

## Guía de Recursos para la Lactancia

Herramienta Autodidacta y de Repaso para Líderes y Aspirantes a Líderes

---

Ésta guía se desarrolló para sugerir temas y preguntas sobre las cuales madres probablemente contactarían a La Leche League. Su objetivo es ayudar a las Líderes y a las Aspirantes a Líderes a descubrir fuentes valiosas de información que hay disponibles cuando responden dando asesoría a una situación de Lactancia.

Las fuentes a las que nos referimos en esta guía son las siguientes:

*En castellano:* EL ARTE FEMENINO DE AMAMANTAR, 2001 (AFA); LIBRO DE RESPUESTAS, edición revisada 2002 (LdR); MANUAL PARA Líderes, 2001 (MM); Hojas de información de LLLI (HI).

*En inglés:* THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING, 6a Edición, revisada en 1997 (WAB), Hojas de Información de LLLI (IS), BREASTFEEDING ANSWER BOOK, Edición 1991 (BAB), Revised BREASTFEEDING ANSWER BOOK, Edición revisado en 1997 (RBAB), THE LEADER'S HANDBOOK, Edición 1998 (LH).

Se puede encontrar información también en las publicaciones de LLL, tales como *New Beginnings*, *Nuevos Comienzos*, *Leaven* y otras publicaciones de LLLI.

### I. Recursos

(MM pág. 14-16, 28-29, 205-213)

(LH Pág 14-16, 28-29, 205-13)

1. Si una Líder requiere ayuda en una situación de lactancia, ¿dónde puede dirigirse primero? ¿Luego? ¿Y después de eso?
2. ¿Cómo puede una Líder reconocer situaciones en las cuales necesita ayuda extra?
3. ¿Quién es el Enlace Profesional del Área (APL)?  
¿A qué Líder del Enlace Profesional puedes contactar si necesitas ayuda?  
¿Qué información debes recabar antes de contactar a una Líder del Enlace Profesional?
4. ¿Qué es básicamente lo más importante que debes recordar cuando una madre llama con una pregunta sobre alguna droga/ medicamento que toma o tomará?  
¿Qué o quiénes son tus referencias?
5. ¿Qué es un registro telefónico y por qué debe toda Líder tener uno?  
¿Qué información necesita estar incluido en el registro de la Líder?

### II Ayuda Técnica de Madre-a-Madre

(MM pág. 11.12,17-24; AFA pág. 24.27; LdR pág. 2-15)

(WAB Pág. 23-25, 33-41; RBAB Pág. 2-12; BAB Pág. 2-13)

1. Describe el apoyo "madre-a-madre" y sus beneficios
2. ¿Qué es escuchar activamente? ¿Cómo se usa esto al ayudar a una madre?
3. ¿Cuáles son las diferencias entre consejo y sugerencia? ¿Por qué una es útil y la otra no?
4. ¿Por qué podría no ser útil compartir tu propia experiencia personal o la de otra mamá cuando ayudas a una madre?
5. ¿Cómo construimos una relación de confianza con una madre?
6. ¿Por qué alentamos a las madres a ser honestas y abiertas con quienes se encargan del cuidado de la salud? ¿Cuáles son algunas sugerencias que las Líderes pueden hacer a las madres para ayudarlas a tener contactos positivos con su personal de salud?

### III Estructura Básica y Funcionamiento del Seno Materno

(AFA pág. 33-41,98-100,267-269; LdR pág. 2-15)

(WAB Pág. 23-25, 33-41; RBAB Pág. 2-12; BAB Pág. 2-13; LH Pág. 11-41, 65-66.)

1. Identifique el pezón, la areola, y las glándulas de Montgomery y describe cada una de ellas.
2. ¿Qué cirugías del seno pueden causar problemas con la lactancia? ¿Por qué?
3. Menciona algunas señales del reflejo de expulsión ("la bajada de la leche").
4. ¿Cómo puede una madre estimular su reflejo de expulsión ("la bajada de la leche")?
5. ¿Qué factores pueden influenciar la expulsión

#### **IV Manejo de la Lactancia**

##### **A. Signos que indican que el bebé recibe suficiente leche**

(AFA pág. 44, 54-56, 116; LdR pág. 22-35, 124-149; HI núm. 560-27 *Obteniendo suficiente leche*)  
(WAB Pág. 77, 137-41; RBAB Pág 20-29, 114-35; BAB Pág, 16-23, 214-33)

1. ¿Aproximadamente cuántos pañales deben mojar los bebés durante los primeros días que toman únicamente calostro  
¿Cuál es el número mínimo de pañales que un bebé debe mojar en 24 horas cuando se incrementa la producción de leche?
2. ¿Cómo ayuda el calostro a expulsar el meconio?
3. ¿Por lo general, cuándo debe recuperar el bebé el peso que tenía al nacer?
4. ¿Cómo pueden interferir con la lactancia los suplementos introducidos a una temprana edad?
5. Perder más del 7% del peso que tenía al nacer puede indicar que el bebé no ingiere una cantidad de leche adecuada. ¿Qué puede sugerir la Líder?

##### **B. Frecuencia y Duración de Tetadas**

(AFA pág. 41-41; LdR pág. 22-35; HI núm. 124<sup>a</sup>-SP/E *Amamantar: el mejor comienzo*)  
(WAB pág. 56-7; RBAB pág. 20-29; BAB pág. 16-23)

1. ¿Qué tan frecuente, por lo general, necesitan amamantar los recién nacidos?  
¿Aproximadamente, cuántas veces en 24 horas?
2. Explica la diferencia entre la "primera leche" y la "segunda leche".
3. ¿Cómo puede una madre saber cuándo pasar al bebé de un seno al otro?

#### **V Técnicas de Colocación al Pecho**

(AFA pág. 35-38, 83-85; LdR pág. 51-64, 496-497)  
(WAB pág. 47-53, 114-15; RBAB pág. 46-57, 431; BAB pág. 46-57, 149)

1. Describe varias posiciones para amamantar a un recién nacido.
2. ¿Cuáles son los principios para una posición correcta?
3. ¿Cuál puede ser la señal de que la posición no es correcta?
4. ¿Qué sugerencias pueden ayudar a una madre a amamantar mientras está acostada?
5. Describe cómo ayudar a una madre para que se prenda el bebé al pecho.
6. ¿Qué posición puede ayudar a un bebé que tiene dificultades en prenderse al pecho?
7. ¿Qué sugerencias podemos darle a una madre que tiene los senos grandes?

#### **VI Anatomía Infantil y Mecanismo de Succión**

(AFA pág. 36-37,240; LdR pág. 64-80, 100-101)  
(WAB pág. 48-51 ; RBAB pág. 57-59, 91, 96; BAB pág. 57-59; 259)

1. ¿Por qué es importante que la madre oiga cuando su bebé está tragando?
2. ¿Cómo puede una madre estar tranquila de que su bebé está prendido bien al pecho y que succiona correctamente?
3. ¿En qué posición debe estar la lengua del bebé para asegurar una succión efectiva?
4. ¿Qué sugerencias podemos ofrecer a una madre que ha tenido un bebé que sufrió una lesión durante el nacimiento y que está sintiendo dolor o que está sensible?

#### **VII Reflejos Infantiles**

(AFA pág. 34-36; LdR pág. 96,100, 339)  
(WAB pág. 49; RBAB pág. 70-71, 87, 91, 309-10; BAB pág. 68-9, 256, 259, 336-37;)

1. ¿Cuál es el reflejo de búsqueda y como afecta la lactancia?
2. Algunos bebés son sensibles a que les toquen sus cabezas. ¿Qué puede hacer

- una madre para evitar que el bebé se arquee y se confunda cuando está amamantando en una posición donde es necesario detener la cabeza del bebé?
- Un bebé rígido y que se arquee podrá tener problemas para amamantar. ¿Cómo podríamos ayudar a la madre de este bebé?

## VIII Posibles Problemas

### A. Pezones

(AFA pág. 83-89; LdR pág. 76-77, 430-451; HI núm. 471 SP ¿Le duelen los pezones?)

(WAB pág. 25-29, 113-20; RBAB pág. 388-407 394-96; BAB pág. 158-76).

- ¿Qué problemas para lactar podrían existir para una madre con pezones planos o invertidos? ¿Cómo se pueden superar éstos problemas antes / después del nacimiento del bebé?
- Menciona algunas causas posibles de pezones adoloridos y sugiere soluciones.
- ¿Cuáles son algunos problemas de succión que podrían causar pezones adoloridos?
- ¿Si una madre desarrolla pezones adoloridos, cuáles son algunas acciones que ella puede tomar para acelerar la curación?
- Describe la "curación de herida húmeda" y cómo ayudaría con pezones adoloridos?
- ¿Cómo podría influir la dentición y la introducción de comida sólida sobre los pezones de la madre? ¿Qué sugerencias podrías dar a una madre para aminorar esto?
- ¿Qué es un frenillo corto? ¿Qué problemas puede causar? ¿Qué se puede hacer?

### B. Senos

(AFA pág. 39-41, 95-98; LdR pág. 458-477; HI núm. 29 SP Senos Adoloridos)

(WAB Pág. 54-56, 130-34; RBAB Pág. 414-438; BAB Pág. 132-55)

- ¿Qué es congestión (plétora)? ¿Cómo se puede tratar?  
¿Cómo puede una madre minimizar la plétora?  
¿Cuál es la diferencia entre plétora y la abundancia normal cuando aumenta la cantidad de leche de la madre?
- ¿Qué es un conducto tapado y cómo se puede manejar?
- Menciona síntomas de una infección del pecho / mastitis.  
¿Qué pasos puede seguir la madre para superar el dolor?  
¿Cuándo necesita una madre con mastitis ver a su especialista de la salud?

### C. Lento o Bajo Aumento de Peso

(AFA pág. 139-144, 102-105, 237-244; LdR pág. 124-149)

(WAB Pág. 140-43, 325-26; RBAB Pág. 114- 135; BAB Pág. 214-33)

- ¿Qué es lento o bajo aumento de peso y qué es un "retraso de crecimiento"?
- ¿Cuáles son algunas señales de succión adecuada cuando se amamanta a un recién nacido?
- ¿Cómo puede una madre aumentar su producción de leche?
- ¿Qué es el "cambio rápido de pecho"? ¿Cómo funciona?

### D. Algodoncillo (Candidiasis/Monilias)

(AFA pág. 88; LdR pág. 105, 448-450)

(WAB Pág. 120; RBAB Pág. 10-12, 404-7, 431; BAB Pág. 148, 172-74, 262, 429)

El Algodoncillo se define como una infección de la boca, garganta y área del panal del bebé, y de los pezones de la madre. Se usan alternadamente los términos "algodoncillo", "candidiasis", "monilias" o "infección de hongos".

- Enumera los síntomas de candidiasis en la madre y en el bebé.  
¿Cómo afecta esto a la lactancia? ¿Qué puede hacer la madre?
- ¿Cuáles son algunas de las condiciones que predisponen a una madre o bebé a tener candidiasis?
- ¿Cómo puede una Líder ayudar a una madre quien se sospecha tenga candidiasis, a comunicarse con su médico?

## **E. Alergias**

(AFA pág. 260-262; LdR pág. 108-110, 414-416)

(WAB Pág. 351-56; RBAB Pág. 97-99, 148-49, 281; BAB Pág. 108-9, 263, 314)

1. ¿Cuáles son algunos síntomas típicos de alergias en un bebé amamantado?
2. ¿Cuáles son algunas sugerencias que una madre puede probar?
3. ¿Cuánto tiempo debe una madre abstenerse de comer algún alimento para que éste sea eliminado de su organismo y el de su bebé?

## **IX El Papel de la Nutrición**

### **A Maternal**

(AFA pág. 161-165; LdR pág. 410-413, 417-419)

(WAB Pág. 213-226; RBAB Pág. 372-82; BAB Pág. 37-41)

1. ¿Qué tipo de dieta es la requerida por una madre que amamanta?
2. ¿Cómo puede una madre lactante determinar cuanto líquido necesita?  
¿Necesita algún líquido en particular, tal como la leche?  
¿Por qué o por qué no?

### **B Infante**

(AFA pág. 54, 169-171, 247-266; LdR pág. 29-32, 570-572)

(WAB Pág. 74-75, 231-33; RBAB Pág. 24-29, 514-516;

BAB Pág. 19-23, 400-2)

1. ¿Cómo puede la madre saber si su bebé recibe suficiente leche?
2. ¿Por qué es llamada la leche materna el alimento natural perfecto?
3. Discute porque no son necesarias las vitaminas o suplementos para un bebé sano y nacido a término.
4. ¿Cuáles son algunas maneras en que la madre puede determinar cuando hay que empezar la introducción de sólidos?

## **X Comidas Sólidas (Ablactación)**

(AFA pág. 169-176; LdR pág. 153-163)

(WAB Pág. 233-40; RBAB Pág. 141-49; BAB Pág. 23-24, 106-14)

1. ¿Por cuánto tiempo es la leche materna la comida básica apropiada para el bebé?
2. Da algunas razones para ofrecer el pecho antes de ofrecer sólidos a la hora de la comida.
3. ¿Cómo hace un bebé amamantado para indicar su necesidad de sólidos?
4. ¿Cuando el bebé empieza a comer alimentos sólidos, cómo introduce la madre un alimento nuevo y por qué?
5. Aunque no todos los bebés aceptan los nuevos alimentos en el mismo orden, ¿qué podemos sugerir como la primera comida sólida? ¿Qué grupo de alimentos puede seguir? ¿Por qué?

## **XI Destete**

(AFA pág. 177-187; LdR pág. 165-180; HI Cuando se acerca el destete)

(WAB Pág. 241-48; RBAB Pág. 154-168; BAB Pág. 116-30)

1. Describe el destete natural y sus ventajas.
2. Si una madre elige destetar, describe un plan a seguir si el tiempo no fuera el problema.
3. Discute algunas situaciones en donde quizá se le dijo a la madre que debiera destetar a su bebé sin ser necesario. ¿Qué sugerencias podríamos ofrecer en cada situación?
4. Enumera algunas técnicas efectivas para ayudar a destetar a un bebé mayor.
5. Si se requiere el destete abrupto, ¿cómo puede la madre reducir la probabilidad de complicaciones en su propia salud?

## **XII Ictericia**

(AFA pág. 203-206, LdR pág. 241-258)

(WAB Pág. 278-82; RBAB Pág. 221-37; BAB Pág. 278-92)

1. ¿Qué se cree que contribuye a la ictericia psicológica en un bebé amamantado?  
¿Qué puede ayudar al bebé a eliminar la bilirrubina?
2. Describe algunas maneras de despertar a un recién nacido soñoliento
3. ¿Cómo podemos ayudar a una madre a dialogar con su médico sobre

continuar con la lactancia?

4. Discute sobre la fototerapia y los efectos secundarios que los bili-rayos pudieran tener en el bebé

### **XIII Bebés Prematuros**

(AFA pág. 207-212; LdR pág. 263-299)

(WAB Pág. 283-90; RBAB Pág. 242-73; BAB Pág. 294-324)

1. ¿Cuáles son algunos de los sentimientos que las madres de un bebé prematuro experimentan? ¿Cómo podemos ayudar?
2. ¿Cómo podemos ayudar a la madre de un bebé prematuro a extraer su leche? ¿Cuándo es mejor que ella empiece a extraérsela y con qué frecuencia?
3. ¿Qué se puede esperar en las primerísimas tetadas al pecho?
4. Da algunas ideas para hacer más fácil la llegada a casa de un bebé prematuro.

### **XIV Extracción Manual/ Bombeo**

(AFA pág. 89-95; LdR pág. 186-209, 606-625; HI núm. 27SP *Expresión Manual de Leche Materna - Técnica Marmet*)

(WAB Pág. 121-29; RBAB Pág. 170-94, 568-569; BAB Pág. 72-108)

1. ¿Qué factores determinan el número de veces que una madre necesita extraer su leche cuando está fuera de su casa?
2. Estimulando el reflejo de la bajada de la leche es la clave para la extracción efectiva de la leche. ¿Cuáles son algunas técnicas que una madre puede emplear para activar este reflejo?
3. Sugiere como la madre que tiene poco tiempo extrayéndose la leche, pueda tener más éxito.
4. La extracción no debe ser incómoda ni dolorosa. ¿Qué sugerencias podríamos ofrecer a una madre que tiene dolor al bombear?
5. La extracción manual podría ser más aceptable que las bombas mecánicas para algunas madres. ¿Cómo describirías los pasos de la técnica Marmet de extracción manual a una madre?
6. Qué información es importante compartir con una madre que piensa extraer y almacenar la leche para su bebé?
7. ¿Cómo encuentras lugares donde rentan bombas tiraleches en tu área?

### **XV Trabajando y Lactando**

(AFA pág. 113-127, 132-134; LdR pág. 213-236; HI *Lactancia y Trabajo*)

(WAB Pág. 153-75; RBAB Pág. 153-83; BAB Pág. 89-99)

1. Si una madre planea regresar a trabajar y quiere continuar amamantando a su bebé el mayor tiempo posible, ¿qué factores debe tomar en cuenta?
2. ¿Cuáles son algunas de las ventajas de extraer la leche durante el tiempo en que la madre está lejos de su bebé?
3. ¿Cómo puede una madre controlar el goteo de la leche del pecho en momentos inoportunos?
4. ¿Cuál es un buen momento para introducir a un bebé amamantado al biberón y por qué?
5. Qué tipo de ropa hace más fácil la extracción para la madre que trabaja?
6. Qué sugerencias pueden ayudar a la madre que trabaja en casa?

La Guía de Recursos de Lactancia fue desarrollada por el Dept. de Enlace Profesional de la División Oeste de E.U.A. (USWD) en consulta con las representantes del Dept. de Acreditación de Monitoras de USWD.

129-11Sp  
Junio 1998