

Lactancia Materna y Alimentación del Niño Pequeño



Guías Alimentarias del Paraguay para Niñas y Niños Menores de 2 años



Alimentación antes del embarazo

Las mujeres, adolescentes, jóvenes o adultas, deben tener una alimentación saludable, sobre todo cuando están en edad fértil o planean tener un hijo. Así tendrán mayores posibilidades de mantenerse sanas y activas: tener hijos sanos y una lactancia exitosa.

La alimentación saludable es aquella que proporciona al cuerpo todos los nutrientes necesarios a fin de que pueda cumplir con sus funciones. Para ello debe ser equilibrada, variada y con moderación.

Para tener una alimentación saludable se recomienda consumir alimentos en porciones de acuerdo a la edad, estado de salud y disponibles en la comunidad, de los 7 grupos de la olla nutricional:

1. Cereales (Harina de trigo, arroz, maíz, locro, almidón) tubérculos y derivados;

2. Verduras de hojas verdes (lechuga, berro, espinaca) amarillas (zapallo) y rojas (tomate);

3. Frutas: mango, aguacate, sandía, naranja, pomelo, mandarina, guayaba, mamón y melón;

4. Leche y derivados;

5. Carnes, legumbres secas (porotos, lentejas, soja y garbanzo); y huevos.

6. Azúcares y mieles;

7. Aceites y grasas.

Tomar diariamente como mínimo 8 vasos con agua potable.

Hacer 5 comidas al día: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.

Las adolescentes deben consumir una porción más del grupo cereales, tubérculos y derivados, una del grupo de carnes, legumbres secas y huevo, y una del grupo de leche y derivados.

En el periodo preconcepcional (antes del embarazo) es importante mejorar el peso (si fuese necesario) y llevar un estilo de vida activo.

El bajo peso o el sobrepeso previo al embarazo es perjudicial tanto para la mujer como para el niño.

La mujer en edad fértil que esté planificando un embarazo o que tenga una vida sexualmente activa para disminuir el riesgo de tener hijos con defectos del sistema nervioso, prematuros o con bajo peso, debe iniciar el consumo de 0,5 mg/ una vez al día de ácido fólico 3 meses antes del embarazo (ocurrencia). En mujeres que ya han tenido un hijo con defectos congénitos del sistema nervioso deben consumir 5mg/una vez al día desde el nacimiento hasta el siguiente embarazo (recurrencia)

En esta etapa es importante:

- **Prevenir la anemia**, consumiendo alimentos ricos en hierro (carnes de vaca y menudencias como hígado, corazón, riñón y las legumbres secas como porotos, arvejas, lentejas y garbanzo) con alimentos ricos en vitamina C (limón, naranja, pomelo, mandarina, a pepú) para ayudar a que se absorba más y mejor.
- **Reducir el consumo de golosinas, gaseosas, bebidas azucaradas y alcohólicas.**
- **Realizar 30 a 60 minutos de actividad física todos los días** como caminar, bailar, pasear en familia, usar escaleras en vez de ascensor, correr, andar en bicicleta entre otros.

La actividad física y la alimentación saludable ayudarán a prevenir enfermedades del corazón y las arterias, la presión alta, la obesidad y la diabetes.

Alimentación antes del embarazo



Azúcares y Mielés
En poca cantidad

Leche y Derivados
3 veces al día

Frutas
Por los menos 3 frutas todos los días



Aceites y grasas
En poca cantidad

Carnes
Día de por medio

Legumbres
2 veces a la semana

Huevo
2 a 3 veces a la semana

Verduras
Todos los días

Cereales, tubérculos y derivados
Todos los días

Alimentación de la mujer embarazada

Conocer el peso al inicio del embarazo ayuda a saber cómo se alimentará durante este periodo. No todas las mujeres deben aumentar lo mismo durante el embarazo, ni comer por dos.

Durante el embarazo debe consumir alimentos disponibles en la comunidad, de los 7 grupos de la olla nutricional:

1. Cereales, tubérculos y derivados,

2. Verduras;

3. Frutas;

4. Leche y derivados;

5. Carnes, legumbres secas y huevos;

6. Azúcares y mieles;

7. Aceites y grasas.

La combinación de porciones de los diferentes grupos de alimentos en forma adecuada, en las comidas del día es importante para que el organismo se mantenga sano.

Es importante consumir alimentos como:

- Carnes, legumbres secas (porotos, garbanzo, lenteja y soja) yema de huevo y verduras verdes porque contienen hierro para evitar la anemia. Para aprovechar mejor el hierro se debe acompañar con alimentos ricos en vitamina C (limón, naranja, acerola, repollo, tomate, locote rojo entre otros)

- Verduras de hojas verde oscuras (lechuga, berro, espinaca, rúcula) harina de trigo enriquecida, que contienen ácido fólico para prevenir problemas o complicaciones en el cerebro y la columna del bebé.
- Leche, yogur y quesos, que contienen calcio para mantener las reservas en la madre y para la formación de los huesos y dientes del bebé.
- Carnes, Harina de trigo fortificada, legumbres secas y lácteos que contienen zinc para el crecimiento y defensa del organismo.
- Utilizar sal yodada en pequeña cantidad en las comidas para ayudar a que el cerebro y el cuerpo del bebé se desarrollen bien.
- Se recomienda que una mujer embarazada tome por lo menos 8 vasos con agua potable por día.

Una mujer que comienza su embarazo con bajo peso tiene más posibilidades de tener un hijo con bajo peso al nacer (menos de 2500 gramos)

Una mujer con sobrepeso u obesidad tiene más probabilidades de tener bebés con peso superior al esperado, hipertensión, eclampsia y diabetes.

Una embarazada adolescente debe consumir una porción extra de cereales, panificados y del grupo carnes, a diferencia de lo que come una embarazada adulta.

Las mujeres embarazadas no deben consumir bebidas alcohólicas porque pueden producir daños al bebé.

Alimentación de la mujer embarazada



¿Cómo debe alimentarse la mujer que amamanta?

Durante la lactancia se recomienda consumir alimentos saludables disponibles en la comunidad de los 7 grupos de la olla nutricional:

1. **Cereales, tubérculos y derivados,**
2. **Verduras,**
3. **Frutas,**
4. **Leche y derivados,**
5. **Carnes, legumbres secas y huevos,**
6. **Azúcares y mieles,**
7. **Aceites y grasas.**

Una alimentación saludable ayuda a cubrir las necesidades de la madre, favorece el crecimiento y desarrollo adecuado del bebé y permite variar el sabor de la leche materna lo que hará que el niño acepte mejor los alimentos que se le ofrece a partir de los 6 meses.

No es necesario dejar de consumir alimentos como: naranja, pomelo, mandarina, piña, frutilla, huevo, porotos, repollo, cebolla, entre otros.

Se recomienda consumir por lo menos 8 vasos con agua que cubra las necesidades diarias, sin forzar el consumo.

Durante la lactancia las necesidades de energía también aumentan, lo que se puede cubrir consumiendo una porción más de frutas; cereales o tubérculos y derivados como arroz, fideo, harina, papa, mandioca o batata.

El amamantamiento ayuda a la madre a recuperar su peso habitual porque se utiliza parte de los kilos ganados durante el embarazo para producir leche.

El éxito de la lactancia materna no solo depende de la alimentación sino también del apoyo familiar y la confianza de la madre para amamantar.

Es importante que la madre pueda estar con su bebé el mayor tiempo posible, aún cuando ella está alimentándose con las diferentes comidas del día: así le brindará protección, confianza y tranquilidad.

Alimentación de la mujer que amamanta



¿Cuándo iniciar el amamantamiento?

El contacto piel a piel inmediato y continuo (como mínimo 60 a 90 min) del bebé después de nacer (parto normal o cesárea) con la piel de su madre es muy importante, porque favorece:

- Al vínculo entre madre e hijo que los unirá el resto de la vida. Se debe evitar el uso de cámaras y celulares para no interrumpir este momento único y trascendental.
- El inicio y mantenimiento del amamantamiento (continuar en la casa el contacto piel a piel).
- El bienestar del bebé (llora menos y se encuentra más tranquilo y seguro).
- La colonización del bebé con bacterias de la madre, lo que permite la presencia de un grupo de microbios (microbiota) semejante protegiéndolo de infecciones.

Inmediatamente después del nacimiento (parto normal o cesárea), el bebé debe ser colocado piel a piel sobre la panza de su madre, cerca de sus pechos

El bebé en contacto piel a piel por instinto buscará el pezón y se agarrará espontáneamente al pecho por lo que es muy importante que permanezcan juntos día y noche.

Si por algún motivo la madre necesita cuidados urgentes, el contacto piel a piel lo puede realizar el papá o la persona de confianza.

La madre y el bebé necesitan tiempo y espacio para conocerse, mirarse, olerse, escucharse, tocarse y sentirse, por ello el contacto piel a piel debe durar como mínimo una hora o más al nacer.

El contacto piel a piel y las primeras mamadas del bebé después del nacimiento estimulan la producción de leche y favorecen la contracción del útero, disminuyendo los riesgos de hemorragia intensa e infección y además ayuda a terminar de expulsar la placenta.

El calostro, la leche espesa y amarillenta, que la madre produce inmediatamente después del parto y que dura los primeros cinco a siete días, es un alimento perfecto para el bebé, muy nutritivo que lo protege contra las infecciones. El calostro se produce en la cantidad que el bebé necesita y ayuda a eliminar las primeras heces (caca).

No se recomienda dar al bebé otro líquido que no sea calostro, como agua azucarada, suero glucosado, té, jugo u otra leche ya que puede retrasar la producción del calostro y aumentar la probabilidad de diarrea u otras infecciones.

Inicio del amamantamiento



Desde el nacimiento hasta **60 o 90 minutos** como mínimo

¿Con qué se debe alimentar al bebé?

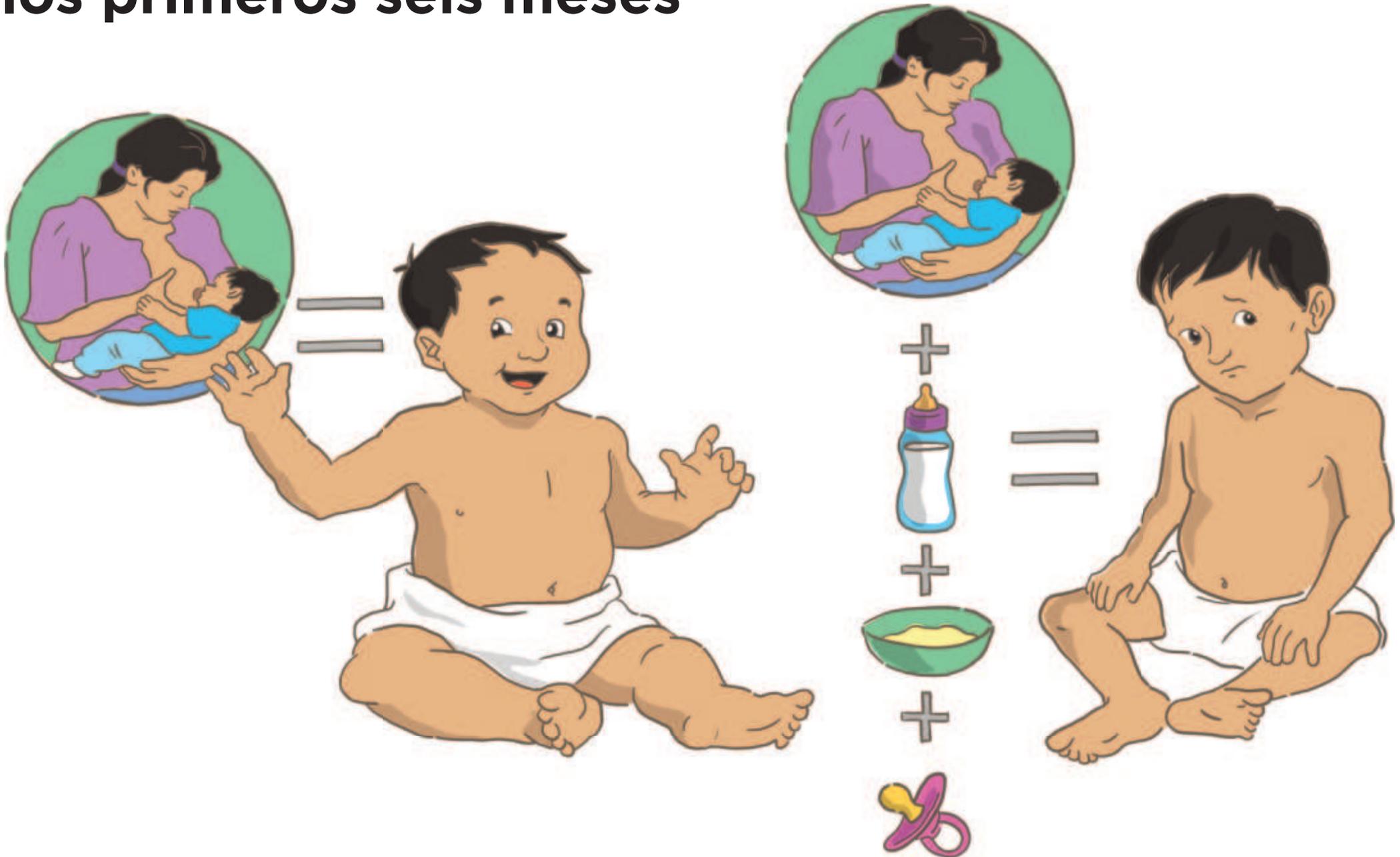
La alimentación de los bebés es la leche materna, de forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida y junto con otros alimentos hasta los dos años o cuando la madre y el bebé lo deseen.

La leche materna le da toda el agua que necesita al cuerpo del bebé por lo que no requiere de otros líquidos como té, suero glucosado, u otras leches durante los primeros 6 meses de vida, porque interfieren con el amamantamiento, disminuyen la producción de leche de la mamá y pueden enfermarlo.

Los chupetes y biberones causan dificultad para el amamantamiento porque confunden el agarre al pecho del bebé y pueden ser portadores de gérmenes.

Si se le da un chupete a un bebé para calmarle o cuando tiene hambre en vez de darle el pecho, toma menos leche y no sube de peso. También los problemas dentales son más comunes con el uso de chupete y biberón.

Alimentación del bebé durante los primeros seis meses



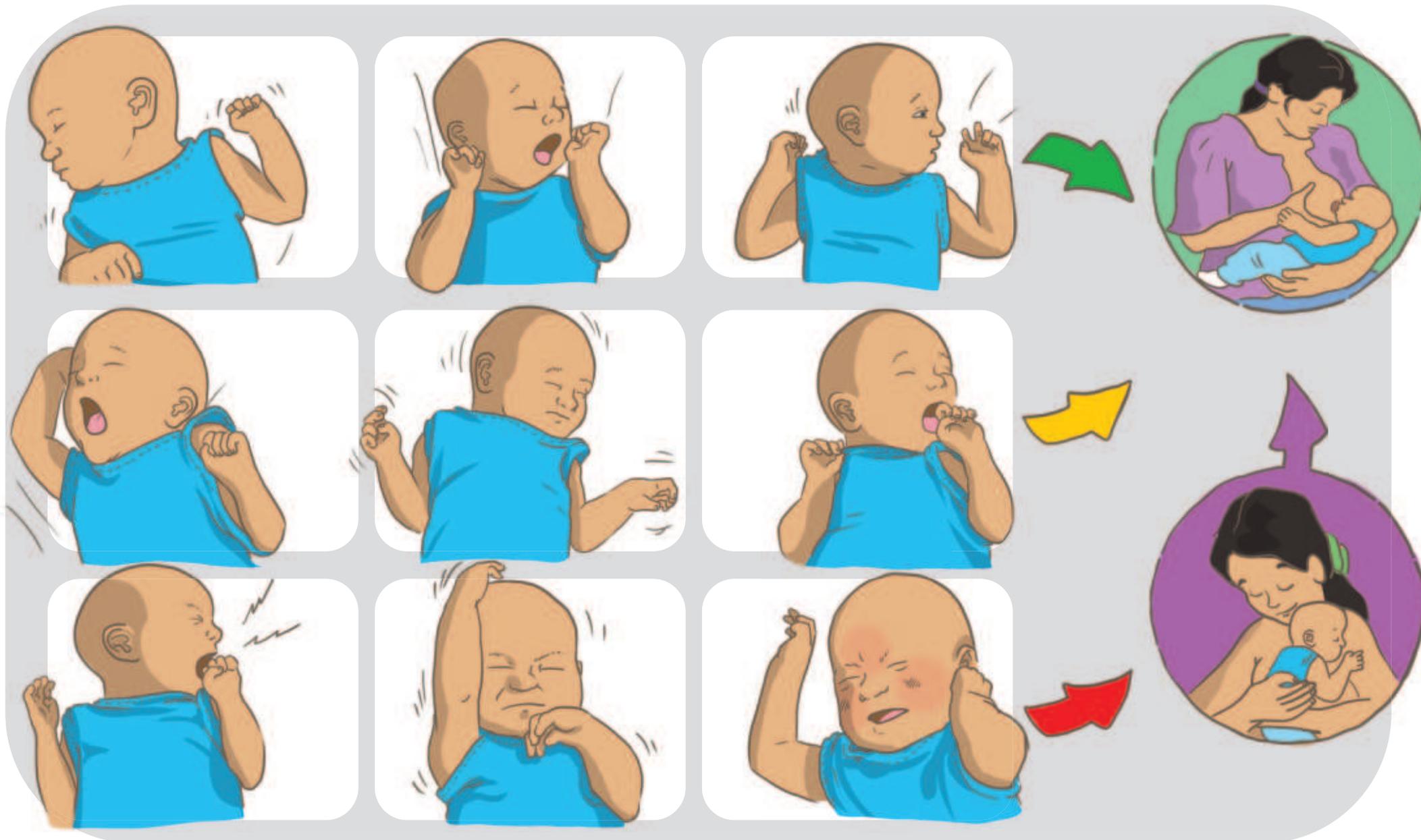
Señales de que el bebé quiere mamar

Señales	Acción
<ul style="list-style-type: none"> • Se despierta abre o mueve los ojos • Abre la boca • Mueve la cabeza hacia los lados y busca el pecho 	Dar de mamar
<ul style="list-style-type: none"> • Se inquieta • Se mueve más, se estira • Lleva la mano a la boca 	Dar de mamar
<ul style="list-style-type: none"> • Llora • Se mueve constantemente • Se pone colorado 	Calmar al bebé: alzarlo, mecerlo, abrazarlo y luego dar de mamar.

El llanto del bebé es una señal tardía de hambre, por esto se recomienda no esperar este momento ya que el bebé se vuelve ansioso, nervioso y puede dificultar el agarre al pecho.

El bebé no siempre llora por hambre. El llanto del bebé también puede significar que está enfermo, que tiene el pañal sucio, tiene frío o calor, está cansado o necesita contacto.

Señales de que el bebé quiere mamar



¿Cuántas veces amamantar?

Los bebés deben mamar cuando y cuanto quieran, es decir a libre demanda. Amamantar no tiene horario y debe realizarse tanto de día como de noche a demanda según las señales del bebé.

Los recién nacidos quieren mamar aproximadamente cada 1 a 3 horas en los primeros días, pero pueden mamar más frecuentemente sobre todo a la noche. Este cambio de actitud es normal marcando el inicio de la recuperación del peso y no debe interpretarse como que la leche es insuficiente.

Las mamadas nocturnas son importantes para asegurar la producción de leche y ayudar a espaciar los embarazos.

Una vez que la lactancia se establece (aproximadamente 40 días), es común que haya 8 a 12 mamadas en 24 horas.

Es importante saber que cuanto más mama el bebé más leche va a producir la madre.

Los recién nacidos a término sanos tienen el estómago pequeño del tamaño de una bolita (5-7cc), de un níspero (22-27cc) a los tres días y de un limón tahití (45-60cc) a los 10 días de vida; la leche se digiere muy rápidamente, por lo que necesitan mamar con frecuencia.

Una madre puede saber que su bebé se está alimentando bien cuando:

- Sube de peso,
- Es activo, saludable y queda relajado al terminar de mamar,
- Moja 6 o más pañales en 24 horas a partir del 6 día,
- Hace varias deposiciones al día, a veces cada vez que mama, generalmente el primer mes de vida (negra, grisáceo-verdosa, amarillas, semilíquidas o pastosa).

Amamantar no debe ser doloroso ni necesita preparación previa de los pechos.

Si aparecen dolor en el pecho, grietas, sensación de poca producción de leche, o de que no le llena al bebé y de mamadas muy largas, se recomienda consultar con un profesional de salud lo antes posible.

¿Cuántas veces amamantar?

A libre demanda y más frecuentemente en la noche.

Después de los 40 días: 8 a 12 mamadas en 24 horas es lo más común.



Posiciones de la madre para amamantar

Lo importante es encontrar una o varias posiciones en las que ambos (madre e hijo/a) estén cómodos, para que el bebé mame y estimule la producción de leche; la madre se relaje y disfrute del momento.

Siempre antes de amamantar lavarse bien las manos con agua y jabón, enjuagar y secarse con papel desechable o una toalla limpia.

La madre puede amamantar de las siguientes maneras:

- **Sentada**, en una silla con soporte para la espalda y los pies sobre un apoyo para que no cuelguen.

- **Acostada**, sosteniendo su espalda con almohadas y frazadas. Esta posición es recomendada a la siesta o a la noche, para permitir que la madre pueda descansar y amamantar.
- **De pie**. Aunque no es la posición más cómoda, si es necesario, la mamá puede colocar al bebé sobre un brazo y guiarle con el otro brazo y mano para que el bebé pueda mamar en esta posición.

Se puede usar una almohada para acomodar al bebé a la altura de los pechos.

Es importante que la mamá mire al bebé cuando da de mamar para interpretar su comportamiento, fortalecer el vínculo afectivo y darle seguridad.

Posiciones de la madre para amamantar



Sentada



Acostada



De pie

Posiciones del bebé para mamar

Siempre antes de amamantar lavarse bien las manos con agua y jabón, enjuagarse y secarse con papel desechable o una toalla limpia.

Posición, significa la manera en que la madre sostiene al bebé para ayudarlo a agarrarse al pecho.

La posición se logra cuidando que:

- El cuerpo del bebé esté pegado al cuerpo de la madre (panza con panza) de modo a que el bebé sea llevado al pecho y no el pecho al bebé.
- La cabeza del bebé esté frente al pecho con la nariz apuntando al pezón.
- El oído, hombro y cadera del bebé deben estar en la misma línea recta para evitar que el cuello esté torcido.
- Todo el cuerpo del bebé esté sostenido (si es recién nacido)

Posición del bebé para mamar

Posición de costado:

El cuerpo del bebé está a lo largo, paralelo y frente al de la madre, panza con panza. La nariz del bebé debe estar a la altura del pezón de la madre, así el bebé no flexiona el cuello para alcanzar el pecho. Esta postura es cómoda en los primeros días, especialmente después de una cesárea y ayuda a la madre a descansar durante las mamadas nocturnas.

Posición biológica o natural

El bebé boca abajo sobre el pecho de la madre en contacto piel a piel. El cuerpo de la madre sostiene al bebé, la fuerza de gravedad los mantiene juntos y cualquier movimiento estimula los reflejos innatos de la madre y del bebé para el amamantamiento.

Se recomienda la posición biológica en todos los casos porque es la natural, al nacer, en las primeras semanas de vida y es muy útil para evitar la succión dolorosa.

Posición de cuna clásica

El cuerpo del bebé está panza con panza con un brazo por encima y el otro por abajo abrazando a la madre. La mano de la madre en la espalda del bebé (no en sus nalgas) de manera que su cabeza repose en el antebrazo (no en el codo) del mismo lado del pecho que va a dar de mamar. Así el bebé estará frente al pecho, rozando con su nariz el pezón. La madre con la otra mano en "C" toma el pecho y ofrece al bebé. Puede ayudarse con una almohada para apoyar el brazo y con él al bebé. Es la posición más usada después de los primeros días.

Posición cruzada (o de cuna cruzada o inversa)

La madre sostiene el cuello y la parte superior de la espalda del bebé con la mano del lado opuesta al pecho que va dar de mamar y el cuerpo del bebé se apoya sobre el antebrazo.

Toma el pecho en "C" con la mano del mismo lado que da de mamar.

La posición de cuna cruzada es útil para bebés que no tienen buen control de la cabeza, como bebés pequeños, prematuros o enfermos.

Posición bajo el brazo (de pelota de fútbol o de sandía)

Se sostiene el cuello y la parte superior de la espalda del bebé con la mano del lado del pecho del que va dar de mamar; el cuerpo del bebé se apoya sobre una almohada y queda debajo del brazo del mismo lado que va a mamar. Es útil para amamantar a gemelos y ayudar a drenar conductos obstruidos. Da a la madre una buena visión del agarre del bebé.

Posición en caballito

El bebé se sienta frente a la madre en posición vertical, con sus piernas a cada lado del muslo de la madre o en el abdomen de ella, sobre una almohada. Es útil para bebés con labio leporino e hipotonía muscular.

Posiciones del bebé para mamar



Posición de costado



Posición biológica o natural



Posición de cuna



Posición cruzada



Posición bajo el brazo o en sandía



Posición en caballito

¿Cómo lograr que el bebé agarre bien el pecho para mamar?

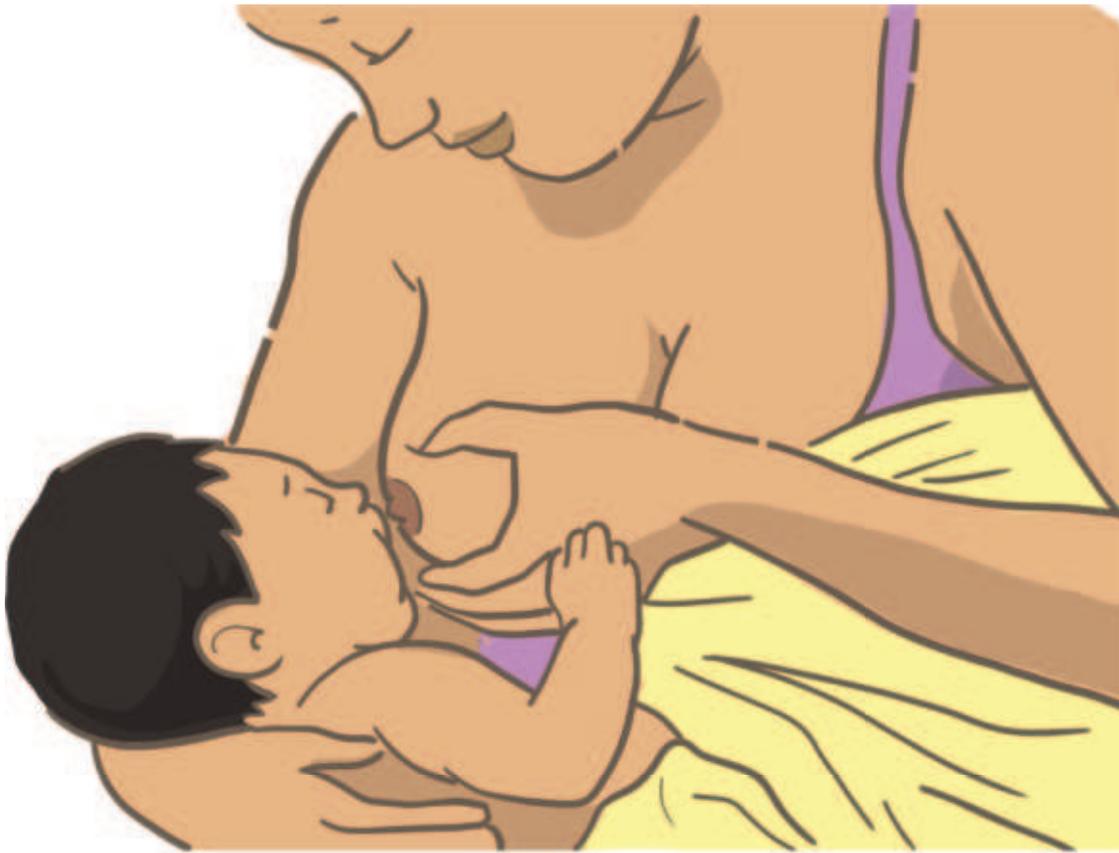
Siempre antes de amamantar lavarse bien las manos con agua y jabón, enjuagarse y secarse con papel desechable o una toalla limpia.

Para lograr un agarre espontáneo es importante acercar al bebé al pecho de la madre. Apoyando su mentón en el pecho, el bebé lleva la cabeza hacia atrás para buscar el pezón que está a la altura de su nariz y abre la boca. Es normal que necesite varios intentos para abrir grande la boca y lograr agarrar una buena parte del pecho incluyendo areola y pezón. Hay que tener paciencia y darle tiempo al bebé, ayudarle solo si tiene dificultades.

Si no se consigue el agarre espontáneo, puede ser útil el **agarre dirigido**, que consiste en:

- Agarrar el pecho en el mismo sentido que los labios del bebé (paralelo a ellos) presionando ligeramente.
- Tocar los labios del bebé con el pezón, esperar a que el bebé abra bien la boca, acercar al bebé al pecho dirigiendo el pezón a la altura de la nariz de modo que la lengua quede encima del labio inferior y debajo de la areola.
- Mantener sujeto el pecho hasta que se confirma el agarre.

¿Cómo lograr que el bebé agarre bien el pecho para mamar?



Agarre dirigido



Agarre espontáneo

Agarre del bebé al pecho

Los cuatro signos de un buen agarre del bebé al pecho materno son:

- La boca del bebé está bien abierta,
- La areola es más visible por encima de la boca que por debajo,
- Ambos labios del bebé se ven volteados o evertidos hacia afuera,
- El mentón del bebé toca el pecho o casi lo toca.

Cuando el bebé tiene buen agarre, succiona eficazmente, extrae la leche que necesita y estimula el pecho para seguir produciendo leche. Esto es fundamental para evitar que la madre sufra de pezones dolorosos o grietas

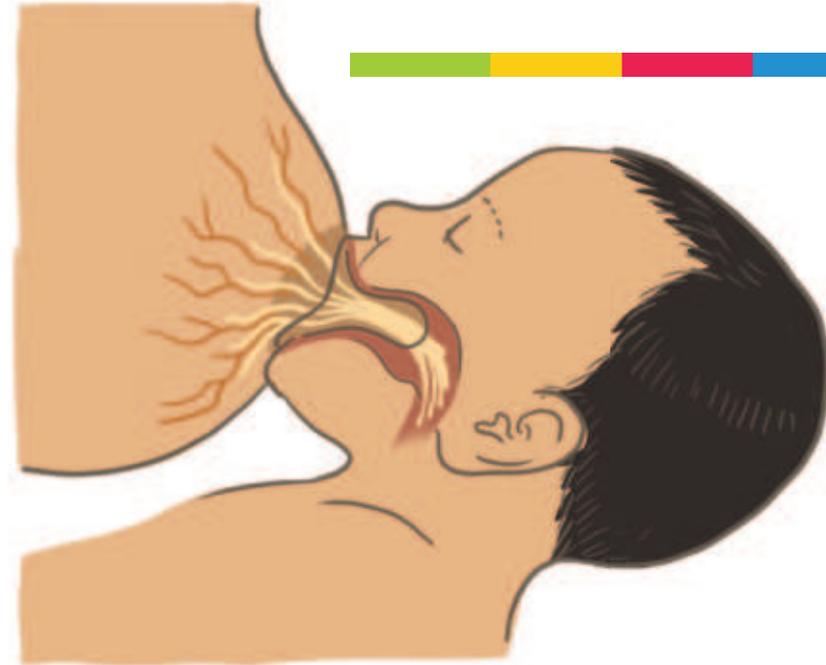
¿Cómo saber que el bebé succiona eficazmente?

Las señales son:

- El bebé hace succiones lentas y profundas, algunas veces se detiene unos segundos.
- Es posible que se pueda ver o escuchar al bebé tragar después de una o dos mamadas, pero no debe hacer ruido o chasquidos.
- Las mejillas están llenas, no hundidas durante la succión.
- Él bebé termina de mamar, suelta el pecho por sí mismo, los brazos y lo puños se relajan e impresiona satisfecho.

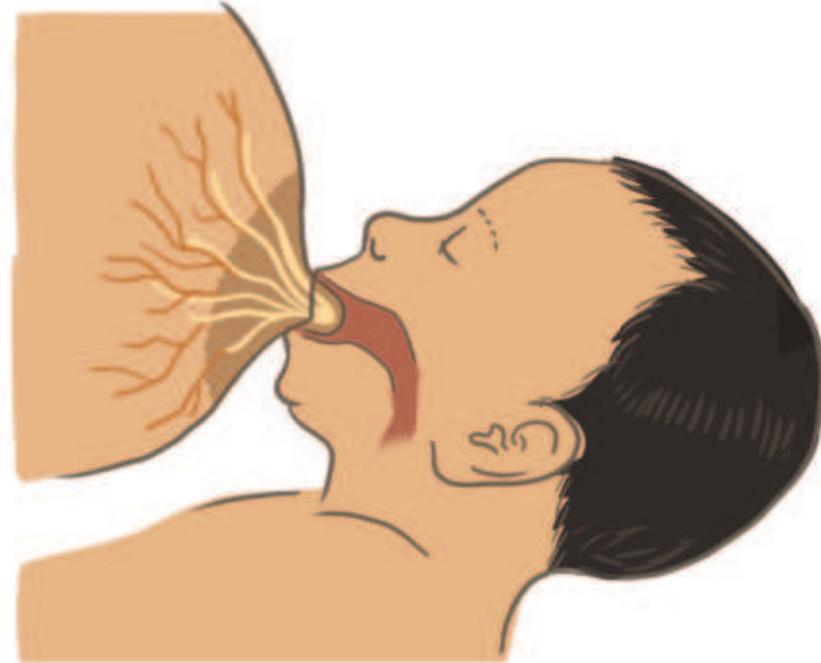
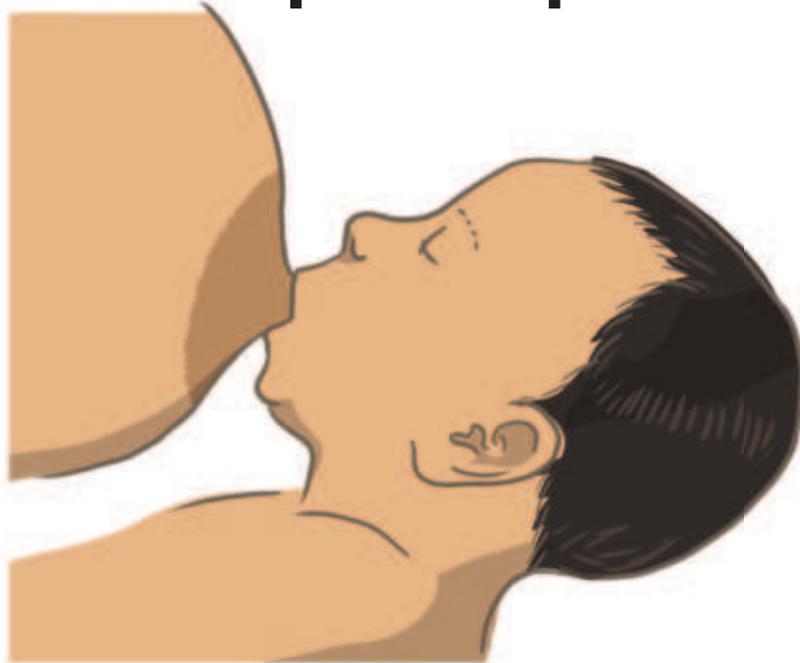
Si se necesita retirar el pecho de la boca del bebé, tener las manos limpias (lavarse bien las manos con agua y jabón, enjuagarse y secarse con papel desechable o una toalla limpia) luego introducir gradualmente el dedo meñique en la boca, entre el pecho y el labio del bebé, de manera que pase a succionar el dedo de la madre y suelte espontáneamente el pecho. Esta práctica ayuda a prevenir las grietas del pezón.

Buen
agarre



¿Cómo lograr que el bebé agarre bien el pecho para mamar?

Agarre
deficiente



Extracción de leche materna

¿Sabías qué? La extracción de leche materna permite:

- Mantener o aumentar la producción de leche materna.
- Aliviar el dolor cuando los pechos están muy cargados (ingurgitación, congestión y obstrucción) y evitar la infección (mastitis).
- Continuar alimentado al bebé cuando se separa de la madre (internación del bebé, trabajo fuera de la casa u otras actividades de la madre).
- Donar el excedente a un Banco de Leche Humana.

Para la extracción se deben tener en cuenta 3 pasos: Preparación, Estimulación y Extracción

PASO 1: Preparación

- Lavarse las manos con agua y jabón y secarse con toalla limpia.
- Mantener las uñas cortas limpias y sin esmaltes para evitar la presencia de gérmenes en las uñas.
- Retirar los accesorios: relojes, anillos, pulseras y celulares.
- Recogerse el cabello (en caso de ser necesario).
- No es necesario el lavado del pezón, antes ni después de cada extracción, basta con el baño diario.
- Escoger el recipiente: de boca ancha de vidrio o plástico duro libre de Bisfenol A, apto para alimentos, con tapa de plástico, limpio, estéril y rotulado (nombre del bebé, fecha y hora de la extracción).
- Utilizar mascarilla (tapa bocas) siempre durante la extracción.
- Lavarse las manos con agua y jabón y secarse con toalla limpia, antes de las extracciones.

PASO 1:

Preparación para la extracción de leche materna



Extracción de leche materna

Paso 2: Estimulación del pecho materno

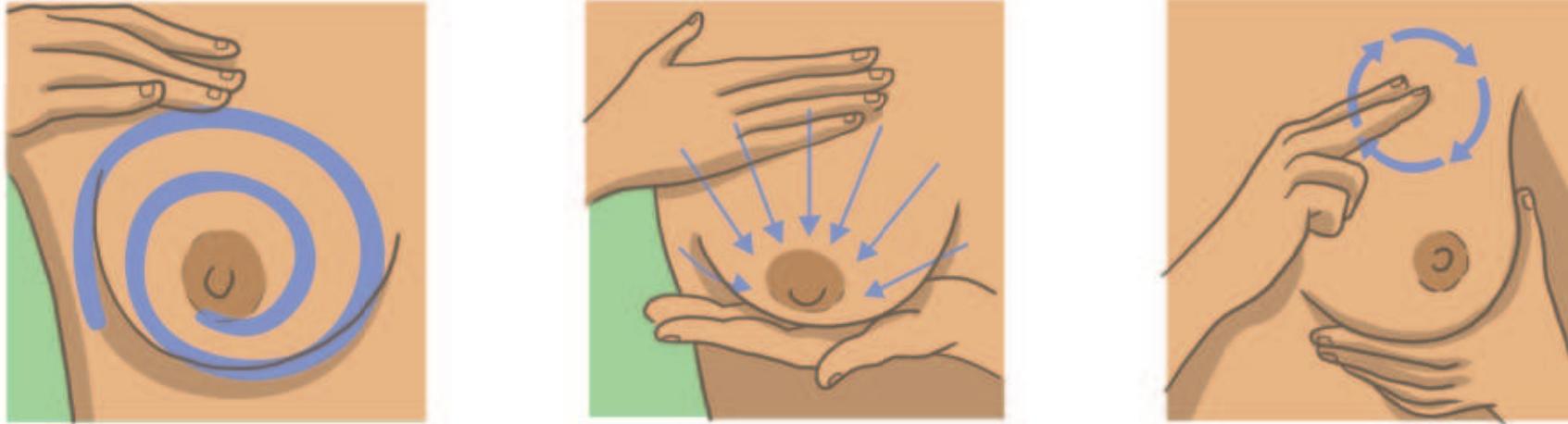
- Desde la base del pecho, hacia el pezón, con 2 o 3 dedos hacer movimientos circulares alrededor de todo el pecho (siguiendo un espiral).
- Desde la base del pecho, hacia el pezón, con la palma de la mano hacer movimientos en línea recta, como peinando.

Paso 3: Extracción manual de la leche materna

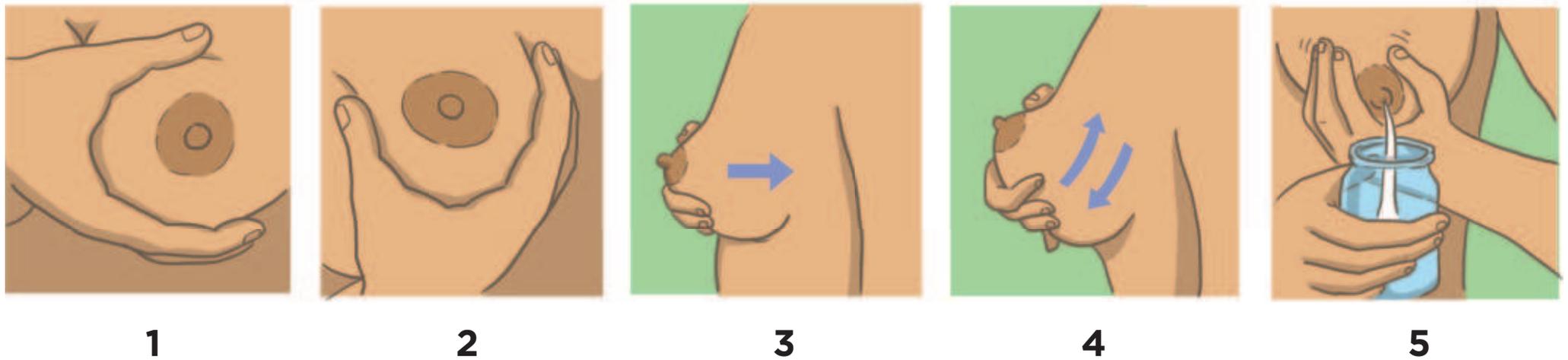
- Palpar suavemente el pecho a 3 a 4 cm detrás del pezón hasta que encuentre un lugar donde sienta diferente el pecho, como una cuerda con nudos o una fila de arvejas. Son los conductos de leche.
- Tomar el pecho rodeándolo con los dedos en C: el pulgar por encima del pecho en contacto con los nudos (conductos de leche), y el resto de los dedos por debajo, a 3-4 cm detrás de la areola.
- Colocar la boca del recipiente cerca de la areola para recolectar la leche extraída.

- Empujar la mama hacia el tórax sin separar los dedos.
- Presionar suavemente el pecho, sin deslizar los dedos, en forma intermitente: presionar, soltar, presionar, varias veces en el mismo punto y luego repetir el procedimiento en toda la circunferencia del pecho secuencialmente.
- Realizar este procedimiento en los dos pechos, usando primero una mano y luego la otra.
- Si la leche no sale. NO presionar más fuerte, sino más constante y rítmicamente.
- Evitar hablar, manipular celulares y tocarse el cuerpo durante la extracción.
- Luego de extraer la leche tapar el frasco y rotularlo con la fecha y hora de extracción.
- La cantidad de leche extraída en cada sesión puede variar según las circunstancias, el estado psicológico de la madre, la hora, el ambiente y el tiempo que se dedica a extraerse.

PASO 2: Estimulación del pecho materno



PASO 3: Extracción de la leche materna



¿Cómo se almacena la leche materna?

La leche materna extraída debe ser almacenada en recipientes de vidrio o plástico duro, libre de bisfenol A, con tapa y que puedan ser herméticamente cerrados. Se recomienda almacenar en volúmenes de 60, 90 y 180 ml aproximadamente, para facilitar contar con la cantidad de leche materna que el bebé necesita en cada toma, evitando la manipulación y el desperdicio.

No llenar el recipiente hasta el tope, dejar un espacio, pues al congelarse la leche aumenta de volumen. Rotular con el nombre del bebé, la fecha y hora de la extracción.

La leche almacenada se separa en tres capas, una capa espesa en el fondo, una capa aguada en el medio y una capa de grasa en la parte superior.

Se puede almacenar en un mismo recipiente, la leche que se extrae en distintos momentos del mismo día, hasta reunir el volumen deseado. Se debe evitar mezclar leches a diferentes temperaturas, para ello se recomienda enfriar la leche recién extraída colocándola en la parte superior de la heladera, al menos por una hora y luego añadir a la leche previamente enfriada del mismo día.

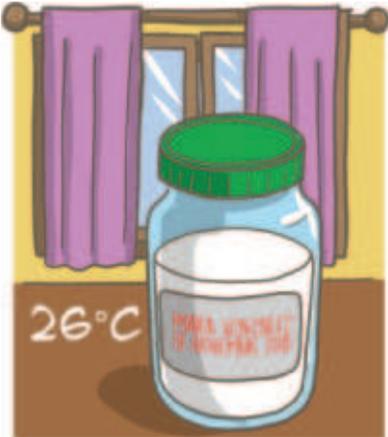
¿Cómo se conserva la leche materna?

- A temperatura ambiente (menos de 26°C) en lugar fresco, limpio: 2 horas.
- En un termo de boca ancha, con hielo: 4 horas.
- En la heladera, en la rejilla superior en el fondo, nunca en la puerta: 2 días.
- En el congelador, dentro de la heladera de una puerta: 2 semanas.
- En el congelador separado, en la heladera de dos puertas: 3 meses.
- En el congelador independiente: 6 meses.

Transporte seguro de la Leche Materna

- La leche que se extrae fuera de la casa se puede transportar en un termo o conservadora de isopor con hielo o gel refrigerante. Donde puede permanecer por 4 horas máximo.
- Inmediatamente al llegar a la casa, se debe colocar la leche materna en la heladera o en el congelador.
- Se debe evitar cambios bruscos de temperatura en la leche materna transportada.

Cómo se almacena la leche materna



A temperatura ambiente: **2 horas**



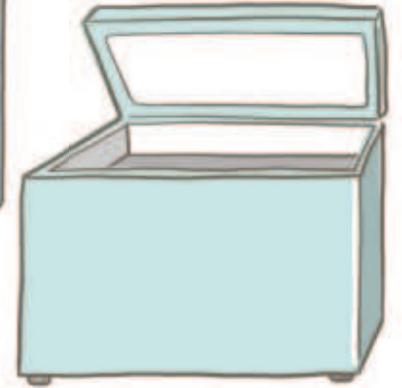
Heladera de una puerta: **2 días**



Congelador de heladera de una puerta: **2 semanas**

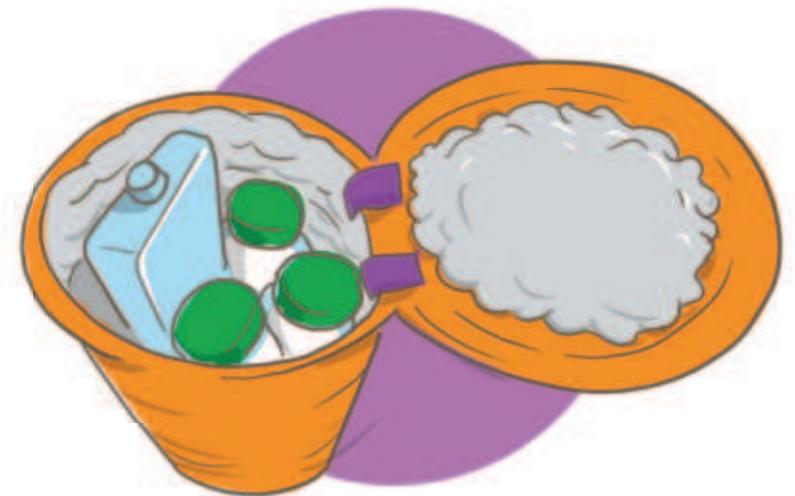
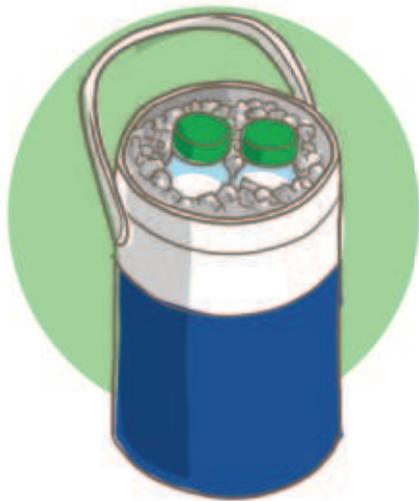


Congelador de heladera de dos puertas: **3 meses**



Congelador: **6 meses**

Transporte seguro: 4 hs.



Cómo se utiliza la leche materna extraída

Es importante que el bebé tome leche fresca, recién extraída.

Si la leche materna se encuentra a temperatura ambiente menos de 26°C (extraída dentro de las 2 horas) se administra directamente al bebé, en cucharita.

Si la leche materna se encuentra en la heladera, se debe entibiar a baño maría (fuera del fuego) antes de dar al bebé.

Si está congelada la leche materna, se debe descongelar en la heladera la noche anterior y usarla en 24 horas; o descongelar directamente a baño maría (fuera del fuego). Es importante utilizar primero la leche que esté guardada por más tiempo.

Al descongelar la leche materna, el agua del baño maría no debe tocar la boca del frasco.

No se debe hervir la leche, ni calentar en el microondas, porque puede quemar la boca del bebé.

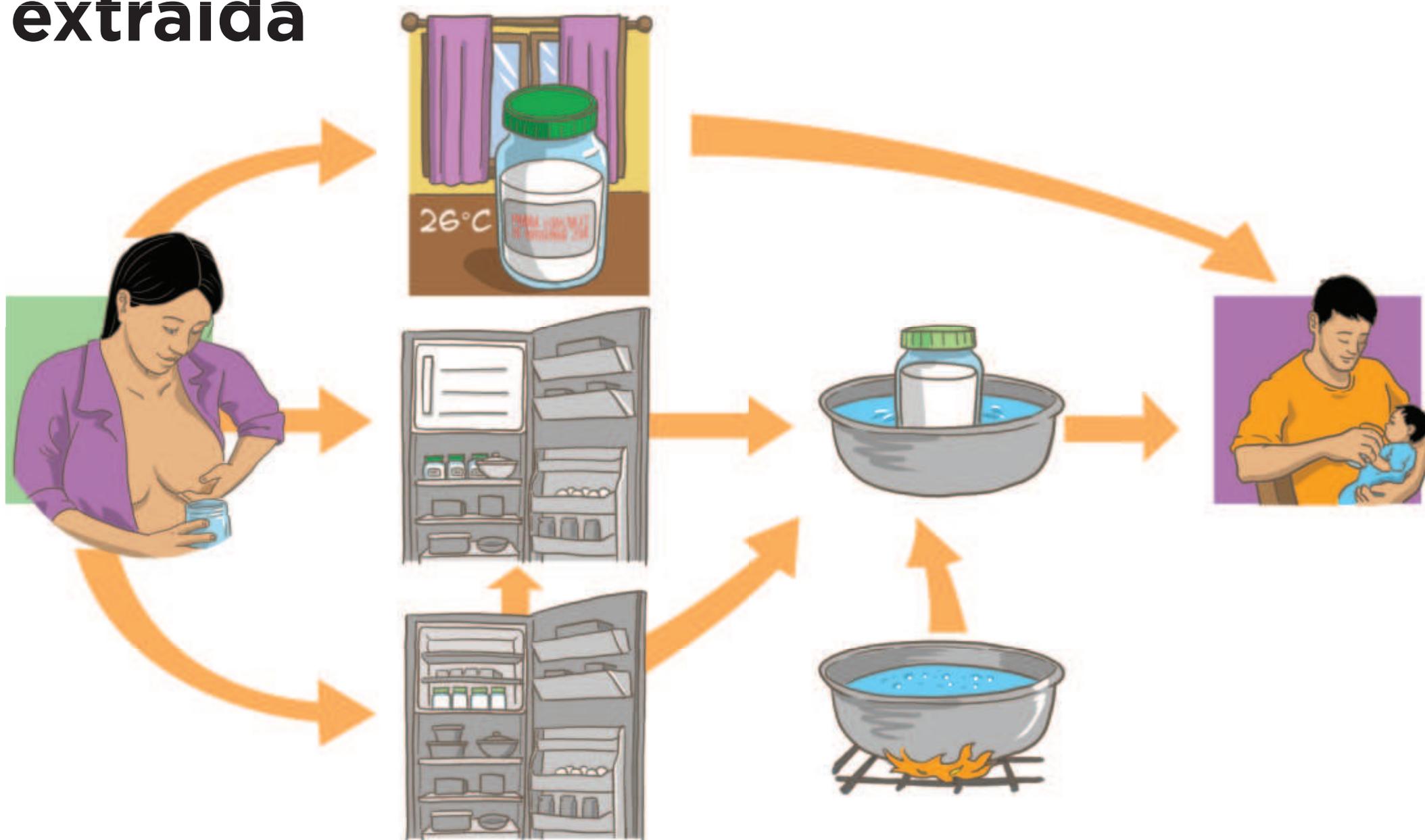
La leche descongelada, no utilizada o sobrante de una toma se debe desechar. No se debe volver a congelar, ni guardarla en la heladera para utilizarla en la siguiente toma.

Se recomienda administrar la leche materna con vasito, mover suavemente la leche materna para que la grasa se mezcle con el resto de la leche.

La cantidad de leche que el bebé recibe puede variar en cada toma, porque el bebé decide la cantidad que va a tomar. Si no ha tomado lo suficiente, se puede ofrecer mayor cantidad en la toma siguiente o si da señales de hambre se anticipa la próxima toma.

No utilizar biberón, por los altos niveles de contaminación bacteriana, que predisponen a infecciones diarreicas y respiratorias, caries y mala oclusión dental o mala salida de los dientes.

Utilización de la leche materna extraída



¿Cómo continuar con la lactancia materna cuando la madre trabaja fuera del hogar?

La madre al regresar al trabajo puede optar por las siguientes opciones para seguir amamantando:

- Llevar al bebé al trabajo,
- Ir a amamantar a su casa o a los Espacios de Desarrollo Infantil (distancias cortas) y/o
- Que le traigan al bebé a la hora de amamantar.

Si no es posible el amamantamiento, la madre puede extraer su leche y dejar para que se le dé a su bebé durante las horas que ella esté separada de él. Para ello se recomienda considerar los siguientes puntos:

- 1.** Iniciar la extracción de leche materna 15 días antes de regresar al trabajo, para entrenarse en la técnica, el almacenamiento y la conservación. Se podría crear un banco de leche personal, que le permita a la madre disponer de leche por si ocurre una eventualidad que le impida extraerse.
- 2.** Enseñar al cuidador del bebé a dar la leche materna extraída en forma segura y cariñosa, con vasito y no con biberón, de modo que él bebé quiera succionar el pecho cuando la madre esté en casa.
- 3.** Pedirle al cuidador que, en caso de que el bebé muestre señales de hambre cuando se aproxima la hora de regreso de la madre a la casa, trate de esperar su llegada, para que así pueda amamantarlo más veces.

4. Amamantar antes de salir de la casa e inmediatamente al regresar, durante la noche y en los días en los que no trabaja, tan frecuentemente como sea posible, esto ayudará a mantener la producción de leche.

5. Extraer la leche materna en el trabajo o cuando esté lejos del bebé, tantas veces como el bebé mamaría si estuviera con ella, para mantener la producción de leche.

6. Extraer, si es posible, manualmente la leche materna, porque es fácil, higiénico, no doloroso, seguro, económico y ecológico.

7. Relajarse y disfrutar del momento. Amamantar y extraer leche materna es un acto de amor, en todos los casos se necesita confianza, paciencia y práctica. Con el tiempo y la perseverancia aumentará la cantidad de leche extraída.

8. Extraer la leche materna en un lugar higiénico, tranquilo, seguro y cómodo.

9. Recolectar la leche materna en cantidades variables hasta llegar al volumen deseado. Es importante saber que no es necesario sacarse de una vez toda la leche que se quiere dejar para el bebé.

10. Tener contacto y ayuda de otras madres que están trabajando y amamantando.

La lactancia materna cuando la madre trabaja fuera del hogar



Cuando no es posible amamantar

Opciones para seguir amamantando

Protegiendo la Lactancia Materna: Derechos laborales

El éxito de la lactancia de la madre que trabaja fuera del hogar, depende del grado de motivación de la misma, del apoyo del empleador, de los compañeros de trabajo, de su familia y de la legislación laboral.

La lactancia materna es un derecho del niño y de la madre.

La Ley N°5508/2015 de Promoción, Protección de la Maternidad y Apoyo a la Lactancia Materna brinda los siguientes beneficios:

* **Permisos de maternidad:** 18 semanas ininterrumpidas.

* **Permisos excepcionales por maternidad**, certificados por pediatra o especialista tratante:

- En caso de más de un hijo nacido vivo, el permiso se incrementa en razón de 1 mes por cada niño a partir del segundo.
- En caso de que el hijo naciera vivo antes de las 35 semanas de gestación, el permiso será de 24 semanas.
- En caso de que el hijo nacido vivo pesare menos de 2000 g o naciera con enfermedades congénitas que

ameriten incubadora o cuidados especiales el permiso será de 24 semanas.

* **Permiso de Lactancia materna:** será de noventa (90) minutos diarios desde el reintegro de la trabajadora a su lugar de trabajo y hasta los siete (7) meses de edad del niño o niña.

* **Extensión del permiso de lactancia** podrá extenderse según indicación médica, a partir de los siete (7) meses hasta incluso los veinticuatro (24) meses de edad del bebé. En estos casos el tiempo de permiso será de sesenta (60) minutos diarios.

* **Salas de Lactancia Materna:** las instituciones y empresas del sector público y privado, en las cuales trabajen más de 30 (treinta) mujeres implementarán salas de lactancia materna. El empleador dará el tiempo necesario a la madre trabajadora durante la jornada de trabajo, para realizarse la extracción de leche. Modificado a partir de 10 mujeres por la ley 6453/2019.

* **Permiso por Paternidad:** serán concedidos, con carácter irrenunciable, a todo trabajador, padre de un recién nacido, 2 (dos) semanas posteriores al parto, con goce de sueldo, a cargo del empleador.

Protegiendo la Lactancia. Derechos laborales



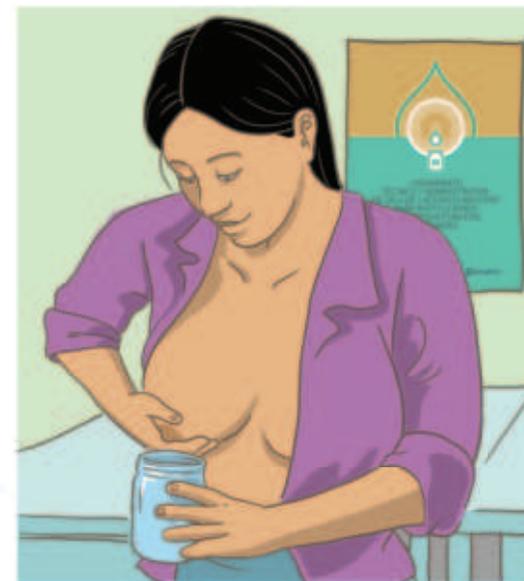
Permiso de maternidad



Ley 6453/2019 modifica y amplía los artículos 2,16,17 y 19



Ley Nro. 5508/2015
De Promoción, Protección a la Maternidad y Apoyo a la Lactancia Materna.
Decreto Nro. 7550/2017



Sala de Lactancia



Permisos excepcionales



Permisos de Lactancia

Guía 2

Desde los 6 meses además de la leche materna, tu bebé debe comer otros alimentos como carnes, huevo, porotos, cereales, verduras y frutas, en forma de puré, luego molidos, picaditos o desmenuzados.

¿CÓMO INICIAR LA ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ A LOS 6 MESES, ADEMÁS DE LA LECHE MATERNA?

A partir de los 6 meses, además de la leche materna, el bebé ya está preparado para recibir otros alimentos que necesita para crecer y desarrollarse.

Las comidas que se ofrecen al bebé en un principio deben tener una textura puré, bien pisado con un tenedor, blanda y espesa, sin grumos y que apenas se deslice en la cuchara.

El puré puede ser de papa, zapallo o calabaza con carne de vaca sin grasa visible o de pollo sin piel, molida o machacada, con una cucharadita de aceite crudo y una pizca de sal yodada. Se le puede agregar la leche materna a la comida para que sea más suave y fácil de tragar.

Los primeros días de inicio de la alimentación complementaria se puede ofrecer al bebé 1 a 2 cucharadas de comida al día, e ir aumentando progresivamente. Es importante utilizar un plato aparte para alimentar al bebé y asegurarse de que coma todos los alimentos.

En la primera semana que el bebé recibe alimentos con cuchara generalmente saca la lengua (como hace para succionar o chupar) y se puede mal interpretar pensando que el bebé rechaza el alimento. Es importante ofrecer una y otra vez, colocándolo en el centro de la lengua para que el bebé no escupa.

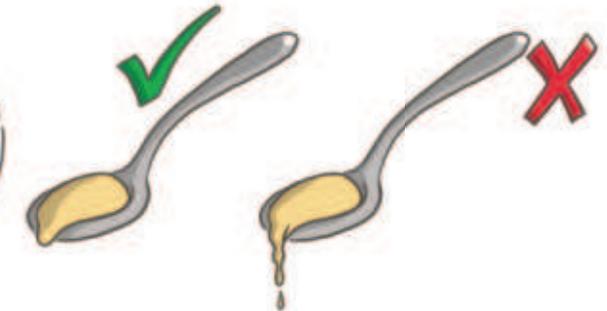
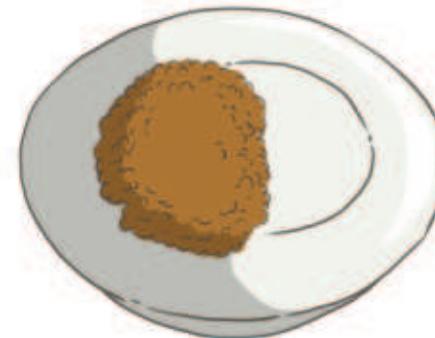
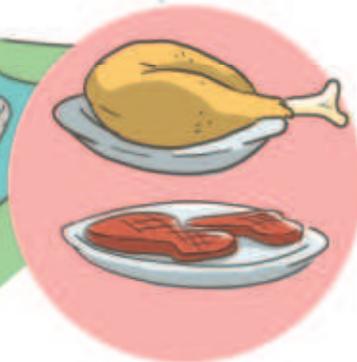
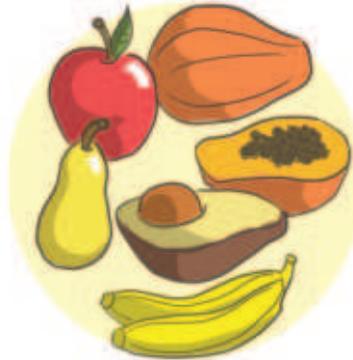
Después de las comidas es importante ofrecer el pecho al bebé hasta que quede saciado.

Desde que el bebé comienza a comer alimentos, es imprescindible ofrecerle agua potable, comenzando con pequeñas cantidades.

Luego de haber iniciado la alimentación con los purés o papillas, se puede ofrecer al bebé, frutas como durazno, melón, banana, pera, sandía, piña, naranja, entre otros, a la media mañana o a la tarde, en forma de puré o rallados sin semillas y sin agregarle azúcar o edulcorantes artificiales.

El bebé cuando empieza a recibir otros alimentos que no sean la leche materna puede necesitar tiempo para acostumbrarse a comer. Por eso la madre o la persona que cuida del niño debe alimentarlo con paciencia, persistencia y cariño.

Alimentación del bebé a los 6 meses



Guía 2

Desde los 6 meses además de la leche materna, tu bebé debe comer otros alimentos como carnes, huevo, porotos, cereales, verduras y frutas, en forma de puré, luego molidos, picaditos o desmenuzados.

¿CÓMO ALIMENTAR AL BEBÉ DE 6 A 11 MESES?

A partir de los 6 meses, además de la leche materna, el bebé debe recibir otros alimentos, como verduras cocinadas de todos los colores (zapallo, calabaza, remolacha, coliflor, acelga, rabanito, zapallito, espinaca, berro, acelga, tomate, entre otros); carnes (de vaca, pollo u otras aves); cereales y derivados (arroz, locro, harina de maíz, fideos) y tubérculos (papa, batata, mandioca). Al preparar las comidas se debe incluir por ejemplo: carne molida, machacada o desmenuzada, con verduras de diferentes colores, cereales como arroz o fideo o locro, y agregar una cucharadita de aceite crudo de girasol, soja o maíz y una pizca de sal yodada.

Las legumbres secas como lentejas, porotos o garbanzos, se le puede ofrecer al bebé bien cocidas, en forma de puré combinadas con cereales como arroz, fideo o locro de 1 a 2 veces por semana, para reemplazar a las carnes.

Se puede incluir además algunas menudencias tales como hígado, corazón o riñón y otros tipos de carnes tales como cabra, cordero o cerdo y pescados, cuidando que no tengan espinas para evitar atragantamiento.

Los alimentos que contiene la comida se deben pisar para que sea más espesa, sin grumos y que, en poca cantidad, pueda recibir una alimentación nutritiva. No se debe darle solo la parte líquida o caldos de las comidas, ya que solo le llena el estómago y no le alimenta, entonces baja de peso, se desnutre y puede sufrir otras enfermedades.

Al principio, el bebé debe recibir de 1 a 2 cucharadas de puré, e ir aumentando progresivamente hasta alcanzar como mínimo 1/2 plato pequeño.

A los 7 meses, ya debe estar recibiendo 2 comidas diarias principales, el almuerzo y la cena.

A partir de los 8 meses el puré puede tener algunos grumos y la carne se le puede dar picadita, para que aprenda a masticar y evitar que se atragante.

A partir de los 9 meses se puede ofrecer al bebé huevo bien cocinado, duro o agregado a las preparaciones.

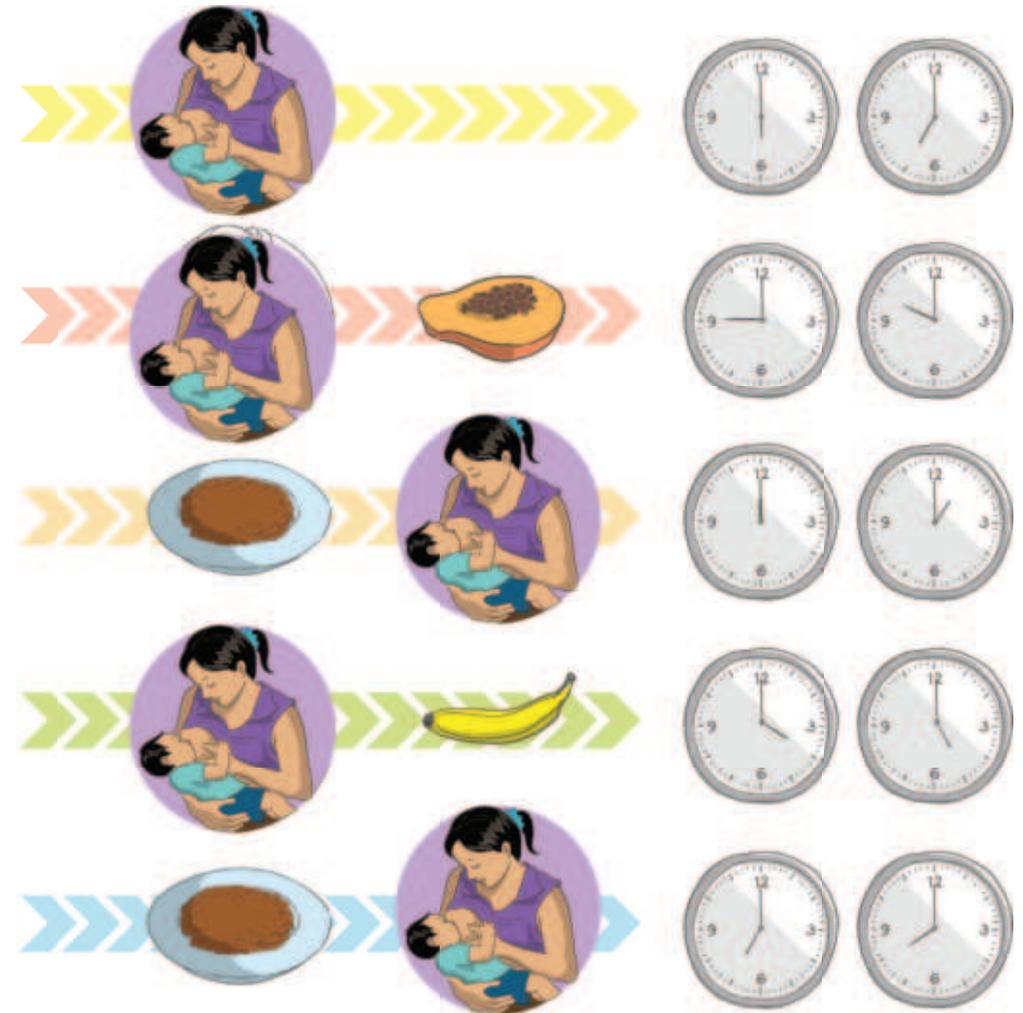
Entre los 9 a 11 meses la cantidad de alimentos que debe recibir no debe ser menos de 4 cucharadas en cada comida y se debe aumentar gradualmente hasta alcanzar un plato pequeño.

Es importante que el bebé tenga su propio plato para saber la cantidad que come.

Desde el momento que comienza a comer, se le debe ofrecer agua potable en la cantidad de 1/4 taza aproximadamente, de 2 a 3 veces al día y en mayor cantidad en épocas calurosas.

No es recomendable el consumo de la miel en los niños menores de 1 año, ya que puede ser causante de enfermedades.

Alimentación del bebé de 6 a 11 meses



Guía 3

A partir del año, tu niña o niño puede comer los mismos alimentos saludables de la familia.

¿CÓMO ALIMENTAR A LA NIÑA O NIÑO DE 1 A 2 AÑOS?

Se recomienda continuar dando leche materna hasta los 2 años. A partir del año, los niños y las niñas ya pueden consumir lácteos: leche entera, queso y yogur.

A esta edad deben comer diferentes tipos de alimentos distribuidos en las cinco comidas: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena. Es importante que las comidas sean saludables, nutritivas, recién preparadas y a una temperatura adecuada.

En el desayuno y la merienda: pueden tomar leche materna o leche entera con panificados o yogur con frutas. Con la leche se puede preparar arroz con leche, o crema o candial. También se puede ofrecer una feta de queso con un panificado.

En la media mañana es importante que reciban un alimento nutritivo, fácil de digerir como frutas en trozos pequeños, acompañado de leche materna. Se puede dar también yogur, o huevo duro entero bien cocinado.

En el almuerzo y la cena pueden consumir 1 plato pequeño de la comida saludable que consume la familia, como guiso de arroz o fideo con carne, vori vori, soyo, caldo de poroto con fideo, tortillón de verduras al horno, preparados con carnes (vaca, pollo o pescado) o huevo; con cereales (arroz, fideo, locro, harina de maíz) o tubérculos (papa, mandioca o batata) y verduras de todos los colores, las cuales pueden consumir crudas en forma de ensalada a partir de los 18 meses.

Las carnes pueden ser reemplazadas por porotos o lentejas mezclados con arroz o fideo o locro y verduras, de 2 a 3 veces por semana.

Como postre pueden recibir leche materna o leche entera, luego del almuerzo o cena.

Ofrecer al niño 3 vasos de agua potable por día o cada vez que lo pida. Se le debe dar al finalizar las comidas y no antes, para no satisfacerse con la misma.

Ofrecer los alimentos en un ambiente agradable y tranquilo, si la niña o niño rechaza algún alimento, no se le debe obligar. Frente a los niños, las personas mayores no deben rechazar los alimentos ya que ellos imitarán estos hábitos alimentarios.

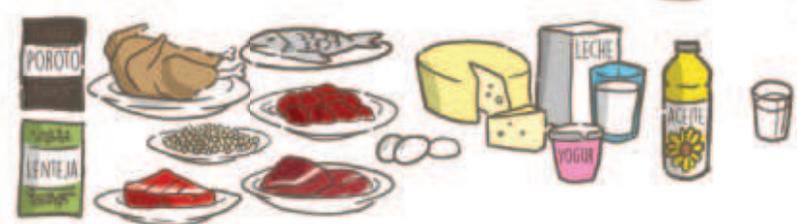
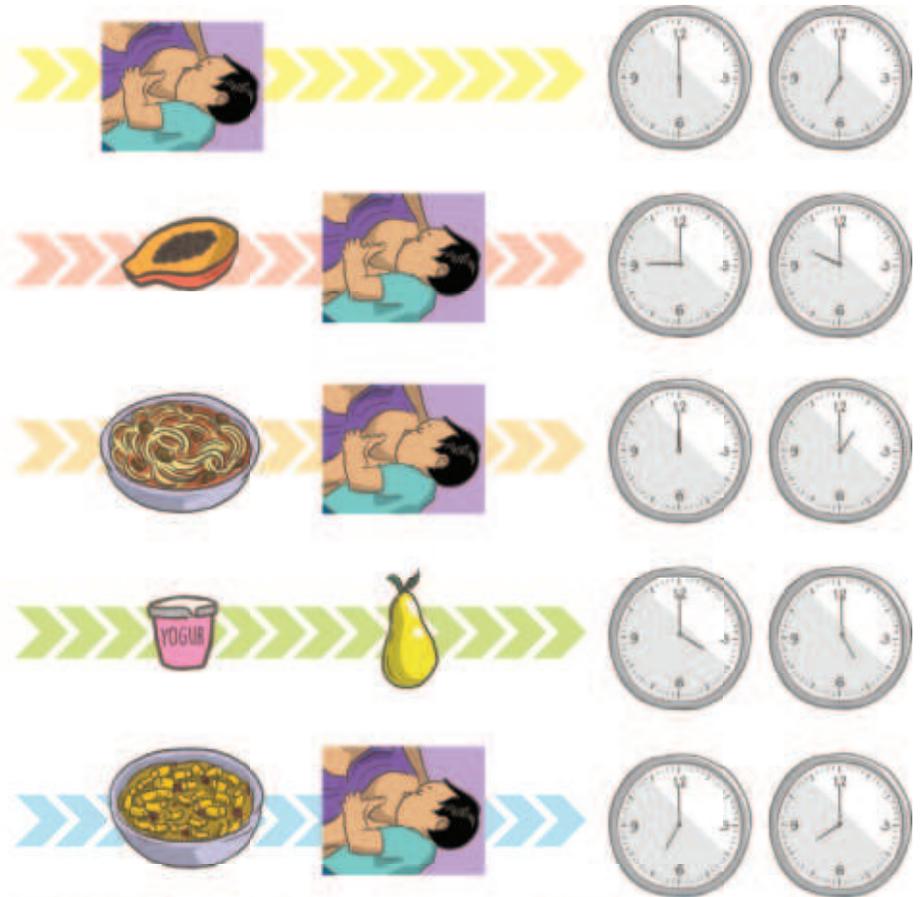
Es importante respetar los horarios de alimentación de la niña y el niño, ya que esto ayuda a evitar el consumo de alimentos fuera de horario, favoreciendo hábitos saludables de alimentación.

Se recomienda evitar el uso de alimentos para premiar, castigar o mantener la disciplina.

Evitar el consumo de refrescos, gaseosas, embutidos, por su alto contenido de grasas y sustancias irritantes.

No se recomienda alimentos con sabores muy fuertes, picantes, salados, duros, o difíciles de masticar como trozos de carne, maní, coco, pororó, caramelos duros.

Alimentación del bebé de 1 a 2 años



Guía 4

Acostumbra a tu niña o niño a comer verduras y frutas porque tienen vitaminas.

¿POR QUÉ LA NIÑA O EL NIÑO DEBEN COMER FRUTAS Y VERDURAS?

Las frutas y verduras de diferentes colores son saludables, fáciles de digerir y muy nutritivas, aportan vitaminas y minerales, necesarios en la alimentación diaria de la niña o el niño.

Las frutas como níspero, mamón, mango, melón y verduras como el zapallo, zanahoria, andai y las verduras de hojas verdes, aportan vitamina A, que ayuda a mantener sana la piel, el pelo, la vista y aumentan las defensas.

Otro grupo de frutas como, guayaba, pomelo, mandarina, acerola, naranja, frutilla, carambola, aepú y verduras como tomate, espinaca, repollo, coliflor, perejil, espárrago, aportan vitamina C, que ayuda a prevenir las enfermedades respiratorias y afecciones intestinales, como las diarreas.

Así mismo, las frutas y verduras aportan fibra que ayuda al buen funcionamiento del intestino y a prevenir el estreñimiento.

Es importante que la niña y el niño consuman verduras y frutas diariamente en el almuerzo y cena como postre, o en la media mañana o la tarde.

Los bebés de 6 a 11 meses, deben consumir 1 a 2 frutas al día, que se les puede ofrecer en forma de puré o enteras en trocitos, o en forma de jugos sin agregado de azúcar.

A partir del año, deben consumir 2 frutas al día, que se recomienda ofrecerles enteras en trocitos, con cáscara las que se pueden, en forma de ensaladas, en jugos, combinadas con leche o yogur, o en compotas.

Las verduras pueden consumirse cocidas en forma de puré o sopas espesas y a partir de los 18 meses en forma cruda como ensaladas o jugos.

Es importante lavar bien las frutas y verduras con agua potable a chorro antes de su consumo, especialmente las que se van a consumir crudas o con su cáscara, a fin de prevenir enfermedades.

Las verduras deben cocinarse en recipientes tapados, con poca cantidad de agua para evitar la pérdida de vitaminas.

Es bueno aprovechar las frutas de estación porque se encuentran en mayor cantidad, son más baratas y nutritivas.

Guía 5

Es importante alimentar a tu niña o niño en un ambiente limpio, tranquilo, con paciencia y cariño.

Para que la niña o niño crezca fuerte y sano, además de los alimentos que recibe necesita también cariño, amor, respeto y aceptación para desarrollarse plenamente.

Compartir la mesa familiar con el bebé desde que comienza a recibir otros alimentos, le ayuda a establecer vínculos fraternos, ya que es un momento donde los miembros de la familia aprovechan para dialogar, comunicarse, en un ambiente agradable, tranquilo, sin apuros, sin discusiones y sin ruidos o músicas fuertes, lo que favorece la generación de hábitos saludables.

Es importante que el bebé tenga su lugar en la mesa, su propio plato y cubiertos, así también se recomienda dejarle experimentar con las comidas, jugar, ensuciarse y disfrutar, ya que esto le ayudará a familiarizarse con las texturas de los alimentos, lo que favorecerá la aceptación de mayor variedad de los mismos.

Antes de sentarlo al bebé en su lugar para comer se debe lavarle las manos con agua y jabón, lo mismo se debe realizar al terminar de alimentarlo.

A veces el bebé rechaza una comida porque el sabor o la consistencia son nuevos, en ese caso, se debe ofrecer el mismo alimento en otro momento y en diferentes preparaciones.

Cuando la niña o el niño reciben una variedad de alimentos, aceptará más fácilmente nuevas consistencias y sabores.

Los horarios de alimentación son momentos ideales para formar buenos hábitos, por esto se recomienda empezar por ofrecer las comidas siempre en un mismo horario, en forma rutinaria y sin forzarlos a comer más de lo que pueden.

Se debe tener presente que la niña o el niño imitará de sus padres u otras personas la forma de comer, preferencia o rechazos de alimentos.

No se recomienda usar alimentos como “premio”, “consuelo”, “castigo” o para mantener la disciplina, porque con el tiempo puede generar malos hábitos de alimentación.

Un ambiente limpio y las buenas prácticas de higiene protegen a la niña y el niño de enfermedades que se transmiten por los alimentos y por sus manos o las del cuidador.

Alimentación en ambiente saludable



Guía 6

El consumo de gaseosas, bebidas azucaradas y golosinas puede producir obesidad y caries en tu niña o niño.

¿QUÉ PUEDE PRODUCIR EL CONSUMO DE GASEOSAS, BEBIDAS AZUCARADAS Y GOLOSINAS?

Las bebidas azucaradas, las gaseosas, los jugos en polvo, envasados o en cartón; las aguas saborizadas y las golosinas (caramelos, galletitas, chupetines, chicles, chocolates, etc.) no son saludables y pueden dañar la salud de la niña o el niño.

Estos productos tienen gran cantidad de azúcares y aportan más energía de lo que el organismo necesita, lo que produce saciedad, falta de apetito, disminuyendo así el consumo de alimentos nutritivos como leche, carne, huevos y otros y puede generar desnutrición y/o falta de hierro que causa la anemia.

El reemplazo del consumo de leche por las bebidas azucaradas en la alimentación diaria provoca una disminución del aporte de calcio con un aumento de caries dentales y riesgos de fracturas de los huesos y dientes.

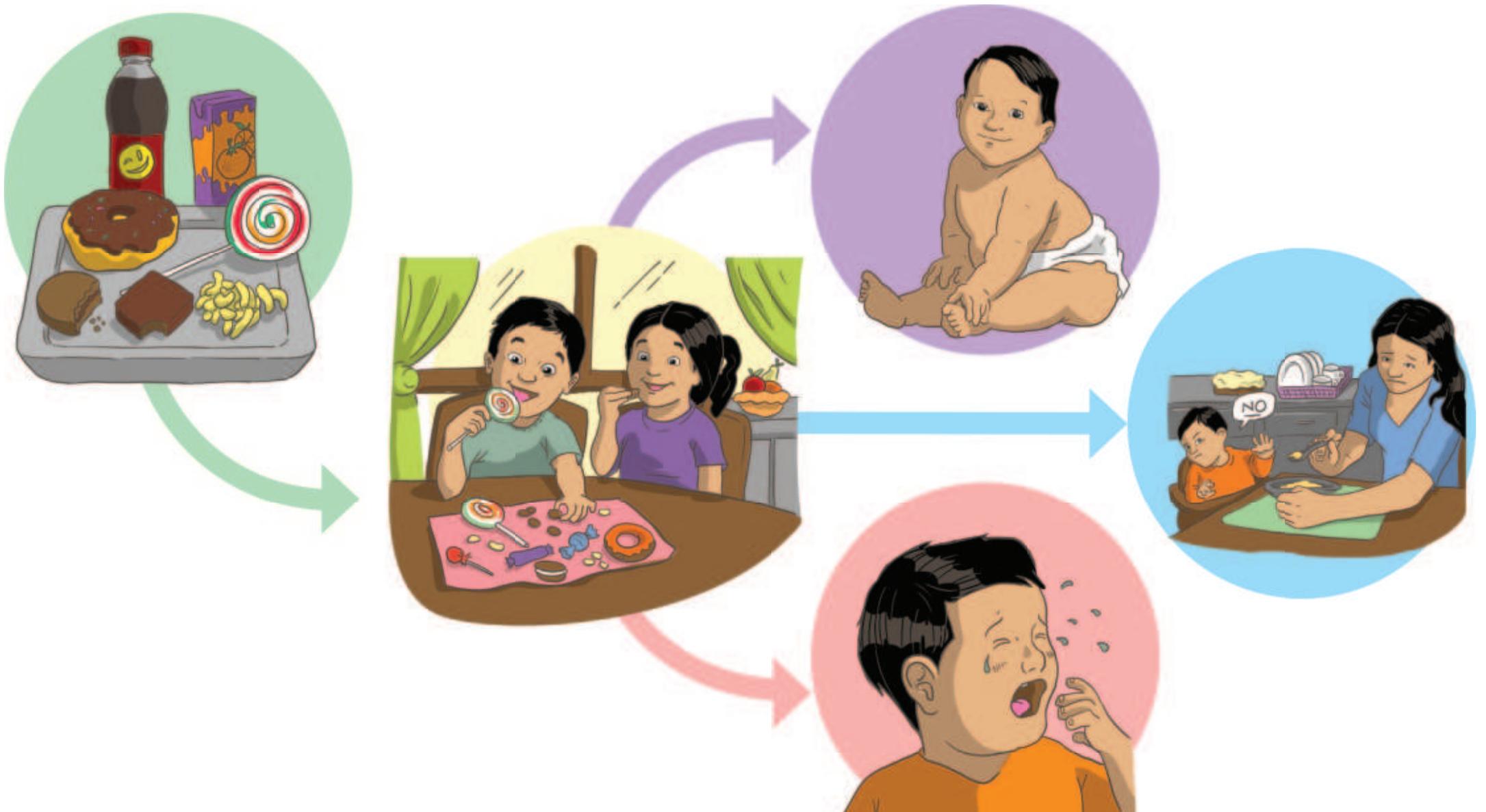
Además, por la gran cantidad de azúcares que contienen, el consumo excesivo y frecuente de bebidas azucaradas, gaseosas y golosinas, puede favorecer la obesidad y otras enfermedades en las niñas y los niños.

Estos productos también aportan sal, aditivos, colorantes y otros conservantes, que no son recomendables para la salud, pues no contribuyen para su crecimiento.

No se recomienda ofrecer edulcorantes artificiales ni alimentos que lo contengan antes de los 2 años de edad, porque no son alimentos saludables y pueden dañar la salud.

Además de cuidar la alimentación, es fundamental la higiene bucal de los niños y niñas desde pequeños, para formar buenos hábitos, y evitar la aparición de caries o enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón, etc.

¿Qué puede producir el consumo de gaseosas, bebidas azucaradas y golosinas?



Guía 7

La higiene de las manos y de los alimentos ayuda a mantener la salud de tu niña o niño.

¿QUÉ CUIDADOS SE DEBEN TENER PARA MANTENER LA SALUD?

Para mantener la salud y evitar enfermedades, se deben tener en cuenta las medidas de higiene como:

Lavarse las manos antes de preparar y servir los alimentos, después de ir al baño, después de acompañar al niño o niña al baño y después de cambiarle los pañales del bebé. Lavar las manos del niño o niña principalmente antes de las comidas y después de ir al baño.

Mantener limpio el lugar donde se cocina y los cubiertos que serán utilizados para preparar la comida.

Lavar bien las frutas y verduras con agua potable a chorro antes de su consumo, especialmente las que se van a consumir crudas o con su cáscara.

Utilizar agua potable al preparar los alimentos y especialmente para beber. Si no se cuenta con agua potable, es necesario hervirla durante 5 minutos y mantenerla en un recipiente limpio y tapado.

Asegurar que el recipiente donde se va a guardar el agua u otros alimentos no haya contenido productos químicos como insecticidas o venenos.

No usar ni almacenar, venenos o insecticidas cerca de los alimentos.

Al preparar las comidas se debe recordar que las carnes y el huevo deben estar bien cocinadas, no dar a la niña o el niño alimentos que contengan huevo crudo (por ejemplo: mayonesa casera o merengue).

Se recomienda preparar y servir en el momento la cantidad de comida aproximada que comerá la niña o el niño y nunca ofrecer lo que sobró de la comida anterior. Evitar recalentar los alimentos.

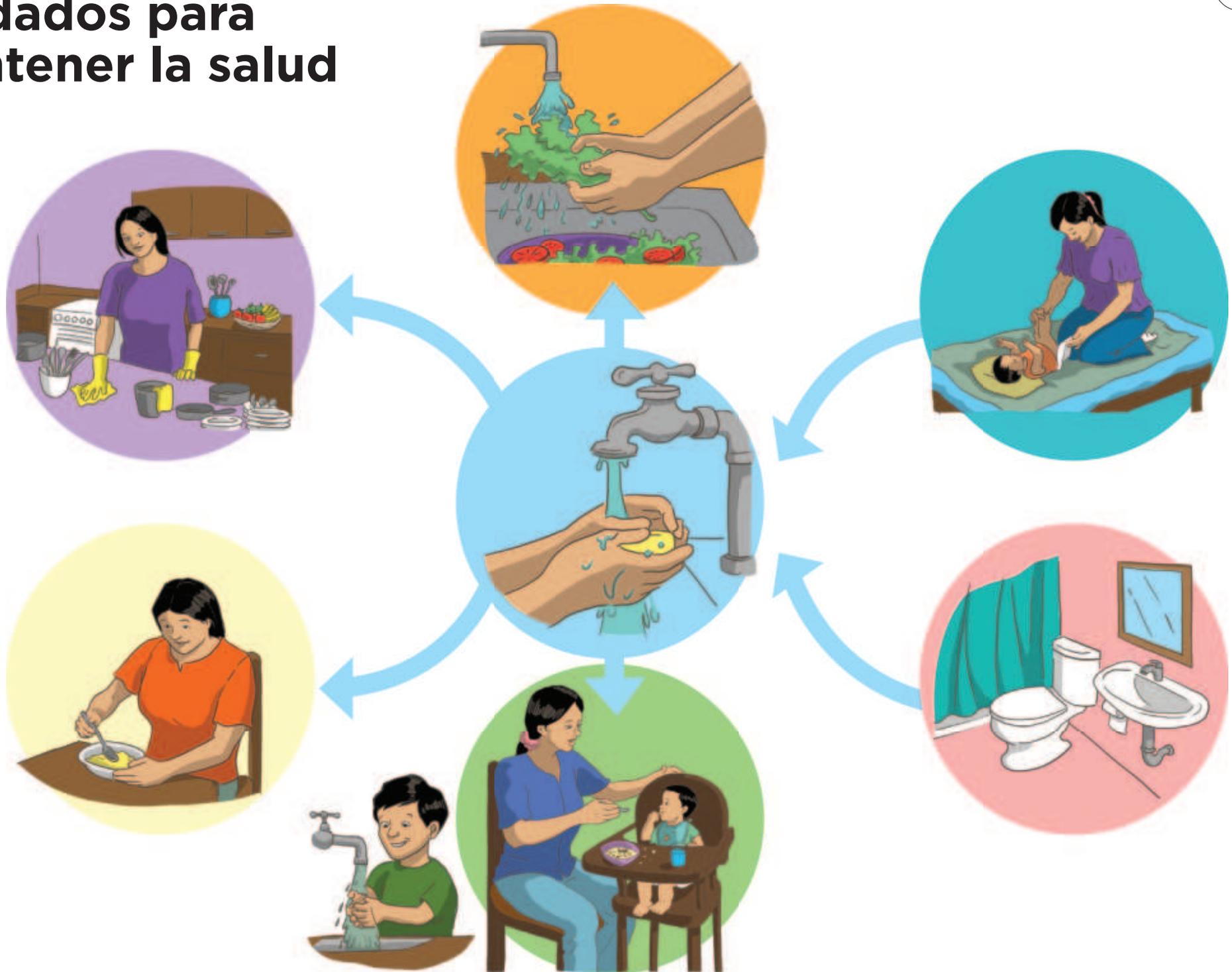
No se debe soplar la comida para enfriarla ni probar de la misma cuchara que se dará a la niña o el niño y se debe tapar la boca para estornudar o toser, para no contaminar los alimentos.

En la mesa hay que tapar o proteger los alimentos con paños limpios para evitar el contacto con moscas u otros insectos.

Al momento de adquirir los alimentos se debe evitar comprar aquellos que estén en bolsas rotas o envases golpeados, aplastados o herrumbrados. Se deben adquirir alimentos que se encuentren en buenas condiciones, con olor, sabor, color y aspecto de alimento fresco y no utilizarlos después de su fecha de vencimiento.

Preferir comprar leche tratada o envasada. Si se compra leche fresca no envasada, debe hervirse durante 5 minutos, antes de consumirla y luego guardarla en la heladera.

Cuidados para mantener la salud



Guía 8

Cuando tu niña o niño tiene diarrea, debes seguir alimentándolo normalmente para que no pierda peso.

¿CÓMO ALIMENTAR A LA NIÑA O EL NIÑO CON DIARREA?

Cuando la niña o el niño tiene diarrea pierde mucho líquido. Por eso necesita tomar más cantidad de líquidos para reemplazar lo que se pierde y así prevenir la deshidratación.

Si está mamando, debe seguir haciéndolo más veces al día, ya que le ayuda a su rápida recuperación. Si está tomando otro tipo de leche (polvo o líquida), debe ser preparada como de costumbre, sin agregarle más agua.

Además, puede recibir otros líquidos como agua previamente hervida, suero oral, agua de arroz, suero casero, sopas o caldos y jugos de frutas para reponer las pérdidas. Los líquidos no deben reemplazar a los alimentos.

Si la niña o el niño ya está comiendo, no disminuir ni suspender las comidas, se le debe ofrecer por ejemplo, arroz con queso fresco, soyo, polenta con carne o pollo, fideo o puré de papa con carne o pollo y además frutas sin cáscaras ni semillas.

La alimentación debe ser frecuente con comidas nutritivas en cada horario.

No se debe administrar té de yuyos o remedios caseros, gaseosas, jugos envasados o refrescos, ya que podrían empeorar la diarrea.

Los riesgos de diarrea son la deshidratación y la desnutrición.

Alimentación durante periodos de diarrea



Guía 8

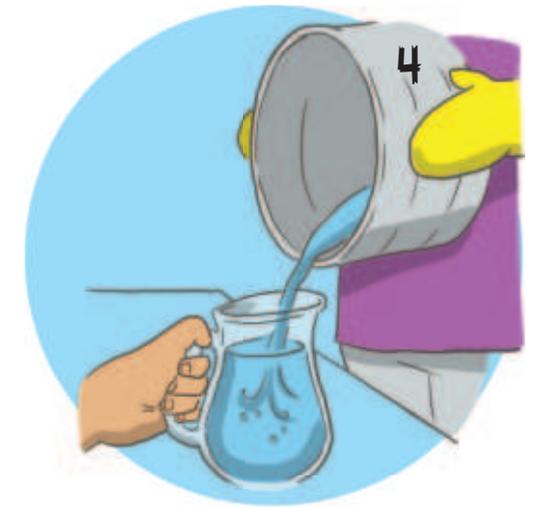
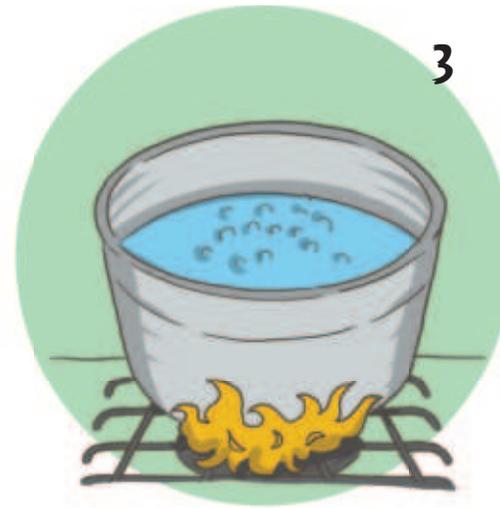
Cuando tu niña o niño tiene diarrea, debes seguir alimentándole normalmente para que no pierda peso.

¿CÓMO SE PREPARA EL SUERO ORAL PARA NIÑAS Y NIÑOS CON DIARREA?

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. En un recipiente, frasco, jarra o botella, limpio medir un litro de agua potable.
3. Si no se dispone de agua potable, hervir y dejar enfriar el agua.
4. Cargar 1 litro de agua en un recipiente limpio.
5. Vaciar todo el contenido del sobre del suero en el litro agua.
6. Mezclar bien hasta que el polvo se disuelva completamente.
7. Luego darle a la niña o el niño en vaso o taza. Las niñas y niños menores de 2 años deben tomar entre 1/4 a 1/2 taza grande de suero (50 a 100ml), después de cada deposición diarreica.

Si vomita se debe esperar unos 10 minutos y darle de nuevo, en pequeña cantidad, pero más lentamente. Se debe evitar preparar con gaseosas. Luego de 24 horas de preparado el suero, debe ser desechado, lo que no se consumió, y preparar de vuelta.

Preparación del suero oral para niñas y niños con diarrea



Guía 8

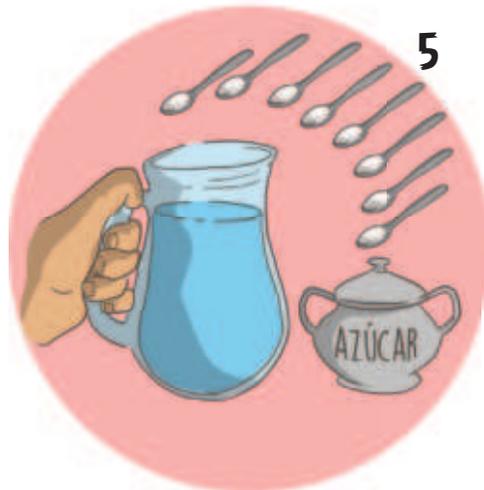
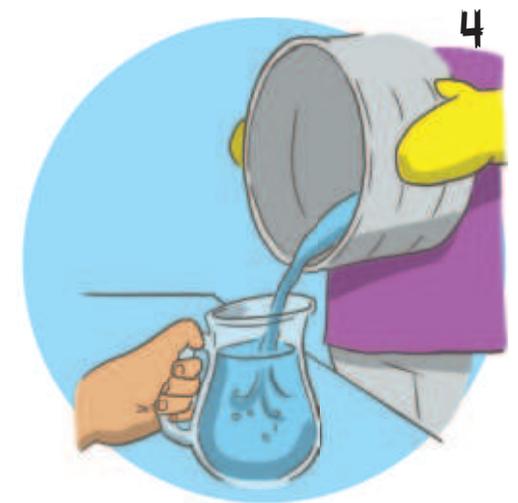
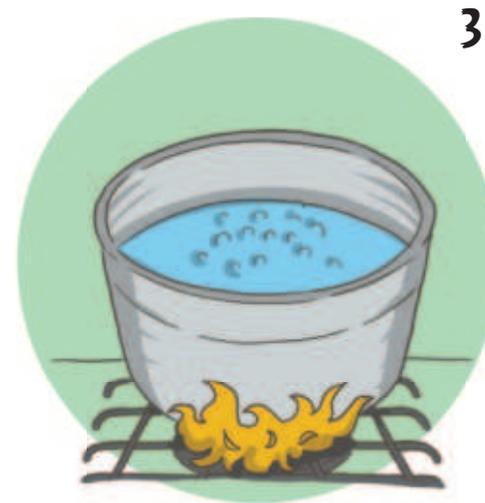
Cuando tu niña o niño tiene diarrea, debes seguir alimentándole normalmente para que no pierda peso.

¿CÓMO SE PREPARA EL SUERO ORAL CASERO PARA NIÑAS Y NIÑOS CON DIARREA?

- 8.** Lavarse las manos con agua y jabón.
- 9.** En un recipiente limpio, frasco, jarra o botella, medir un litro de agua potable.
- 10.** Si no se dispone de agua potable, hervir y dejar enfriar el agua.
- 11.** Cargar 1 litro de agua en un recipiente limpio.
- 12.** Agregarle 8 cucharaditas de azúcar.
- 13.** Luego agregarle, 1 cucharadita de sal fina.
- 14.** Por último, agregar 1 cucharadita de zumo de limón, naranja, aepú o pomelo y mezclarlo muy bien.
- 15.** Darle a la niña o el niño en vaso o taza. Las niñas y niños menores de 2 años deben tomar entre 1/4 a 1/2 taza grande de suero (50 a 100ml), después de cada deposición diarreica.

Si vomita se debe esperar unos 10 minutos y darle de nuevo, en pequeña cantidad, pero más lentamente. Se debe evitar preparar con gaseosas. Luego de 24 horas de preparado el suero, debe ser desechado, lo que no se consumió, y preparar de vuelta.

Preparación del suero oral casero para niñas y niños con diarrea



Guía 8

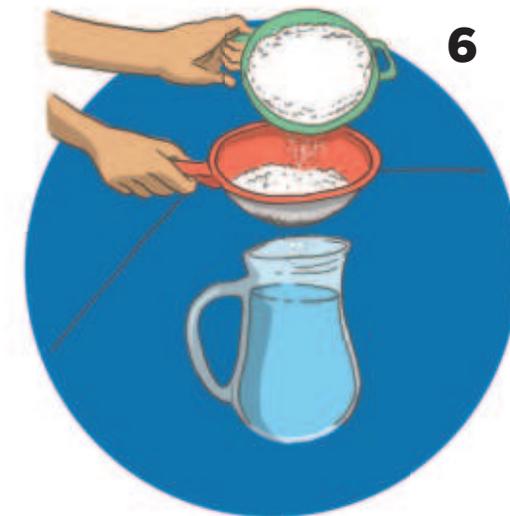
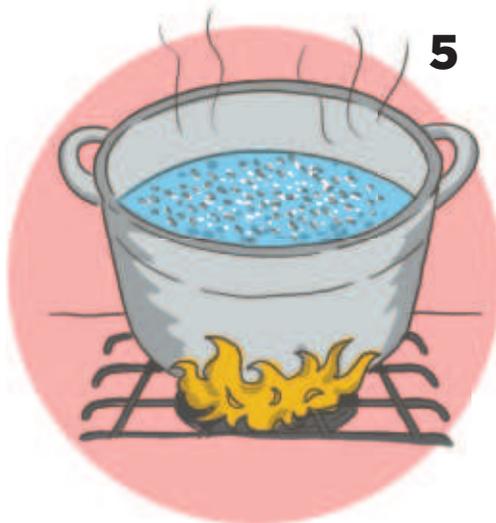
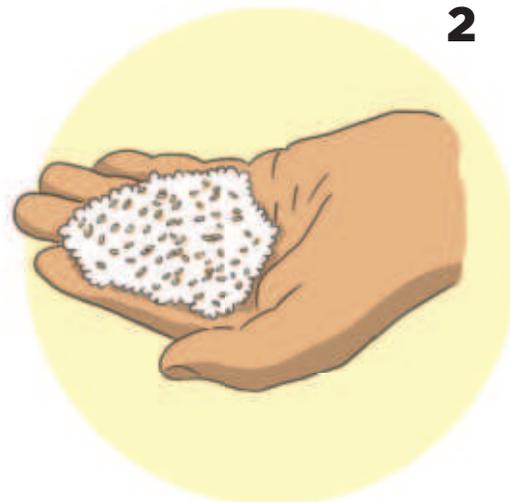
Cuando tu niña o niño tiene diarrea, debes seguir alimentándole normalmente para que no pierda peso.

¿CÓMO SE PREPARA EL AGUA DE ARROZ PARA NIÑAS Y NIÑOS CON DIARREA?

1. Lavarse bien las manos con agua y jabón.
2. Medir un puño de arroz común o 50g.
3. Tostar el arroz.
4. Colocar el arroz tostado en un recipiente con 1 litro de agua.
5. Dejar hervir durante 15 minutos.
6. Colar el arroz.
7. Agregar 1 cucharadita de sal al agua de arroz que quedó.
8. Dejar entibiar el agua de arroz que puede ser consumida sola o en la preparación de la leche en polvo.

Luego de 24 horas de preparado el agua de arroz, se debe desechar lo que no se consumió y preparar de nuevo

Preparación del agua de arroz para niñas y niños con diarrea



Cómo usar este rotafolio

Este rotafolio puede ser utilizado con un grupo pequeño de personas: familias, grupos educativos, comunitarios y otros. Antes de utilizar el rotafolio, tenga en cuenta lo siguiente:

- 1. Lea el contenido** del rotafolio para tener una idea general de lo que va a compartir con el grupo.
- 2. Coloque las sillas** en círculo para crear un ambiente agradable de confianza y participación entre las personas del grupo.
- 3. Coloque el rotafolio** sobre la mesa, de tal manera que las imágenes queden frente a las personas y el contenido hacia el facilitador.
- 4. Para lograr la participación**, muestre la lámina, haga preguntas relacionadas a la misma, comente las frases desarrolladas en las Guías Alimentarias del Paraguay para Niñas y Niños Menores de 2 Años y ayúdeles a interpretar para poder llevar a la práctica diaria los nuevos conocimientos.
- 5. Es importante** dejar en claro el objetivo de lo que se va a desarrollar y evaluar al final de la actividad.
- 6. Al finalizar la actividad**, agradezca la participación de los presentes.

Este material puede ser utilizado por profesionales de la salud, docentes, técnicas y técnicos rurales, promotores, líderes parroquiales y otros, que realizan tareas educativas dirigidas a la familia y a la comunidad en general para lograr una alimentación sana, variada y balanceada estimulando la conciencia, habilidad y responsabilidad del individuo.

FICHA TÉCNICA

Elaboración, redacción y actualización

- Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición -INAN/MSPyBS Lic. Juana V. Redondo, Lic. Rosalba Canela, Lic. Nancy Schapt, Lic. María Fabiola Riveros, Lic. Leticia Bobadilla, Lic. Lilian Rebeca Silguero.
- Programa de Lactancia Materna - DIRSINA/MSPyBS Dra. Mirian Ortigoza, Dra. Blanca Villalba, Dra. María Irrazábal, Dra. Bioquímica María Emilia Berganza.

Revisión técnica

- Lic. Elsi Ovelar, Dra. Juana Zaracho de Irazusta, Lic. Geraldine Morínigo - INAN/MSPyBS.
- Dra. Zully Suárez. DIRSINA/MSPyBS.

Colaboración

- Dr. Wesley Smith. Asesor MSPyBS.
- Dra. Carmen Frutos. UNICEF.
- Lic. Yolanda Cárdenas. INAN/MSPyBS.
- Lic. Damián Sedliak. Dirección de Atención Primaria en Salud -APS/ MSPyBS.
- Sra. Erin Jones Avni.
- Diseño gráfico: Lic. Miguel A. Del Puerto Pompa, Manuel González.

Para la elaboración de este material se tuvo en cuenta las "Tarjetas de Asesoría para Trabajadores de Salud Comunitarios" de UNICEF y las "Guías Alimentarias del Paraguay para Niñas y Niños Menores de 2 años", con el apoyo de UNICEF Paraguay.

Lactancia Materna y Alimentación del Niño Pequeño



Guías Alimentarias
del Paraguay para
Niñas y Niños
Menores de 2 años

Autorizada su reproducción sin autorización previa del autor, en los términos establecidos en el Art. 39 de la Ley Nro. 1328/98, debiendo citarse en todos los casos la fuente o autor. Para otros casos de reproducción, comunicación pública, distribución y/o cualquier otro tipo de utilización, contactar primeramente con la Institución