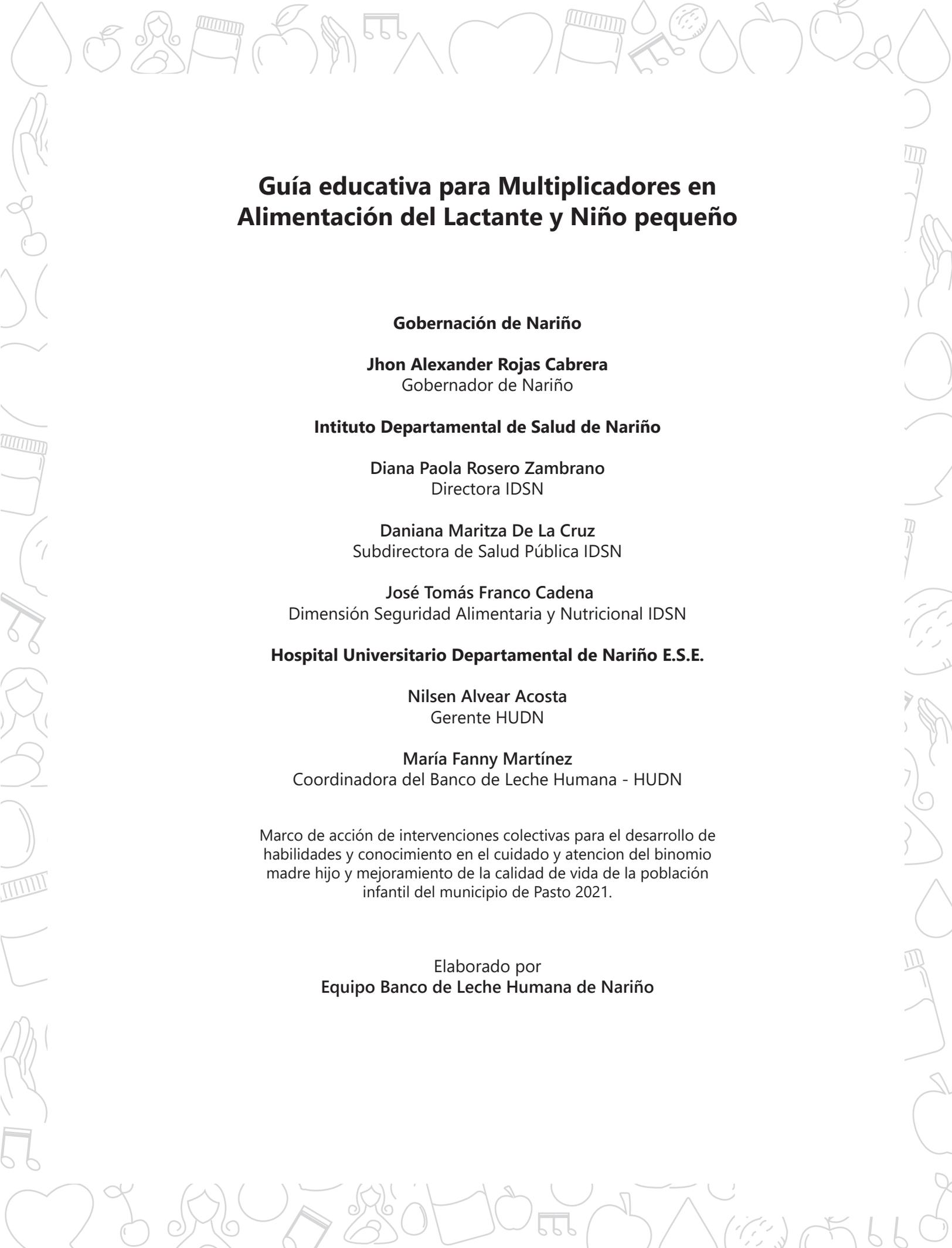


Creciendo juntos

Guía educativa para Multiplicadores en
Alimentación de lactantes y
niño pequeño





Guía educativa para Multiplicadores en Alimentación del Lactante y Niño pequeño

Gobernación de Nariño

Jhon Alexander Rojas Cabrera
Gobernador de Nariño

Intituto Departamental de Salud de Nariño

Diana Paola Rosero Zambrano
Directora IDSN

Daniana Maritza De La Cruz
Subdirectora de Salud Pública IDSN

José Tomás Franco Cadena
Dimensión Seguridad Alimentaria y Nutricional IDSN

Hospital Universitario Departamental de Nariño E.S.E.

Nilsen Alvear Acosta
Gerente HUDN

María Fanny Martínez
Coordinadora del Banco de Leche Humana - HUDN

Marco de acción de intervenciones colectivas para el desarrollo de habilidades y conocimiento en el cuidado y atención del binomio madre hijo y mejoramiento de la calidad de vida de la población infantil del municipio de Pasto 2021.

Elaborado por
Equipo Banco de Leche Humana de Nariño



El banco de leche humana del municipio de Pasto, presenta esta guía educativa sobre alimentación del lactante y niño pequeño, dirigida a facilitadores y multiplicadores a nivel comunitario e institucional, con el cual se busca apoyar los procesos educativos de promoción, protección y apoyo a lactancia materna con las mujeres gestantes en periodo de lactancia y sus familias.

En esta guía podrán encontrar las orientaciones que les permitira fortalecer su conocimiento y además estrategias didácticas con las cuales pueden replicar la información a través de actividades practicas con la participación de la comunidad.

Lactancia Materna

La leche materna es el mejor alimento para los niños y niñas, contiene vitaminas, azúcares, proteínas e inmunoglobulinas que garantizan un crecimiento y desarrollo óptimo y previenen la aparición de infecciones y enfermedades a largo plazo.

Fósforo y calcio para que tenga huesos sanos y fuertes.

Grasas que le permiten un crecimiento y desarrollo ideal.

Azúcares y hierro para mantener la energía, alimentar el cerebro y evitar la anemia.

La leche materna es el único alimento que nutre a los bebés completamente durante los primeros seis meses de vida y les da protección sostenida y completa durante los dos primeros años.

Otras ventajas de la lactancia materna:

- El calostro sirve como laxante natural para el bebé.
- Disminuye la hemorragia post parto, la anemia y la muerte materna.
- Disminuye el riesgo de cáncer de seno y ovario en la lactante.
- Incrementa el vínculo afectivo entre la madre, el hijo y la familia.
- Ahorra dinero porque es gratis y está disponible cuando se requiera.
- Disminuye el gasto en salud.
- Protege el medio ambiente.



**MAYOR SUCCIÓN Y
ESTIMULACIÓN**



**MAYOR PRODUCCIÓN
DE LECHE MATERNA**

Mi Primera Hora en el mundo

EL contacto madre-hijo durante la primera hora de vida es una práctica que garantiza la lactancia materna exitosa.

Se presenta al recién nacido a la madre y al padre o acompañante para:

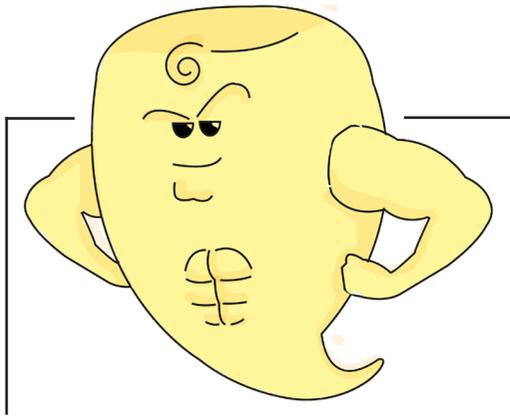
- Favorecer el vínculo afectivo a través del contacto piel a piel
- Estimular el patrón de succión para el inicio de la lactancia materna



Lo importante es permanecer juntos; solicite al personal de salud mantener siempre junto a usted a su bebé.

TIPOS de Leche

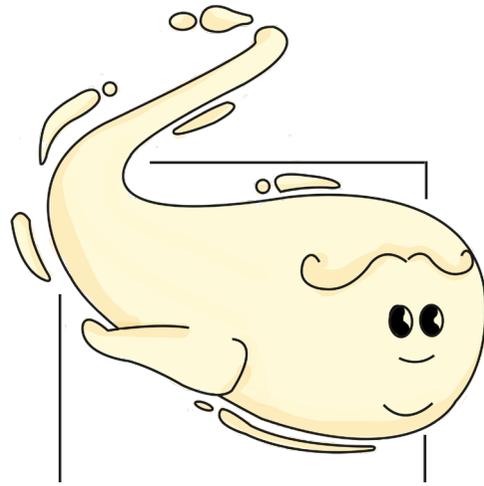
Clasificación de la leche materna



Calostro:

Se produce los primeros días después del parto, es espeso, amarillento o de color claro, contiene más proteínas y anticuerpos que protegen al bebé, por eso es llamado "la primera vacuna".

Es laxante y ayuda a la eliminación del meconio.



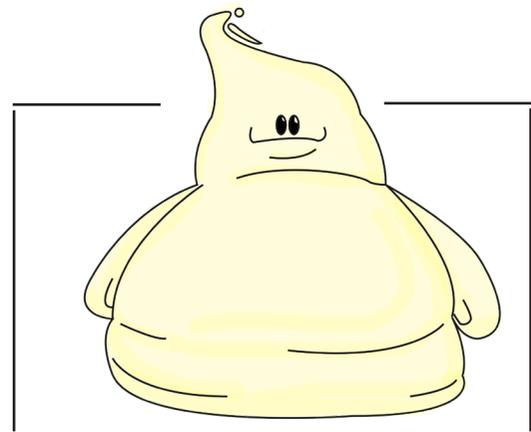
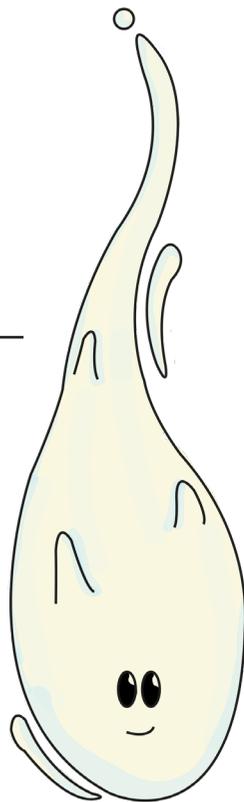
Leche madura:

- Es la que se produce algunos días después del calostro.
- Se presenta en mayor cantidad
- Los senos se sienten llenos, duros y pesados
- Rica en proteínas, azúcares, vitaminas, componentes bioactivos, hormonas y factores de crecimiento.

Leche del inicio:

Se produce al inicio de la mamada, se ve más diluida que la del final.

Es producida en gran cantidad y tiene mucha proteína, lactosa, agua y otros nutrientes. Los bebés no necesitan tomar agua antes de los seis meses, incluso en días cálidos.

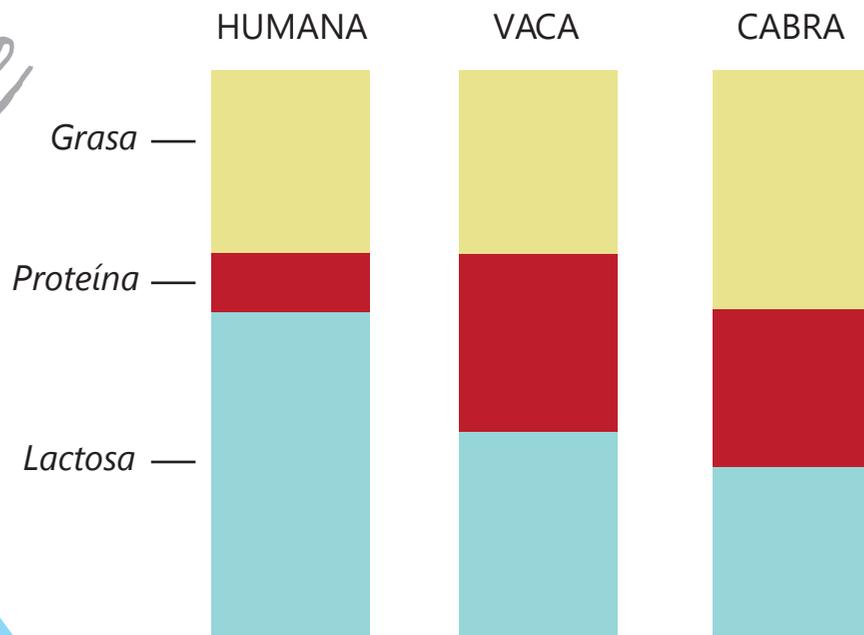


Leche del final:

Se produce más tarde en la misma mamada, la leche del final es más blanca que la de inicio, debido a que contiene más grasa. Esta grasa provee mucha de la energía de la leche materna, por lo cual es importante no retirar al bebé del pecho muy rápidamente, se debe permitir que el bebé continúe mamando todo lo que quiera.

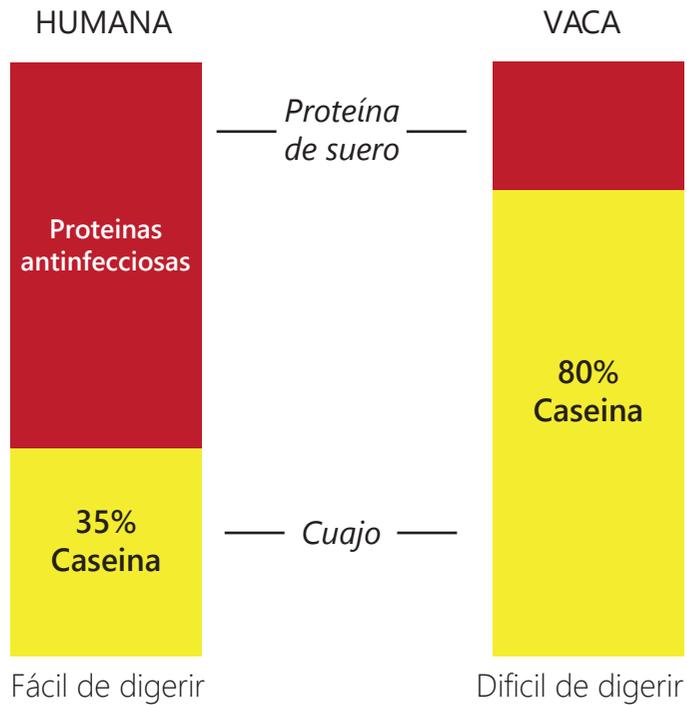
Tipos de Leche

Nutrientes de la leche humana y animal



El valor nutritivo de la leche responde a las necesidades que tenga el bebé de acuerdo a su edad.

Diferencias en la calidad de las proteínas en diferentes leches



Fuente de gráficas: OMS, OPS, UNICEF. Curso de consejería en alimentación del lactante y niño pequeño. Manual del participante. Isbn 978 92 4 359475 0. Página 8, 9. 2007

Promoviendo el reflejo de oxitocina



Recuerda:



A MAYOR succión

A MAYOR extracción

A MAYOR vaciamiento
de los senos

MAYOR PRODUCCIÓN
de leche materna

Aspectos que favorecen este reflejo

- Pensamientos de amor hacia el bebé
- Movimientos y sonidos que produce el bebé
- Tranquilidad
- Apoyo familiar
- Apoyo de personal de salud
- Confianza en sí misma
- Acariciar y mirar al bebé

Llegó el momento de Amamantar

Posiciones para lactar al bebé

Posición sentada

Espalda recta, apoyo en el espaldar de la silla,

Soporte para los brazos.

Mano de la mamá sostiene al bebé hasta la nalga.



Brazo del bebé debajo del pecho rodeando la cintura de mamá.

Cabeza del bebé sobre el pliegue del brazo.

Abdomen del bebé se apoya sobre el abdomen de la madre.

Soporte para los pies.

Sugerencia



Puede usar una cobija o cojín o almohada para apoyar al bebé

Llegó el momento de Amamantar

Posición acostada

El bebé recostado frente a ella.

Con la mano libre acerca al bebé hacia el pecho.

Apoyar al bebé con una almohada.

La madre se puede apoyar con almohadas.

La madre y el bebé acostados de lado uno frente al otro.

Cara del bebé frente al pecho y pegado al cuerpo de la madre.

Recomendada para



- Amamantar a cualquier hora
- En caso de gran cansancio

Llegó el momento de Amamantar

Posición sandía



La mano de la madre (del mismo lado que esta amamantando) sosteniendo el cuello y la cabeza.

Cuerpo del bebé rodeando la cintura de la madre.

Recomendada para



- Alimentar a gemelos
- En caso de cesárea para no presionar la zona operatoria
- Recién nacido con paladar hendido y labio leporino
- Pezones invertidos
- Pezón poco protráctil

Solicite apoyo al personal de salud

Ubicar al bebé debajo del brazo del lado que va a amamantar.

Llegó el momento de Amamantar

Posición cruzada

Recomendada para



Facilitar el manejo del bebé para un buen agarre.

La dos manos sostienen al bebé o una sostiene la cabeza del bebé y la otra el seno.



Levantar al bebé a la altura de los senos (usando soporte que puede ser un cojín o almohada).

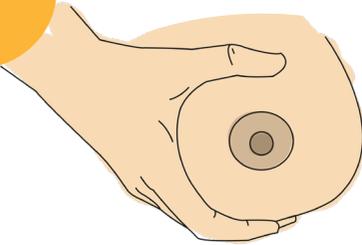
La mano y el brazo sostienen el cuerpo del bebé.

TODO SE Aprende

Técnica para el agarre del pecho

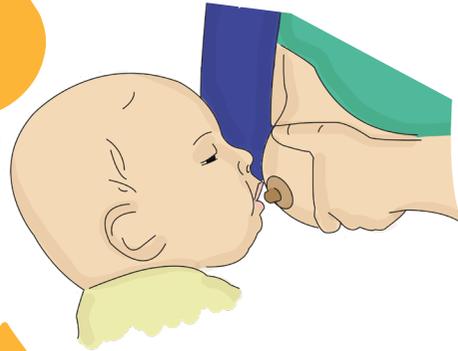
1

La madre debe sujetar el seno con la mano en C.



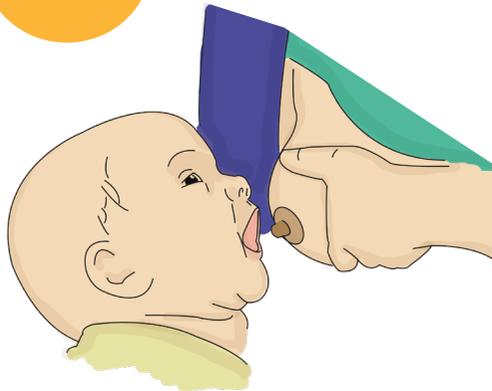
2

Estimular con el pezón los labios del bebé para que abra la boca.



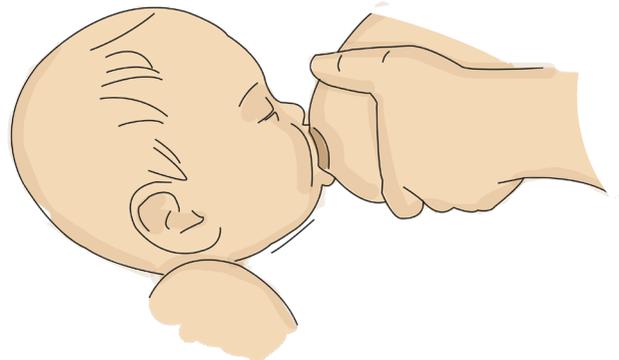
3

Acercar al bebé hacia el pecho de tal forma que el pezón y la mayor parte de la aréola queden dentro de su boca.



4

Cuando el bebé abra la boca se debe empujar contra el cuerpo de la madre.



SÍGNOS DE AGARRE ADECUADO

- La madre no debe sentir dolor en el pezón.
- Boca del bebé bien abierta.
- Toma gran parte de la aréola.
- Labios evertidos (hacia fuera).
- Mentón y nariz del bebé tocan el pecho.

SÍGNOS DE SUCCIÓN EFECTIVA

- Mamadas lentas, profundas y rítmicas.
- Mejillas redondeadas.
- Vaciamiento de los senos

SÍGNOS DE DEGLUCIÓN

- Se siente que traga.
- Observar la posición de la lengua en forma cóncava.



Técnica de Vaciamiento

¿Qué es?

Es la evacuación total del seno o ambos senos a través del amamantamiento.

¿En que consiste?

Cuando el bebé se llena con un seno en una sola toma, **los senos se intercalan**, es decir en una toma ofrece el seno izquierdo y en la siguiente toma, el seno derecho.

1 Toma Lado Izq.



2 Toma Lado Der.



Cuando el bebé se alimenta de los dos senos en una sola toma, en la siguiente toma se debe iniciar por el último, después de vaciarlo totalmente se puede pasar al otro.



Cuidado con las COPAS RECOLECTORAS

Conocidas en nuestro medio también como "cocas", es importante conocer que la leche que se recoge allí

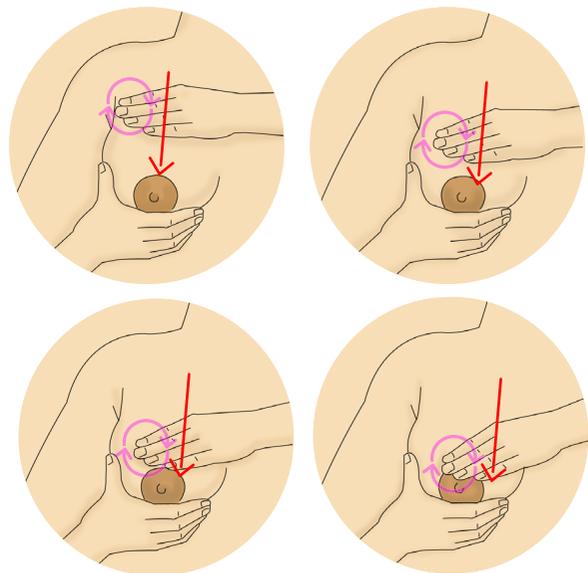
NO ES RECOMENDABLE PARA AL BEBÉ

Ya que después de mucho tiempo de estar acumulada en este recipiente, la leche puede dañarse debido al ambiente cálido producido por el calor del cuerpo, el sudor y/o humedad, lo cual puede producir bacterias que fermentan la leche descartándola para el consumo.

Además en las ocasiones cuando hay goteos, si el goteo molesta, es preferible usar protectores mamarios o pañitos de tela de fácil lavado.



Masajes Estimulantes



Circular

Sostener el seno de la parte inferior con una mano. Con la mano libre, utilizando las yemas de los dedos, realizar un movimiento circular y suave, desde donde nace el seno hasta dentro de la areola.

Repetir la técnica de arriba hacia abajo hasta completar la totalidad del seno, siguiendo la dirección de las manecillas del reloj, hasta por debajo de los senos, en los dos senos.



Los masajes se realizan de 3 a 5 minutos.



Araña

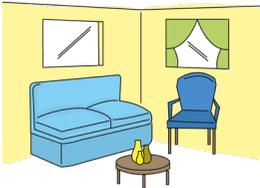
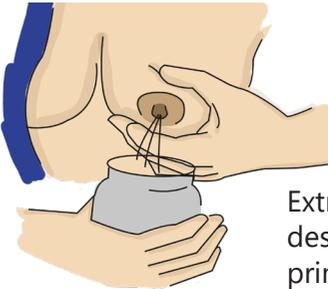
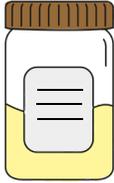
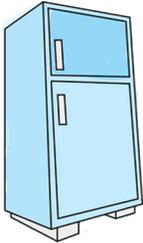
Se toma el seno abriendo la mano dirigiéndola hacia el seno, procurando que el pezón quede en el centro de la palma y los otros cuatro dedos en la parte superior desde donde nace el seno (en forma de arañita) y llevándolos hasta dentro de la areola.

Repetir el masaje de adentro hacia afuera.

Una vez se termina el masaje, la madre está lista para la extracción propiamente dicha.

Mantengamos juntos la lactancia materna

Como extraer leche materna en casa

-  **1** Alistar frascos.
-  **2** Ubicarse en un lugar cómodo.
-  **3** Tener las uñas cortas y recogerse el cabello.
-  **4** Realizar el lavado de manos.
-  **5** Realizar masajes estimulantes.
-  **7** No hablar durante la extracción.
-  **6** Extraer leche desechando los primeros chorros.
-  **8** Rotular el frasco donde se recolecta la leche.
-  **9** Almacenar en el congelador o refrigerador de la nevera.

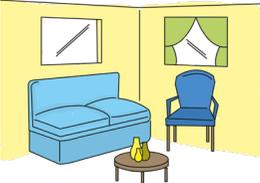
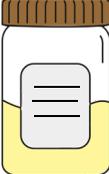
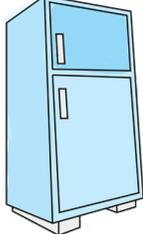
Recomendación:



El baño diario es suficiente en la extracción de leche para su propio hijo.

Mantengamos juntos la lactancia materna

Como extraer leche para donar al Banco de Leche

-  Alistar frascos.
-  Ubicarse en un lugar cómodo.
-  No usar maquillaje ni accesorios
-  Tener las uñas cortas y recogerse el cabello.
-  Realizar el lavado de manos.
-  Utilizar elementos de protección personal.
-  Realizar el lavado de senos solo con agua.
-  Realizar masajes estimulantes.
-  Extraer leche desechando los primeros chorros.
-  No hablar durante la extracción.
-  Rotular el frasco donde se recolecto la leche con nombre, fecha y hora.
-  Almacenar en el congelador de la nevera.

¿POR QUÉ *Extraer* leche materna?

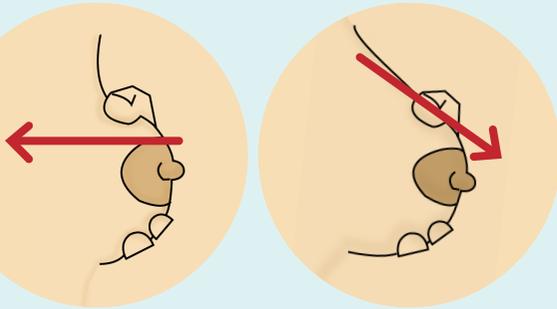
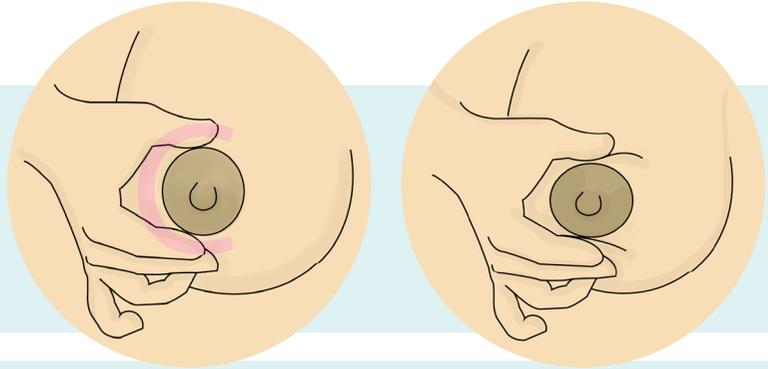
- Evita la congestión mamaria y la mastitis.
- Asegura la producción de la leche materna.
- Se puede conservar y transportar bajo normas técnicas de seguridad.
- Permite ofrecer leche materna al bebé cuando hay separación temporal con la madre por trabajo o estudio.
- Permite involucrar a los padres y cuidadores en el cuidado y crianza de los hijos e hijas.

Cuando extraer la leche materna

- Cuando se necesita alimentar bebés de bajo peso.
- Cuando los pechos gotean.
- Cuando se necesita aliviar pechos congestionados.
- En caso de separación de la madre por trabajo, estudio, enfermedad, entre otros.
- Cuando el niño tiene dificultades de agarre.
- Cuando la madre presenta pezones agrietados y adoloridos.
- Cuando se requiere aumentar la producción de leche.
- Cuando se quiere preparar alimentación complementaria.
- Cuando se recolecta para donación.

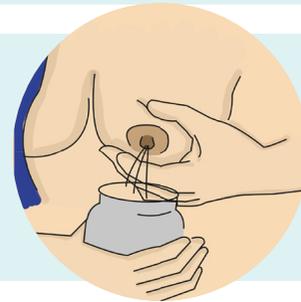
Técnica de Extracción Manual

Colocar la mano en forma de C, ubicando el dedo pulgar en el borde superior de la aréola y el dedo índice en el borde inferior de la misma.



Se debe colocar los dedos pulgar e índice atrás de la aréola, sin tocarla y alineados con el pezón, abrir los dedos presionando el seno hacia atrás (como pegándolo hacia las costillas), luego moverlos hacia adelante cerrándolos suavemente y continuar este movimiento reiteradamente

Una vez empiece a salir la leche, se debe desechar los primeros chorros, esto contribuye a reducir en un 90% los microorganismos que pueden encontrarse en el pezón.



- Es importante recordar que la leche se debe recolectar en frascos de vidrio con tapa rosca plástica previamente lavados con agua y jabón y esterilizados.

- La extracción debe realizarse con la misma frecuencia con la que se alimenta al bebé y la madre.

- Se debe disponer de 30 minutos para llevar a cabo el proceso.

- La extracción se puede hacer con cualquier mano, alternándolas cuando sea necesario y

rotando la posición de los dedos constantemente para extraer la leche de todo el seno.

- Es recomendable no hablar durante la extracción para evitar contaminar la leche.

- Se debe evitar deslizar los dedos sobre la piel del seno ya que puede causar enrojecimiento, dolor y laceración.

- Es importante no exprimir el pezón durante la extracción ya que no tendrá efecto alguno sobre la misma.

Rotulado y conservación de leche extraída

El frasco de recolección debe ser de vidrio, con boca ancha y tapa rosca plástica.



El frasco se debe marcar de manera clara con el nombre, los dos apellidos de la madre, la fecha y la hora de extracción y colocarse dentro de una bolsa plástica.

Para conservar la leche extraída esta debe ubicarse en la parte interna de la nevera o en el congelador, JAMÁS en la puerta.

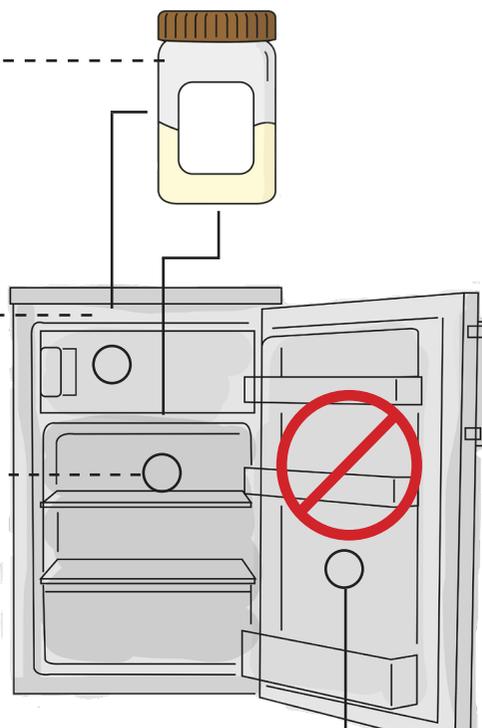
La duración de la leche varía según la temperatura de almacenamiento así:

Temperatura Ambiente: 4 HORAS

Evite el calor, sumergir el frasco en un recipiente con agua fría

Congelador: 15 DÍAS para donar HASTA 3 MESES para el propio hijo

Refrigerada: 12 HORAS



NO ALMACENAR en la PUERTA de la NEVERA

Nota:



el frasco esterilizado de recolección para donar, es entregado por el BLH

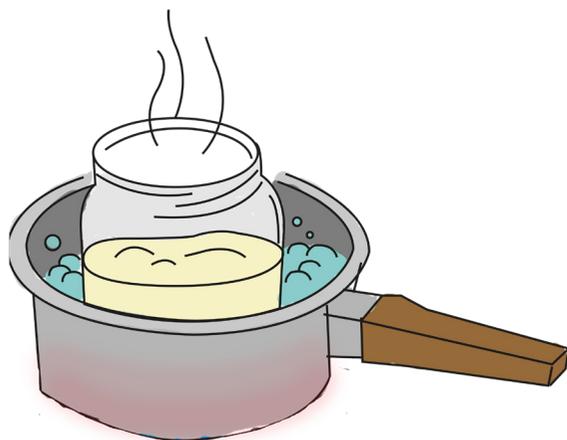
El frasco de recolección para su propio hijo debe esterilizarse hirviéndolo durante 15 minutos

Recomendación:



La leche para donación se debe congelar inmediatamente

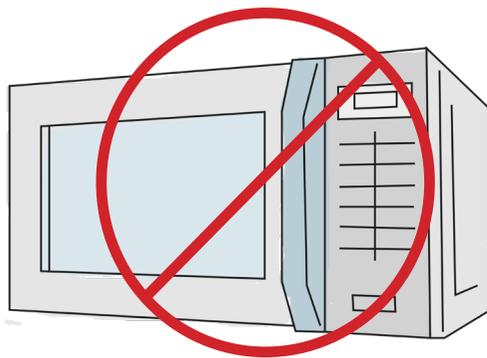
Como se le quita el frio a la leche materna congelada



Para suministrar la leche materna extraída se debe retirar el frasco de la nevera y colocarla en un recipiente con agua caliente por unos minutos, realizando movimientos suaves, hasta que la leche este descongelada. Este método se conoce como **Baño María Modificado**.

El recipiente no debe colocarse directamente sobre el fuego de la estufa.

El calor del agua se mide en el dorso de la mano.



No se debe calentar la leche en horno microondas ni tampoco directamente al fuego, ya que se altera y pierde sus propiedades.

Como se suministra la leche materna

- Lavado adecuado de manos con agua y jabón.
- Mantener las uñas cortas
- Deshielar la leche con la técnica de Baño María Modificado
- Sentar al bebé sobre las piernas, en posición sentado o semisentado, mirarlo y proporcionarle el contacto que él necesita.
- Coloque en un vaso de vidrio la cantidad de leche para una toma.
- Mantenga el vaso contra los labios del bebé, sin vaciarla.
- Incline el vaso ligeramente para que la leche toque los labios del bebé.
 - El vaso debe apoyarse suavemente en el labio inferior del bebé y los bordes deben tocar la parte externa del labio superior.
El bebé debe tomar la leche con arrastre de la lengua, vigile que esté alerta, abre los ojos y la boca.
 - Cuando el bebé ha tomado suficiente leche, cierra la boca y no toma más.
 - No se deben utilizar los sobrantes de la leche materna, el excedente debe eliminarse.



Banco de leche humana



¿Qué es el Banco de Leche Humana?

El banco de leche humana es un centro especializado y una estrategia para la supervivencia neonatal e infantil encargado de tres grandes procesos:

- **Promoción, protección y apoyo a la lactancia materna.**
- **Extracción, recolección, almacenamiento y transporte de leche humana.**
- **Procesamiento y control de calidad de la leche humana.**



¿Quién puede donar?



Madres lactantes con resultados negativos para VIH, Hepatitis B y serología para sífilis.

Madres lactantes con adecuado estado nutricional y de salud.

Qué su hijo este vivo y con adecuado estado de salud y nutricional.



Madres lactantes que NO hayan recibido transfusiones de sangre, o se haya realizado tatuajes en el último año.

Madres en periodo de lactancia que tengan sobreproducción de leche.

Madres con voluntad de donación.



¿Quién se beneficia con la donación?

Bebés prematuros extremos y de bajo peso al nacer.

Recién nacidos con deficiencias inmunológicas.

Recién nacidos con patologías gastrointestinales y pos quirúrgicas.

Lactantes con diarrea recurrente.

Lactantes con intolerancia a la proteína de la leche.

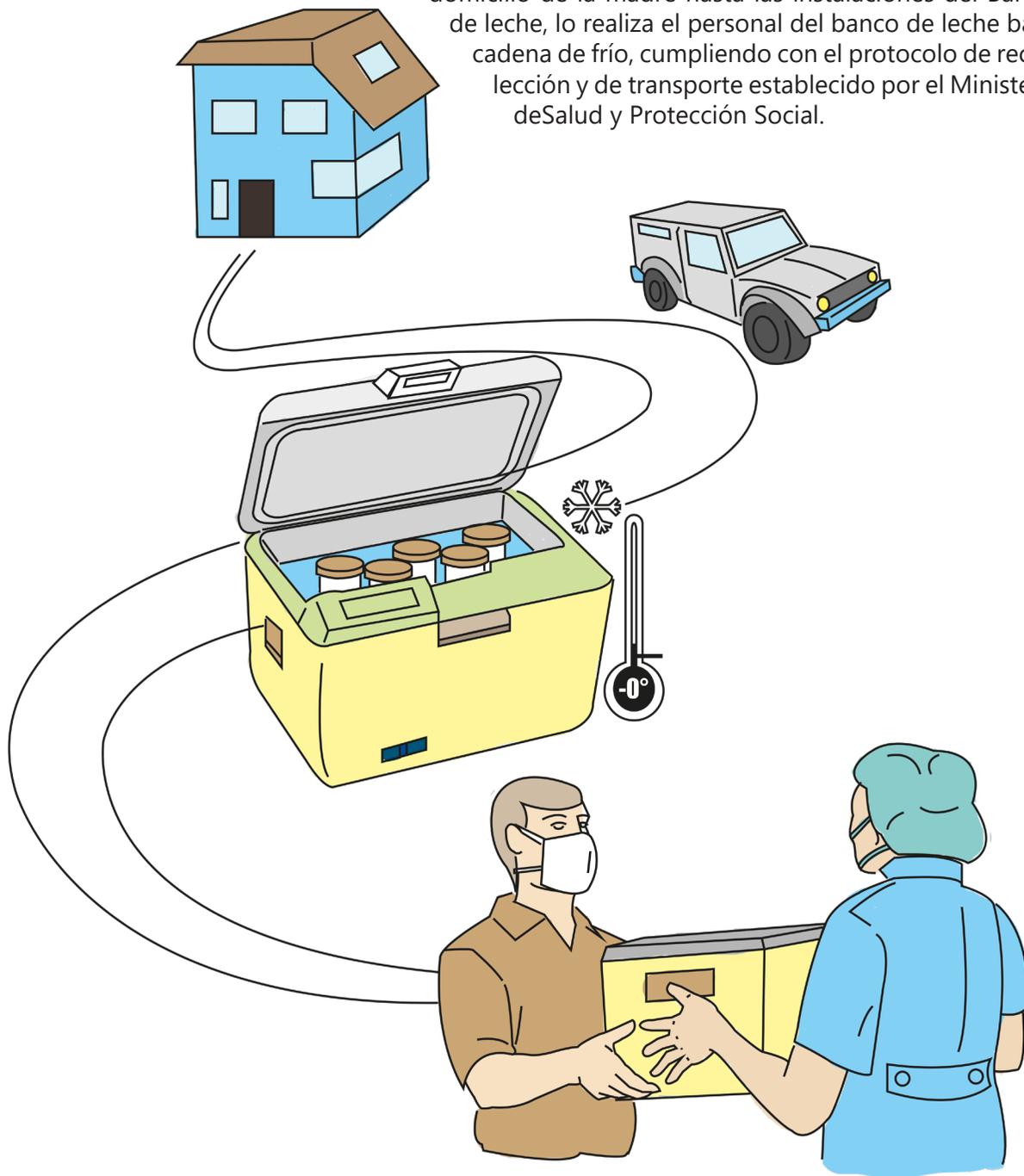
Recién nacidos que por diferentes circunstancias no pueden recibir leche de su propia madre.

Hijos de madres con VIH, consumidora de sustancias psicoactivas, abandonados o madre fallecida.



Transporte de leche extraída

El traslado de la leche humana de manera segura desde el domicilio de la madre hasta las instalaciones del Banco de leche, lo realiza el personal del banco de leche bajo cadena de frío, cumpliendo con el protocolo de recolección y de transporte establecido por el Ministerio de Salud y Protección Social.



¿Donde esta el Banco de leche humana?

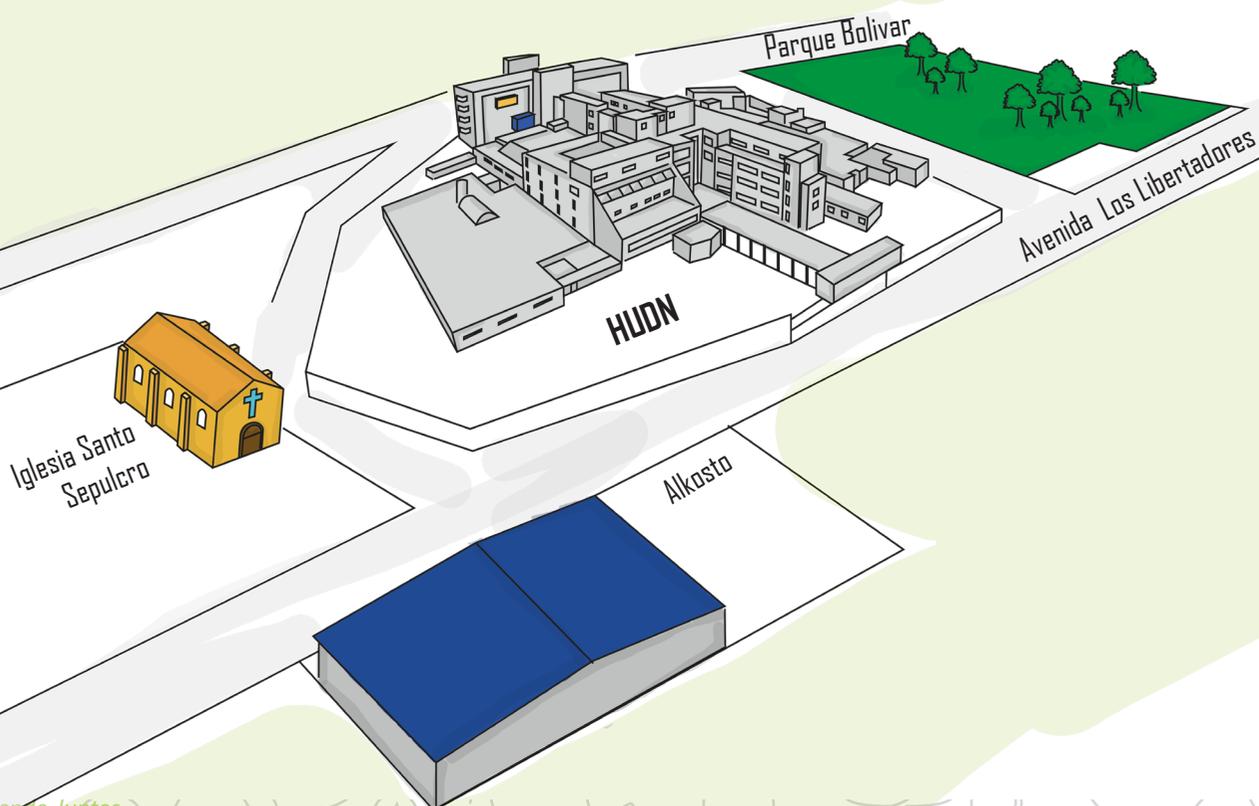
INFORMACIÓN CONTACTO

 Hospital Universitario
Departamental de Nariño,
2do piso
Cll 22 # 7-93, Pasto

 733 34 00 ext: 226-227-300

 310 503 09 69

 **bancodelechehumana**
@hosdenar.gov.co



Alimentación

de madres lactantes y donantes

Durante el periodo de lactancia, la madre debe consumir una alimentación saludable, variada, natural y fresca, que contenga alimentos de todos los grupos del "Plato saludable de la familia colombiana".

Las mujeres después del parto deben alimentarse bien para que su cuerpo se recupere, produzcan leche suficiente y puedan amamantar a sus bebés.

En los primeros seis meses la leche materna cubre todas las necesidades nutricionales del bebé.

Existen tres recomendaciones importantes, a tener en cuenta en la madre lactante:



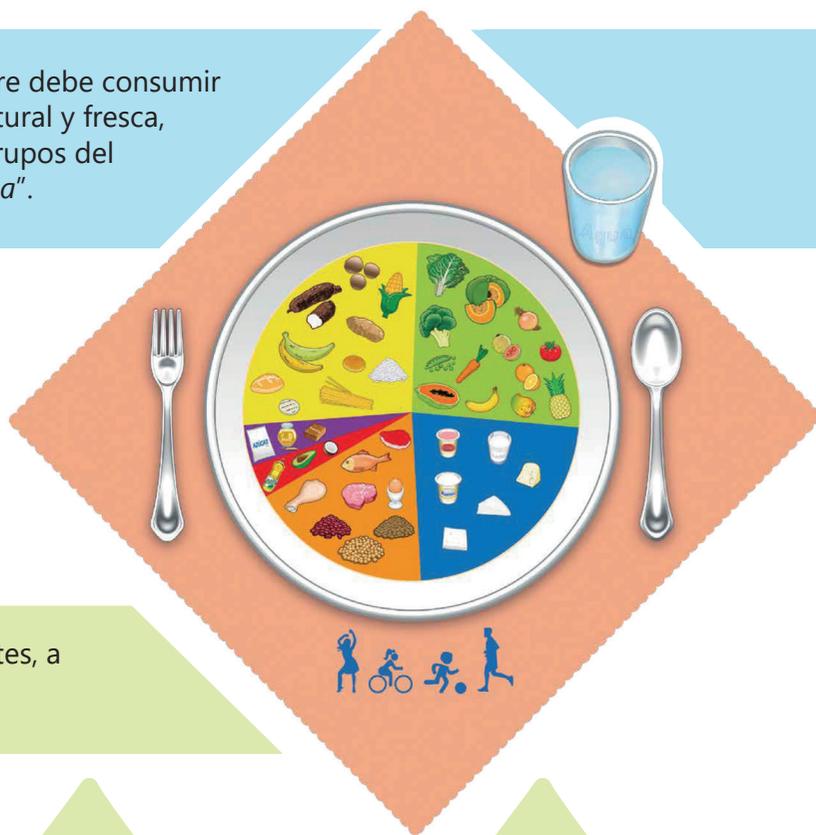
Alimente a su bebé con leche materna, esto contribuye a recuperar su peso, prevenir el cáncer de mama y de ovario y fortalece el vínculo entre madre e hijo.



La madre debe aumentar el consumo de agua y preferir alimentos como carnes, vísceras rojas, pescado, lácteos, huevos, legumbres, frutas y verduras.



Como mujer lactante tiene el derecho a que su pareja, familia y sociedad la apoyen para hacer de la lactancia materna una práctica exitosa



Alimentación

de madres lactantes y donantes



- Las mujeres en periodo de lactancia materna deben aumentar el consumo de agua, además de la contenida en jugos naturales y demás alimentos.

- Se recomienda tomar un vaso de agua después de dar de mamar al bebé, tanto en el día como en la noche, esto evitará la deshidratación y favorecerá la producción de leche materna.

- No es necesario tomar aguas endulzadas (ni con azúcar, ni con panela) ya que estas pueden generar un aumento de peso no deseado.



- Aumente el consumo de alimentos naturales, fuentes de hierro, tales como vísceras rojas (pulmón o bofe, pajarilla o bazo, hígado y corazón).

- El consumo de tan solo una porción de estas vísceras cocinadas a la semana contribuye a prevenir la anemia durante la gestación y el periodo de la lactancia.



- Durante la lactancia materna no se debe consumir alcohol, su consumo, puede causar sedación, irritabilidad y retraso psicomotor en el lactante, y en la madre disminuye de un 10% a un 25% la producción de leche.

- La cerveza no aumenta la producción de leche materna, la disminuye.



- Las bebidas energizantes están compuestas por azúcares y sustancias como cafeína y taurina. La cafeína tiene efectos diuréticos que alteran el equilibrio electrolítico y pueden aumentar el riesgo de deshidratación. Además, puede pasar al bebé, a través de la leche materna y producirle insomnio e irritabilidad.



- El consumo de azúcar durante la lactancia aumenta el riesgo de sobrepeso, obesidad y diabétes tipo 2.

Alimentación

de madres lactantes y donantes



- Las leguminosas son granos como los frijoles, las lentejas, las habas, los garbanzos y las arvejas verdes secas. Son alimentos ricos en proteínas, energía, minerales como el hierro, vitamina A y complejo B.

- Se recomienda consumirlas 2 veces por semana, y en combinación con alimentos ricos en vitamina C para aprovechar su contenido de hierro, por ejemplo: lentejas, arroz y un jugo de guayaba (no se debe añadir leche a esta combinación)



- Las frutas y verduras constituyen una fuente de vitaminas y minerales, se pueden comer al natural, prefiera la fruta picada y en otro momento en jugos con agua y/o leche, también pueden combinarse con verduras en ensaladas o como aderezos con otros alimentos.

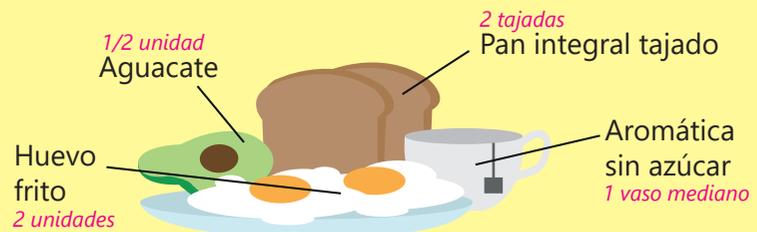
- Las verduras son la base de las ensaladas y al ser alimentos con una amplia gama de colores y sabores permiten construir platos llamativos y agradables, más aún cuando son combinadas con frutas.

- El consumo diario de frutas y verduras ayuda a mantener y mejorar la salud, variar la alimentación diaria y reducir el riesgo de padecer enfermedades como: obesidad, *diabetes mellitus* tipo 2, hipertensión arterial, colesterol, triglicéridos altos, enfermedades cerebrovasculares, cáncer gástrico y colorrectal, entre otras. Además, evita el estreñimiento, gracias a su contenido de fibra dietaria.

- Prefiera el consumo de frutas y verduras frescas; si quiere preparar las verduras hágalo al vapor por máximo 10 minutos.

La práctica de lactancia materna, favorece la recuperación del peso usual de la madre. Esta pérdida de peso está influenciada por la duración de la práctica de la lactancia materna, es decir, entre más meses se ofrezca leche materna puede haber una mayor reducción de peso.

Desayuno



Media mañana



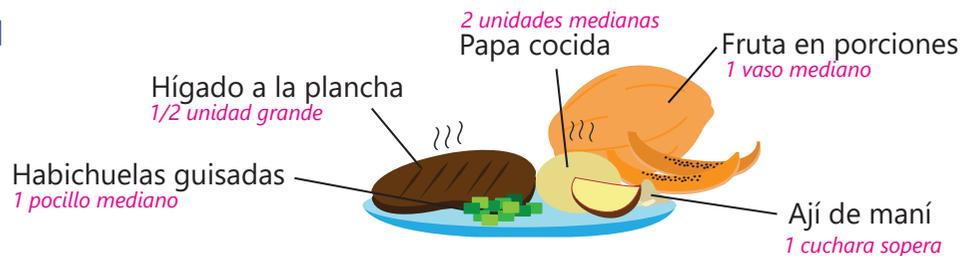
Almuerzo



Media tarde



Cena



Refrigerio nocturno



Para controlar la ingesta de los diferentes alimentos se recomienda medir las porciones a consumir utilizando las manos como lo muestra la siguiente guía.

Cereales



proteínas



Azúcar
Grasas

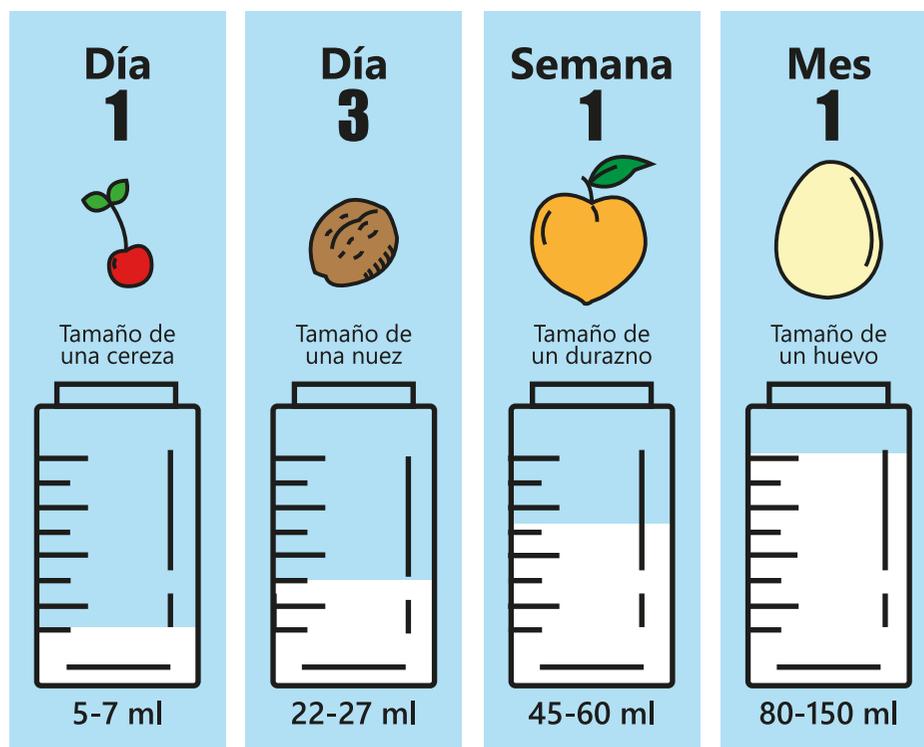


Frutas y
verduras



La alimentación por lactancia materna de los recién nacidos, se adecúa a su crecimiento y desarrollo físico, el estómago del bebé crece a diario y la producción de leche materna responde a ese crecimiento por lo cual al inicio de la lactancia siempre va a ser baja, así mismo, la madre adecúa el valor nutritivo de la leche al patrón de crecimiento del bebé, la primeras leches son altamente nutritivas y se conocen como calostro; cuando la producción aumenta la leche cambia su aporte y su aspecto físico, pasándose a llamar de transición hasta llegar a madura.

El gráfico hace referencia al crecimiento del tamaño del estómago en el recién nacidos y su capacidad de almacenamiento por succión.





La alimentación complementaria es una etapa sumamente importante, ya tiene un impacto en la salud del bebé, a corto, mediano y largo plazo.

Depende de los padres y cuidadores enseñar buenos hábitos alimentarios ya que estos se quedarán con el bebé por el resto de su vida.

Alimentación COMPLEMENTARIA

RAZONES PARA INICIAR ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

La leche materna después de los 6 meses sigue siendo importante hasta el año de vida y se debe ofrecer de manera complementaria hasta los dos años y más.

El aporte de hierro y otros nutrientes a partir de los 6 meses resulta insuficiente solo con la leche materna.

A partir de los 6 meses de edad, el bebé necesita más aportes de energía y nutrientes que deben garantizarse con la introducción de alimentos de manera adecuada, tanto en cantidad como en calidad. Estos alimentos deben ser variados, frescos y naturales, sin adición de sal, ni azúcar.

ANTES DE INICIAR LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Se debe tener en cuenta que el bebé a alcanzado las siguientes habilidades motoras:

Se sienta sin apoyo y tiene buen control de movimiento de cabeza y cuello

Mastica y usa la lengua para mover la comida hacia atrás de la boca

Ha desaparecido el reflejo de extrusión (expulsar de su boca cualquier alimento que no sea líquido o de la textura de la mama, o del sabor y olor de la leche)

Trae manos y juguetes hacia la boca para explorar

Manifiesta deseo por comer

Muestra entusiasmo por participar de los espacios y de la comida de la familia

Trata de poner comida en su boca

La introducción de alimentos debe ser paulatina, incorporando alimentos poco a poco hasta llegar a un patrón de consumo familiar, el cual se alcanza a los dos años de edad.

La alimentación complementaria es un periodo de transición a otros alimentos y es de gran vulnerabilidad pues si las prácticas de alimentación no son apropiadas, las niñas y niños están expuestos a sufrir malnutrición tanto por déficit de consumo de alimentos (llevando a la desnutrición) como por exceso en el consumo de alimentos (llevando a sobrepeso y obesidad); de igual manera, aumenta el riesgo de infecciones y enfermedades.

Para ello, deben garantizarse la preparación y almacenamiento seguro de los alimentos complementarios. Ejercer buenas prácticas de higiene y manejo de los alimentos (lavado de manos, guardar los alimentos en forma segura, servirlos inmediatamente después de su preparación, emplear utensilios limpios para preparar y servir los alimentos, no usar biberones).

Es un periodo ideal para que los papás se vinculen a la alimentación de sus hijos y a las labores del hogar y contribuyan a transformar los roles de género haciéndolos más equitativos.

Alimentación por grupos de edad

1. DE LOS 6 A LOS 8 MESES

El bebé necesita más aportes de energía y nutrientes que deben garantizarse con la introducción de alimentos de manera adecuada, tanto en cantidad como en calidad. Estos alimentos deben ser variados, frescos y naturales, sin adición de sal, ni azúcar, ya que las frutas la contienen.

- Continúe ofreciendo leche materna a su bebé todas las veces que lo pida.
- Ofrezca un alimento nuevo a la vez junto con uno ya conocido. Introduzca uno nuevo 2 a 4 días después, según la tolerancia del bebé.
- Ofrezca comidas muy espesas en puré, hasta que aparezca la habilidad de masticar.
- Inicie con 4 a 6 cucharadas postreras por comida, hasta llegar gradualmente a media taza (4 onzas).
- La frecuencia de comidas debe ser progresiva hasta llegar a tres comidas diarias a los 8 meses
- No adicione sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones.
- Prefiera siempre los alimentos preparados en casa.
- Agregue diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.



Alimentación por grupos de edad

2. DE LOS 9 A 11 MESES

Incluya diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.

- Continúe ofreciendo leche materna a su bebé todas las veces que él quiera.
- De los 9 a 11 meses ofrezca alimentos finamente picados, machacados y que el bebé pueda coger con la mano.
- La cantidad de alimentos por comida es de media taza (4 onzas por comida).
- Ofrezca al menos 3 comidas diarias y de acuerdo con el apetito del bebé, uno o dos refrigerios.
- No adicione sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones.
- Prefiera siempre los alimentos preparados en casa.
- Incluya diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.



3. DE LOS 12 A 23 MESES

- Continúe dando de lactar las veces que la niña o el niño quieran, después de las comidas.
- A los 12 meses, la mayoría de los niños tiene la capacidad de comer los mismos alimentos consumidos por el resto de la familia.
- Ofrezca variedad de alimentos sólidos, con algunas texturas modificadas: picados, molidos o trozos pequeños.
- La cantidad de alimentos por comida es de una taza o plato (8 onzas) por comida.
- Ofrezca al menos 3 comidas diarias y de acuerdo con el apetito del bebé, uno o dos refrigerios.
- No ofrezca productos procesados como los de paquete, bebidas azucaradas, embutidos, entre otros.
- No adicione sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones.
- Prefiera siempre alimentos preparados en casa.
- Agregue diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.

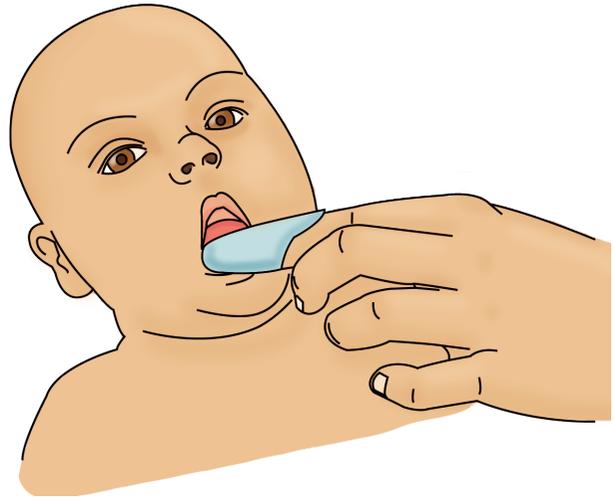


Tomado de: Guías alimentarias para mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia, niños y niñas menores de dos años.

Cuidados del recién nacido

Higiene Oral del bebé

- Limpiar las encías del bebé con un paño o gasa remojada con agua previamente hervida
- Limpiar delicadamente de arriba hacia abajo masajeando suavemente las encías pasándola de cinco a diez veces y de derecha a izquierda.
- Si sale sangre de las encías se debe acudir inmediatamente al médico.
- Evite compartir alimentos de boca a boca.
- Llevar a cita odontológica



Baño

- Primeros tres días con esponja (limpiar con una toalla húmeda).
- Después del tercer día sumergible (usar jabón).
- Bañar independientemente de que se haya caído el ombligo.



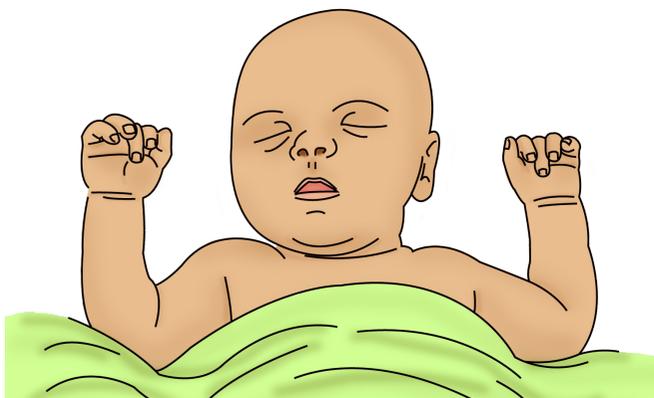
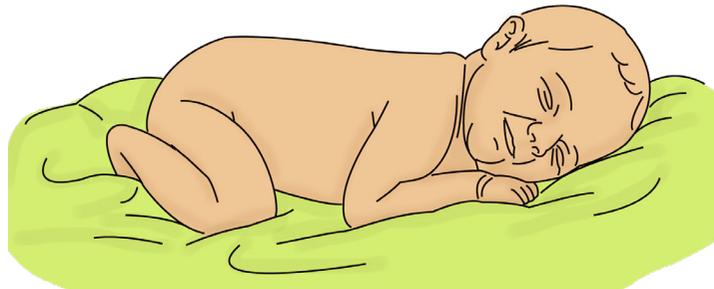
Limpieza del ombligo

- Utilizar gasa
- Utilizar agua estéril o agua hervida
- Limpiar dos veces al día
- Mantener limpio y seco
- No utilizar ombliguero

Cuidados del recién nacido

Iluminoterapia

- Todos los días los primeros quince (15) días.
- 15 minutos en la mañana y 15 minutos en la tarde.
- Entre las 9:00 am y las 10:00 am y después de las 4:00 pm.
- El bebé debe recibir la luz a través de una ventana.

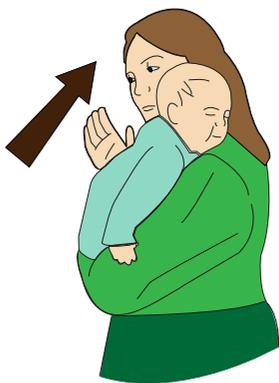


Sueño seguro

- Acostar boca arriba.
- Cobijar solo hasta los hombros.
- Evitar el exceso de almohadas y peluches.
- Acostar sobre un colchón firme.
- No fumar en el cuarto del bebé.

Después de que haya tomado el seno materno sáquele los gases así:

Sobre el hombro



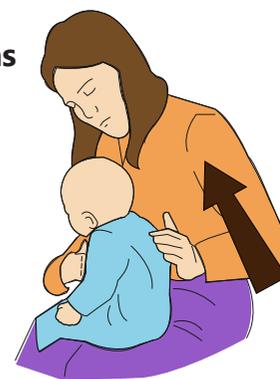
Sostener al bebé contra el pecho, su cabeza debe quedar a la altura del hombro y darle masajes en la espalda de abajo hacia arriba.

Boca abajo



Sujetar al bebé boca abajo sobre uno de los brazos, la cabeza debe quedar mas alta que el cuerpo y dar masajes de abajo hacia arriba con la palma de la mano.

Sobre las piernas



Sostener al bebé sobre el regazo y dar masajes en la espalda de abajo hacia arriba con la palma de la mano.

CONTROL MÉDICO

El bebé debe ser valorado a los 3 días para revisión física y del laboratorio (TSH).

SIGNOS DE ALARMA.

- Llanto débil o llanto persistente sin causa.
- Movimientos involuntarios tónico clónico.
- Temperatura mayor de 37.5 grados centígrados.
- Temperatura inferior de 36 grados centígrados.
- Vómito frecuente abundante después de tomar el seno.
- Deposiciones líquidas mas de 8 veces al día.
- Cianosis de labios y de uñas.
- Respiraciones mas de 60 por minuto o no respira.
- Aleteo nasal y tiraje intercostal.
- Disminución de orina.
- No quiere comer o rechaza el seno.
- Poca ingesta de leche materna.
- Sueños muy prolongados de difícil despertar.



Ruta de la donación





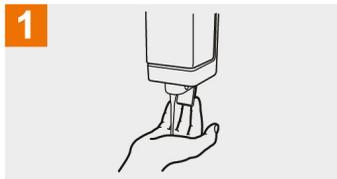
¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

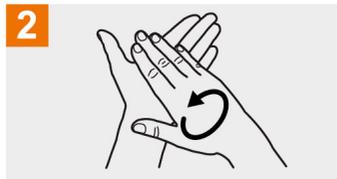
0 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



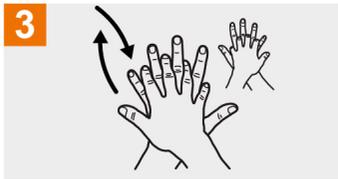
0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



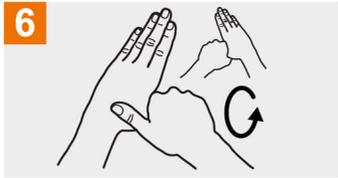
3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



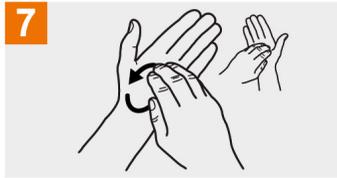
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



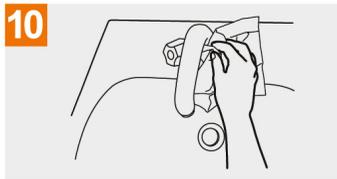
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



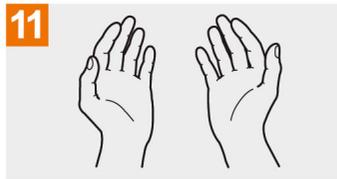
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

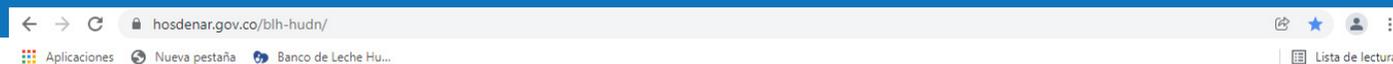
SAVE LIVES
Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

Micrositio web

BLH

www.hudn.gov.co/blh-hudn/



BANCO DE LECHE HUMANA DE NARIÑO
Hospital Universitario Departamental de Nariño E.S.E.

Inicio

COVID-19

Nutrición

Cifras BLH

Cuidados

Red De Apoyo

Recursos



Es un espacio virtual donde usted puede encontrar todo lo que necesita saber sobre donación de leche humana, nutrición y recomendaciones para una alimentación saludable, lactancia materna, cuidados del recién nacido y recursos pedagógicos para poner en práctica sus conocimientos o apoyo para la labor de enseñanza y aprendizaje en los temas mencionados.

A través de este espacio las personas pueden interactuar conocer la estrategia, hacer parte de ella y apoyar a los bebés más vulnerables del departamento de Nariño.

Escanea el código QR y accede directamente a nuestro micrositio



RECURSOS

En esta sección el BLH pone a disposición una serie de recursos pedagógicos, técnicos y promocionales en múltiples formatos como videos, cartillas, infografías y audios que le ayudarán a adquirir y difundir conocimientos frente a donación de leche y lactancia materna.



VIDEOS



CARTILLAS



AUDIOS

Creciendo juntos

Para mayor información
comunícate o visítanos en la web



Banco de Leche Humana - Nariño

Escanea el código y
accede directamente
al micrositio del BLH



Telefono:
(2) 7 33 34 00 ext: 226
Celular:
310 503 09 69



bancodelechehumana@
hosdenar.gov.co

www.hudn.gov.co/blh-hudn/

