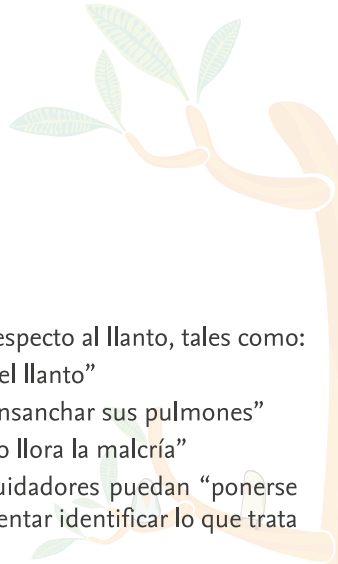
¿Qué sabemos?

- El llanto es una forma de comunicación de la guagua para avisar que algo necesita.
- Atender y consolar oportunamente el llanto de la guagua tiene efectos positivos para su desarrollo:

- Mejor desarrollo cerebral.
- Menos problemas de alimentación y sueño.
- Mejor manejo de sus emociones en la etapa pre-escolar y escolar.
- No se malcría una guagua por acoger y calmar su llanto.



- Los estudios han mostrado que lo que antes se conocía como “cólico”, se asocia más bien a una reacción de estrés de la guagua, que suele a ocurrir hacia el final del día y que se expresa a través de un llanto intenso y difícil de calmar.
- La enseñanza de técnicas de consuelo efectivo del llanto tiene efectos preventivos en maltrato infantil.



¿Cómo apoyar?

- Ayude a derribar mitos dañinos respecto al llanto, tales como:
 - “La guagua manipula con el llanto”
 - “Dejarla llorar le ayuda a ensanchar sus pulmones”
 - “Tomarla en brazos cuando llora la malcría”
- Promueva que padre, madre y cuidadores puedan “ponerse en el lugar de la guagua” para intentar identificar lo que trata de decir con su llanto.
- Enseñe a la familia técnicas de consuelo efectivo del llanto (tomar en brazos, envoltura, uso de ruido blanco, mecer rítmicamente, amamantar, etc).
- Promueva y enseñe el uso del mei tai y del masaje infantil como estrategias para la prevención de cólicos y otros episodios de llanto excesivo.
- Derive a taller “Nadie es perfecto” para el fortalecimiento de competencias parentales y sensibilidad en el cuidado cotidiano.
- Asegure que la familia conoce la existencia de Fonoinfancia: servicio de asistencia telefónica gratuito a nivel nacional que entrega orientación en temas de crianza y desarrollo infantil.



Recursos de apoyo:

Video: Manejo respetuoso del llanto.
Manejo respetuoso de los cólicos.

Material Impreso
Cartillas de crianza respetuosa.

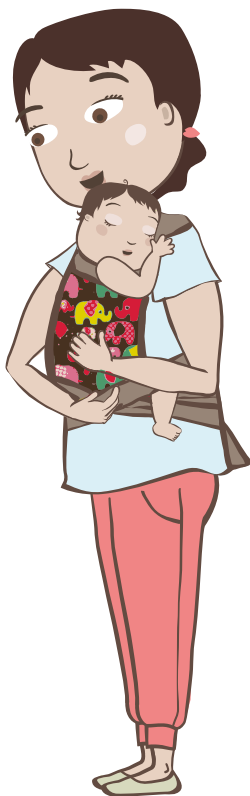
Programa de Radio:
Consuelo del llanto.

Disponibles en www.crececontigo.cl



¿Qué sabemos?

- Las guaguas se benefician mucho del contacto físico habitual con sus cuidadores durante sus primeros años.
- El porteo (llevar a la guagua apegada al cuerpo de madre, padre o cuidador) es una excelente herramienta para promover y facilitar esta cercanía física.
- El uso del portabebé favorece también la estimulación sensorial integral de la guagua y sus sentimientos de seguridad afectiva.
- El uso del portabebé en una postura adecuada es cómodo y placentero para la guagua, le permite incluso dormir y mamar mientras el adulto realiza otras actividades, se desplaza o simplemente descansa con su guagua.
- Las guaguas que son porteadas de manera habitual presentan menos cólicos, lloran menos y duermen mejor.



Recursos de apoyo:

Videos: Beneficios del porteo
Amarre de portabebé tipo Mei Tai

Material Impreso
Cartillas de crianza respetuosa.

Disponibles en www.crececontigo.cl

¿Cómo apoyar?

- Asegure que padre, madre y cuidadores conocen los beneficios del porteo para el desarrollo integral del niño/a.
- Utilice los Mei Tai disponibles en los centros de salud primaria y maternidades para enseñar de manera práctica el uso del portabebé en los talleres de educación prenatal y en puerperio.
- Promueva el uso habitual del Mei Tai como estrategia de crianza y no sólo como medio de transporte.
- Motive a padres o cuidadores a probar las diferentes posturas del Mei Tai y a usarlas según las necesidades y preferencias de la guagua.



- **Enfatice la postura correcta para la guagua:**



La cabeza de la guagua debe quedar sostenida por el portabebé y generalmente se apoya en el pecho del adulto.



Espalda levemente curvada.



Piernas en forma de ranita.

Promoción del apego seguro



¿Qué sabemos?

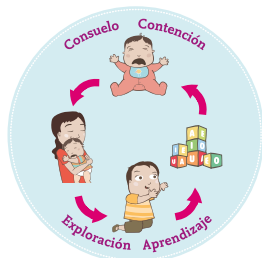
- Las experiencias de cuidado durante los primeros años son esenciales para el desarrollo del apego.
- Para el desarrollo de un apego seguro (sano, saludable) se requiere de:

Un cuidador estable, predecible y disponible para atender y calmar de manera oportuna el malestar de la guagua.

- El apego seguro proporciona un “paragua protector” que ayuda a enfrentar y superar de mejor manera los desafíos que se presentan a lo largo de toda la vida
- El apego no es lo mismo que el primer contacto piel a piel, la lactancia, el juego o la estimulación. Todos estos son momentos muy importantes y valiosos para la crianza y el vínculo, pero ninguno de ellos por sí solo garantiza un apego seguro.

Una guagua desarrolla un apego seguro cuando ha aprendido que puede expresar lo que necesita (consuelo, contacto físico, alimento, etc) y confiar en que su madre, padre o cuidador va a estar disponible para entregárselo.

- El apego seguro se transforma en un **círculo de seguridad**, que permite a la guagua ejercitar gradualmente su independencia y autonomía, ya que sabe que puede contar con su cuidador cuando lo necesita.



¿Cómo apoyar?

- Ayude a derribar mitos dañinos en torno al apego tales como:
 - Si una guagua llora es porque está malcriada.
 - Para el apego es suficiente el contacto piel a piel en la maternidad.
 - Tomar en brazos mucho a un niño/a lo hará muy dependiente.
- Fomente que madre, padre y cuidadores conozcan que calmar cotidianamente a su guagua cuando lo necesita, no sólo no malcría sino que es necesario para el desarrollo de un apego seguro.
- Enfatique que el apego es un proceso y por ello todos los días se pueden hacer acciones para favorecerlo.
- Enseñe técnicas de consuelo efectivo del llanto, masaje infantil, uso del portabebé. Todas ellas han mostrado ser positivas para el desarrollo de un apego seguro.



Recursos de apoyo:

Video: Apego.

Material Impreso

Cartillas de crianza respetuosa.

Programa de Radio:

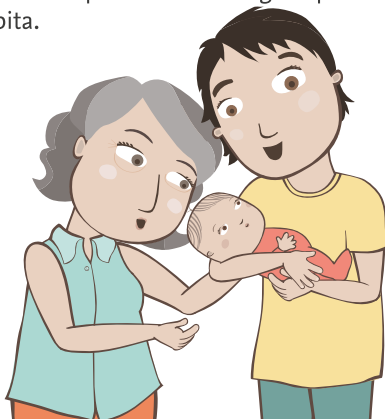
Apego seguro.

Disponibles en www.crececontigo.cl



¿Qué sabemos?

- El sueño es un proceso evolutivo que va cambiando con la edad, dependiendo de las necesidades de la guagua.
- Los despertares nocturnos son normales y esperables en los primeros años del niño/a.
- Es normal que las guaguas se duerman en brazos, ya que el contacto físico y el movimiento de balanceo les transmiten la sensación de seguridad y calma necesarias para conciliar el sueño.
- Las guaguas tienen ciclos de sueño más cortos que los adultos, por eso despiertan más seguido. Esto se debe a que necesitan alimentarse con mayor frecuencia y constatar que sus padres están cerca.
- Dormir en la misma pieza que los padres durante el primer año disminuye el riesgo de muerte súbita.
- Acostar la guagua en posición de espalda, boca arriba ha demostrado ser la posición más segura para evitar ahogos y la muerte súbita.



¿Cómo apoyar?

- Recomiende a los padres dormir con la guagua en la misma pieza y acostarla en posición de espalda, boca arriba.
- Asegure que padres y cuidadores conozcan que es habitual y favorable a la lactancia, el que una guagua despierte a tomar pecho una o más veces durante la noche.
- Asegure que padres y cuidadores conozcan que nunca debe dejarse a una guagua llorar hasta dormirse. Esta práctica es muy dañina ya que altera el funcionamiento de las hormonas que regulan las emociones y el desarrollo cerebral.



Recursos de apoyo:

Video: Características del Sueño Infantil
Sueño Seguro: Postura Correcta en la Cuna

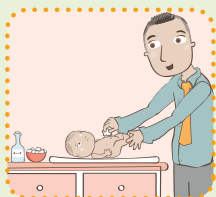
Material Impreso
Cartillas de crianza respetuosa.

Disponibles en www.crececontigo.cl

Para conocer más información sobre otros temas de crianza respetuosa en Chile Crece Contigo visite nuestro sitio web www.crececontigo.cl



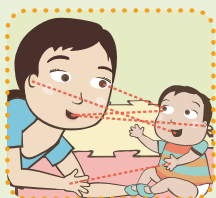
- Introducción respetuosa de la Alimentación Complementaria.



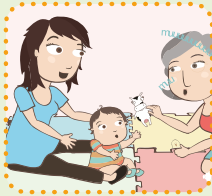
- Masaje infantil



- Estimulación infantil



- Interacciones cara a cara



- Juego



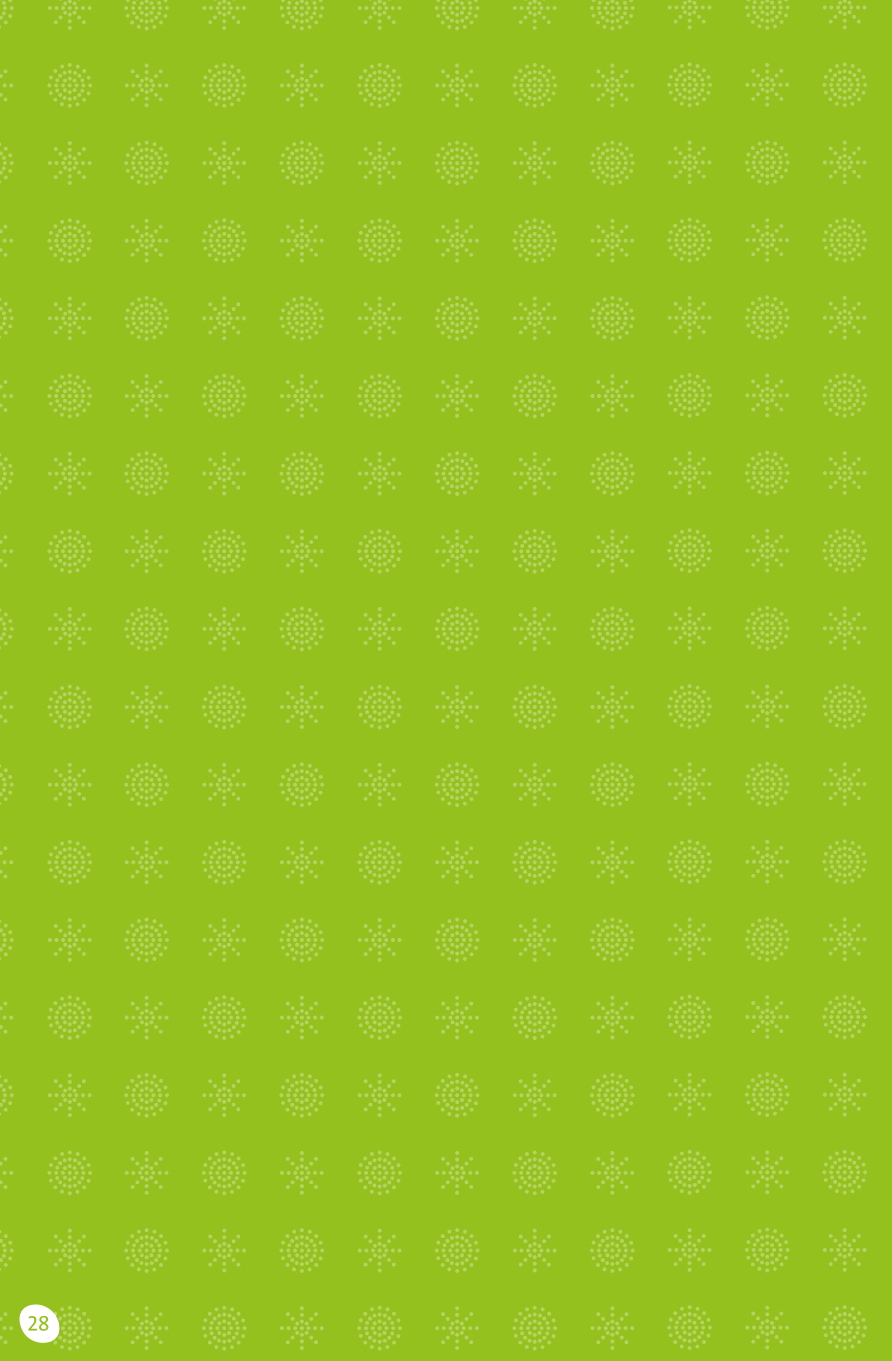
- Destete respetuoso



- Manejo respetuoso de las pataletas



- Programa de Apoyo al Recién Nacido





Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social.

Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.