

# ¿LA GENTE SABE LA IMPORTANCIA DE AMAMANTAR?

## I-Autores:

Chiramberro, Cintia  
Diaz, Noelia  
Rohlmann, Marisela

## II-Lugar:

Instituto Superior de Formación Docente y Técnica N° 48 (sede  
Alfonsina Storni)

## **III-Resumen**

La lactancia materna es la forma ideal de aportar a al recién nacido los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables. Prácticamente todas las mujeres pueden amamantar, siempre que dispongan de buena información y del apoyo de su familia y del sistema de atención de salud.

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante seis meses, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces, y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más.

Observamos el desconocimiento que tiene la población femenina en general sobre la importancia de la lactancia materna y todos sus beneficios, por este motivo decidimos realizar este trabajo de investigación.

La metodología que utilizamos fue realizar encuestas, dentro del instituto superior de formación docente y técnica n°48, sede Alfonsina Storni, a las siguientes carreras de:

- profesorado de educación primaria
- tecnicatura superior en trabajo social,
- tecnicatura superior en administración contable.

Las encuestas eran anónimas, contaba con diez preguntas, y un anexo donde se pedía que identificaran según su criterio si la frase era mito o realidad.

## **IV-Introducción:**

### **Hipótesis:**

Hay mucha población femenina de todas las edades en general que no tienen información sobre la importancia de la lactancia materna o que tienen información equivocada.

### **Objetivos:**

Nuestro principal objetivo es saber si las mujeres están informadas o no sobre los beneficios de la lactancia materna.

Según los resultados que arroje esta investigación realizaremos folletos educativos con la intención de informar a la población en general sobre las ventajas y beneficios de la leche materna.

## **V-Características del trabajo:**

Trabajo descriptivo  
Observacional  
Retrospectivo  
Transversal.

## **VI-Los objetivos de este trabajo son:**

- Informar sobre la importancia de valorar el amamantamiento y la leche materna durante los primeros 2 años de vida del niño o más.
- Establecer como premisa fundamental que la leche materna es el mejor alimento para el recién nacido ya que previene enfermedades, favorece el desarrollo emocional, psicomotor y social del niño. Además, la lactancia materna ayuda a la salud, bienestar, practicidad y economía de la madre.
- Concientizar a la opinión pública sobre la importancia de la lactancia materna.

## **VII-Marco teórico:**

La lactancia proporciona variados beneficios para la mamá, el papá y el bebé. Algunas ventajas tienen que ver con lo siguiente:

### **Nutrición**

Lo principal que le ofreces con la leche materna a tu bebé es una alimentación que ha sido producida por tu cuerpo pura y exclusivamente para él.

La leche materna contiene todos los nutrientes, proteínas, azúcar, grasas y vitaminas que el bebé necesita hasta los 6 meses para crecer y desarrollarse óptimamente. La leche, al contener este equilibrio justo de nutrientes, ayuda a tu bebé a mantener su peso adecuado.

### **Protección**

Uno de los mayores beneficios que le brinda la leche materna a tu bebé son los anticuerpos que contiene, fortaleciendo su sistema inmunológico. De esta forma se reducen las posibilidades de que tu bebé pueda contraer algún tipo de infección de oído, respiratoria, urinaria o gastrointestinal (diarrea infantil).

Las posibilidades de muerte súbita también son reducidas, al igual que la probabilidad de que tu bebé desarrolle algún tipo de alergia, como el asma. Por otra parte, la leche materna es el alimento más fácilmente asimilado por su sistema corporal inmaduro, por lo que le produce menos gases y malestares que otro alimento.

## **Estimulación**

Otra importante ventaja son los ácidos grasos que contiene la leche materna, ya que ayudan al desarrollo del cerebro de tu bebé. Además, tu leche se va adaptando a las necesidades de tu bebé, por lo que siempre le va a brindar lo que él necesita. Por ejemplo, durante los primeros días luego del parto, la leche es amarilla, espesa y se le llama calostro. Tiene una gran cantidad de proteínas y sustancias del sistema inmune, que es lo más importante para tu bebé en sus primeros días de vida. Del mismo modo, la leche producida por una mamá de un bebé prematuro es diferente a la de un bebé nacido en término.

## **Contención**

Con tu leche no sólo favoreces la alimentación de tu bebé, también lo ayudas a relajarse en momentos que le pueden producir ansiedad como los cambios en su rutina, por ejemplo, un viaje largo. Al amamantar, debido al contacto físico, y la atención que le brindas a tu bebé, se crea un vínculo muy especial entre tú y él que dura para toda la vida. ¿Será por eso que las mamás saben qué les pasa a sus hijos con sólo mirarlos?

## **Conveniencia**

La leche materna siempre va a estar allí para el bebé cada vez que tenga hambre, sin importar el lugar o la hora. Siempre va a tener la temperatura ideal y sin posibilidad de haber estado en contacto con bacterias del exterior.

La lactancia materna contribuye a la salud y al bienestar de las madres. Ayuda a espaciar los embarazos, reduce el riesgo de cáncer de ovario y mama, aumenta los recursos familiares y nacionales, es una forma de alimentación segura, y carece de riesgos para el medio ambiente.

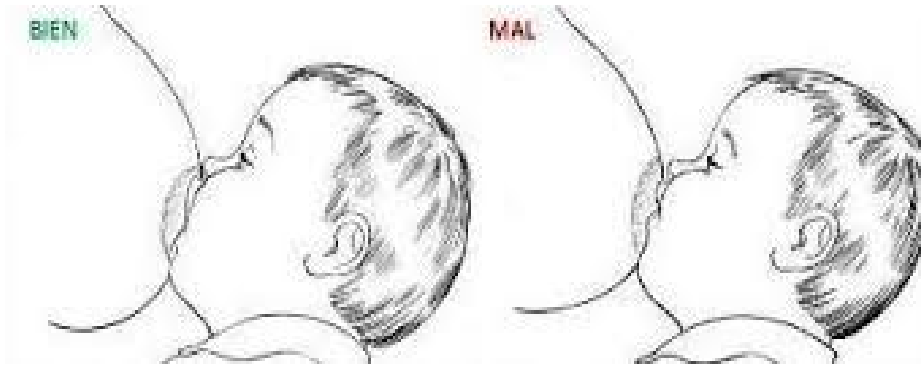
## **El cuerpo se prepara para amamantar**

Por influencia de las hormonas placentarias las mamas modifican su forma y tamaño. La piel del pezón y la areola se oscurecen y hay una mayor sensibilidad.

Recuerda: La forma y el tamaño de tus mamas o pezones No influyen en tu capacidad para amamantar ni producir leche. Esto depende de una buena prendida, de la succión del bebé y de la intensidad y frecuencia de las mamadas.

## **Cualquiera sea la posición elegida se debe tener en cuenta que:**

- La cabeza y el cuerpo del bebé deben estar en línea recta.
- Su cara mirando al pecho, para que no tenga que girar la cabeza para alcanzarlo.
- La nariz frente al pezón y el mentón apoyado sobre la mama.
- El cuerpo del bebé en contacto con el tuyo.
- Sostén el pecho con la mano colocando tu pulgar por encima de la areola y los otros dedos por debajo, para facilitar la prendida.
- Extrae una gota de calostro para animar al bebé a mamar.
- Estimula suavemente con el pezón el labio inferior hasta que abra bien grande su boca y acércalo rápidamente hacia el pecho.
- El pezón y gran parte de la areola deben quedar dentro de su boca y sus labios hacia afuera.



### **Inconvenientes que pueden surgir durante la lactancia:**

No hay que dejarse ganar por el desánimo si algo sale mal. No caer en la tentación de abandonar la lactancia materna, ya que esa leche es irremplazable. Para evitar inconvenientes, ante el menor síntoma que surja, lo mejor es consultar con el médico y conseguir una orientación segura.

Las más comunes son:

- ✓ Mastitis
- ✓ Grietas del pezón

## VIII-Material y métodos:

La metodología que utilizamos fue realizar encuestas, dentro del instituto superior de formación docente y técnica n°48, cede Alfonsina Storni, a los alumnos de las carreras:

- profesorado de educación primaria
- tecnicatura superior en trabajo social
- tecnicatura superior en administración contable.

Que asistieron los días 3 y 17 del mes de septiembre del año 2015.

Las encuestas eran anónimas, contaba con diez preguntas, y un anexo donde se pedía que identificaran según su criterio si la frase era mito o realidad.

The image shows two identical survey questionnaires titled "Lactancia materna". Each questionnaire is divided into several sections:

- Presentación del que contesta:** A dark grey header bar.
- Text:** "Buenos Días, Somos estudiantes de la tecnicatura superior de enfermería, cursando el segundo año. Estamos haciendo una encuesta de valoración sobre la lactancia materna, cuyas características principales son evaluar el conocimiento sobre dicho tema. Nuestro interés es indagar sobre sus conocimientos, por favor, ¿sería tan amable de contestar el siguiente cuestionario? La información que nos proporcione será utilizada para realizar un trabajo de investigación. El cuestionario dura 5 minutos aproximadamente. Gracias."
- Por favor, Anuncie su edad:** A dark grey header bar.
- Form:** "Edad" followed by a dotted line.
- Form:** "¿Tienes hijos?" followed by a dotted line.
- Facilitación de preguntas:** A dark grey header bar.
- Form:** "¿Crees que es importante la lactancia materna?" followed by a dotted line.
- Form:** "¿Amamantarías o amamantaste?" followed by a dotted line.
- Form:** "¿Le darías el pecho a tu hijo en público?" followed by a dotted line.
- Form:** "¿Hasta qué edad amamantarías o amamantaste a tu hijo?" followed by a dotted line.
- Form:** "¿Hasta qué edad crees que debes amamantar con leche materna exclusivamente a tu bebe?" followed by a dotted line.
- Form:** "¿Crees que además de tomar el pecho el niño necesita beber agua?" followed by a dotted line.
- Form:** "¿Pensas que la leche maternizada tiene las mismas cualidades que la leche materna?" followed by a dotted line.
- Form:** "¿Tiene algún comentario o dudas sobre el tema?" followed by a dotted line.



## **Mitos y realidades:**

Los mitos que tuvimos en cuenta fueron extraídos de una página de Unicef, donde figuran los más frecuentes.

- Las mujeres con pecho pequeño no pueden amamantar

Realidad: El tamaño de los pechos no influye en la lactancia.

- No todas las mujeres producen leche de buena calidad

- No todas las mujeres producen leche suficiente para satisfacer el bebé

Realidad: Todas las mujeres producen leche de buena calidad y en cantidad suficiente porque la lactancia es un proceso regido por la ley de la oferta y de la demanda.

- La madre no puede comer ciertos alimentos durante la lactancia

Realidad: En todo el periodo de gestación y durante la lactancia, la mujer necesita una dieta balanceada. No hay alimentos que aumentan o disminuyen la producción de leche

- Si la madre está enojada o asustada no debe dar de lactar

Realidad: A mayor succión corresponde una mayor producción de leche.

El estrés o miedo extremo puede aletargar el flujo de leche pero se trata de una respuesta temporal del organismo ante la ansiedad.

- La madre no puede comer ciertos alimentos durante la lactancia.

Realidad: En todo el periodo de gestación y durante la lactancia, la mujer necesita una dieta balanceada. No hay alimentos que aumentan o disminuyen la producción de leche. A mayor succión corresponde una mayor producción de leche.

- Si la madre está enojada o asustada no debe dar de lactar.

Realidad: El estrés o miedo extremo puede aletargar el flujo de leche pero se trata de una respuesta temporal del organismo ante la ansiedad.

- Si las madres están embarazadas de otro bebé deben dejar de amamantar.

Realidad: Aun estando embarazada de otro bebé la madre puede seguir amamantando. Algunas hormonas que el cuerpo produce en el período de gestación, pueden cambiar el sabor de la leche (¡pero no su calidad!) y por lo tanto el niño podrá progresivamente dejar de lactar.

•La mujer que lacta no puede tener relaciones sexuales porque la leche se daña.

Realidad: ¡Falso! Las relaciones sexuales no dañan la leche.

•Si la madre está enferma, no debe dar de lactar y si sigue lactando no puede tomar medicación.

Realidad: Si la mujer está enferma (gripe, resfriado, tos, etc. ) puede amamantar. Si se trata de otra enfermedad más grave, antes de tomar cualquier medicación, deberá consultar su médico.

•Una vez que se interrumpe la lactancia no se puede volver a amamantar.

Realidad: Con una técnica adecuada y apoyo, tanto las madres como los bebés pueden retomar la lactancia, luego de un cambio de leche materna a fórmula. Esta práctica es vital durante una emergencia.

•El calostro (la leche que la madre produce en los primeros tres días después del parto) debería ser desechado porque es sucio y antihigiénico.

Realidad: El calostro no se debe desechar porque contiene muchos nutrientes y factores de defensa que fortalecen el sistema inmunológico del bebé. Es como una vacuna.

•El calostro es amarillo porque ha permanecido mucho tiempo en el pecho y por eso está podrido.

Realidad: Es amarillo porque está rico en beta carotenos (una sustancia que previene muchas enfermedades). Además contiene proteínas, vitaminas y es altamente nutritivo.

•El bebé no debería succionar hasta que salga la leche blanca.

Realidad: La lactancia debe iniciar en la primera media hora después del parto. La madre no debe esperar a que baje la leche blanca para dar de amamantar.

•Los niños se deben amamantar por más tiempo que las niñas porque sino estas últimas serán más fértiles en la edad adulta.

Realidad: La leche materna hace que los niños crezcan sanos, fuertes e inteligentes. Hay que amamantar niños y niñas por el mismo tiempo, sin diferencias.

•Se debe dejar de amamantar cuando el niño o la niña aprenda a caminar

Realidad: Los bebés deben ser alimentados sólo con leche materna hasta los 6 meses. De los 6 meses hasta los dos años, hay que complementar el consumo de leche materna con otros alimentos.

• Se deben introducir uvas antes de los seis meses para que el niño aprenda a hablar más rápido.

Realidad: No se deben introducir alimentos líquidos o sólidos antes que el bebé cumpla seis meses. No hay ninguna evidencia científica que las uvas contribuyan a que el niño o la niña hablen antes.

• Los bebés necesitan beber aguas aromáticas, té y coladas para fortalecer el estómago, o si están enfermos y tienen diarrea.

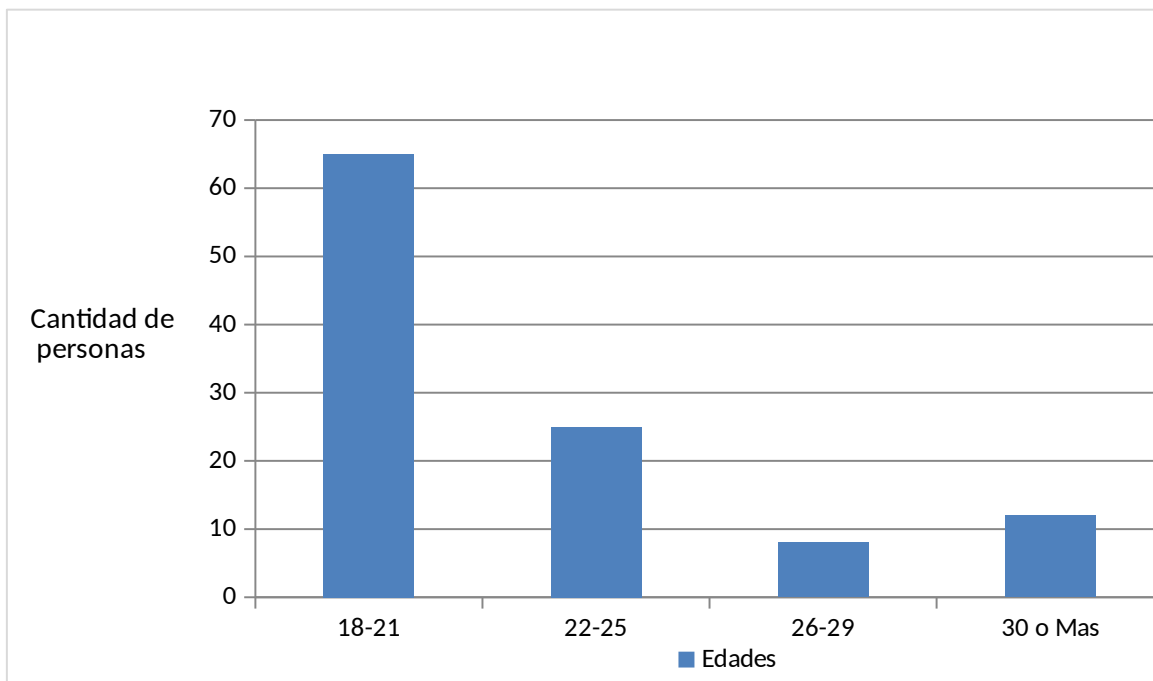
Realidad: La leche está compuesta en un 90% de agua, por lo tanto los bebés no necesitan líquidos adicionales. La mejor manera de fortalecer el bebé es dándole leche materna todas las veces que la pida. Si la diarrea es severa, consulte el médico.

• El biberón es inofensivo e higiénico.

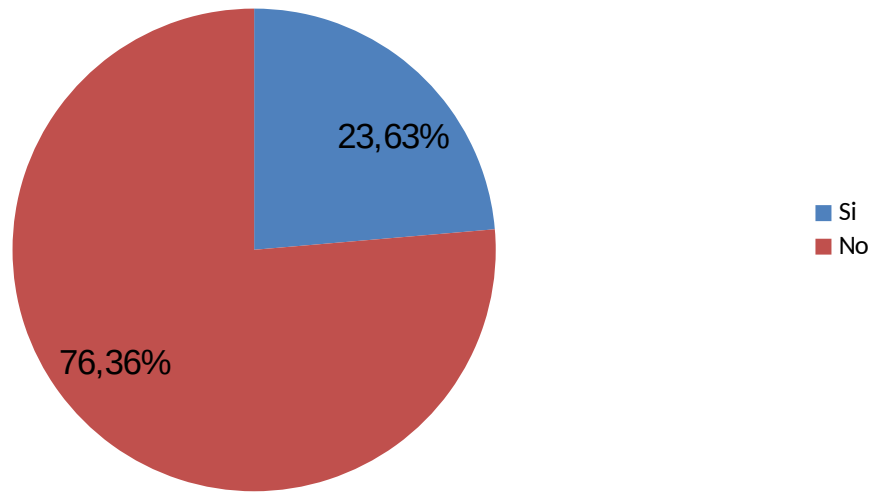
Realidad: Una higiene incorrecta en los utensilios de alimentación de nuestro bebé, puede provocar infecciones. El uso prolongado del biberón perjudica a la dentición y al habla del niño y de la niña.

## IX-Resultados:

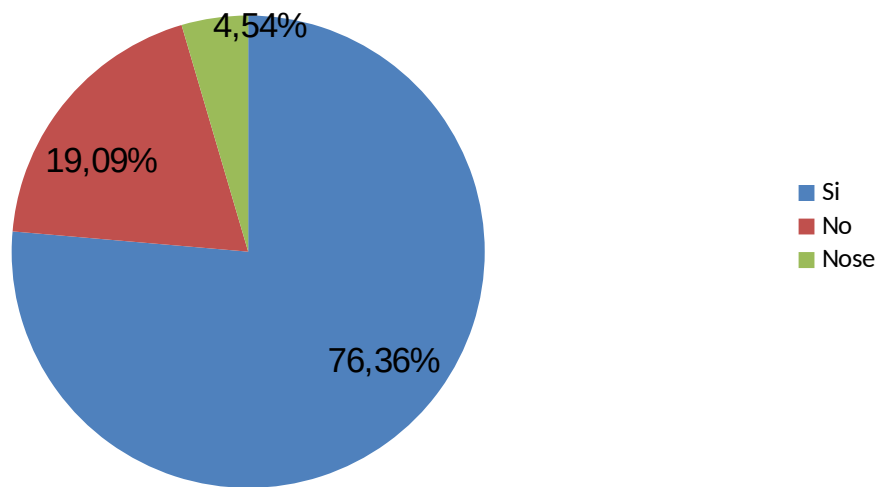
### Edades



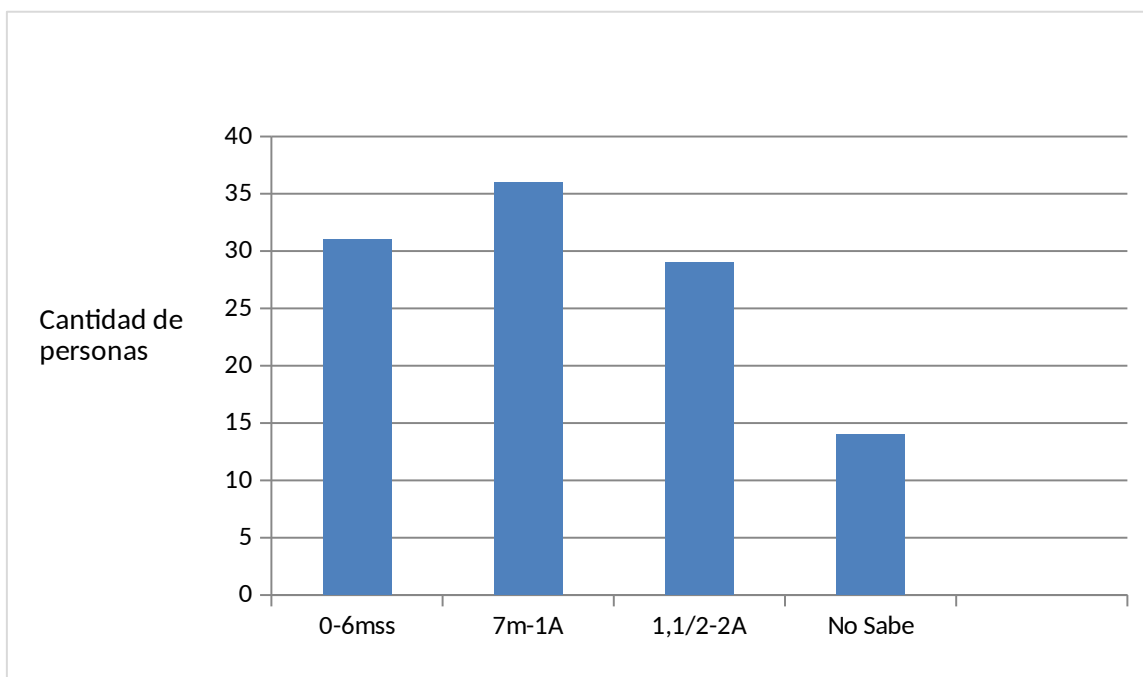
## Hijos



## Le darías el pecho a tu hijo en público?

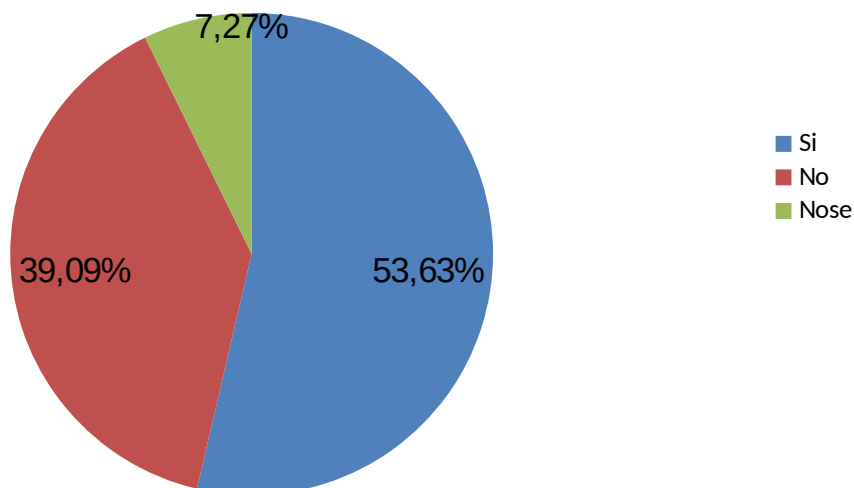


¿Hasta que edad crees que debes amamantar con leche materna exclusivamente a tu bebe?

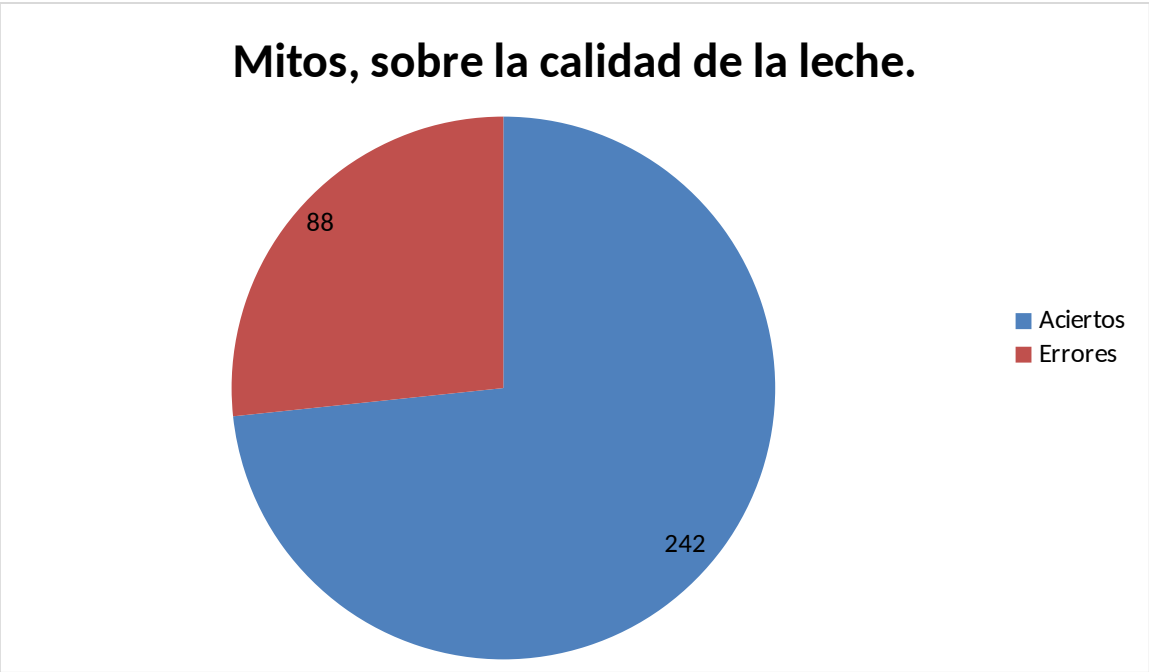
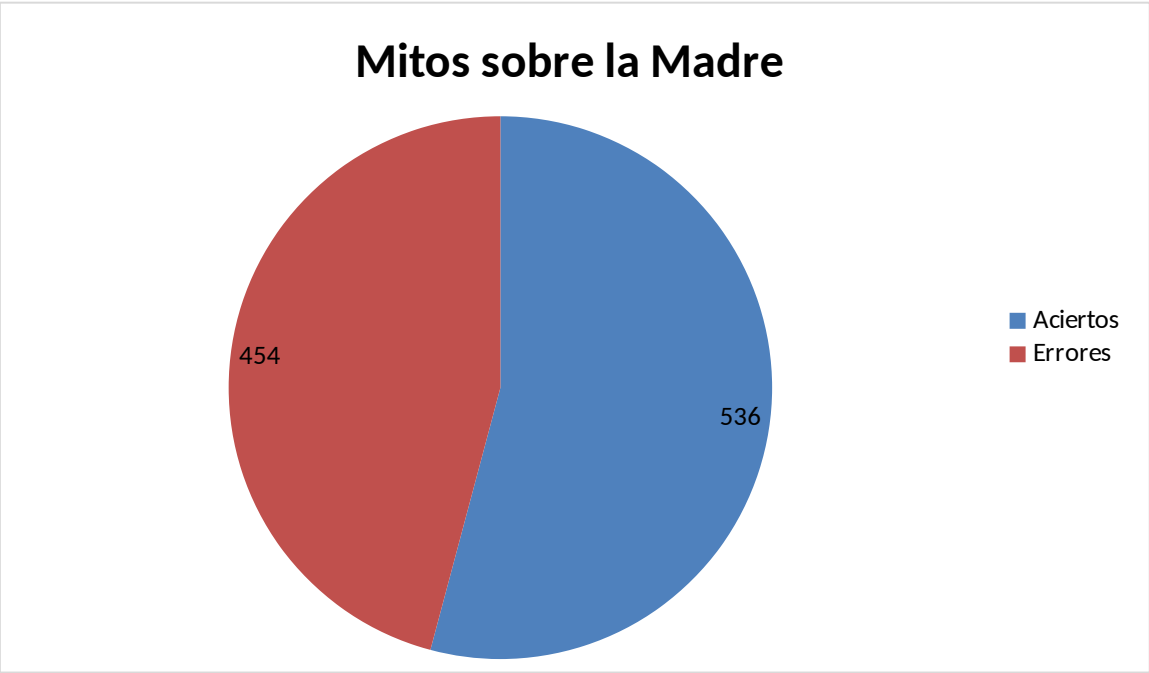


Edades del niño

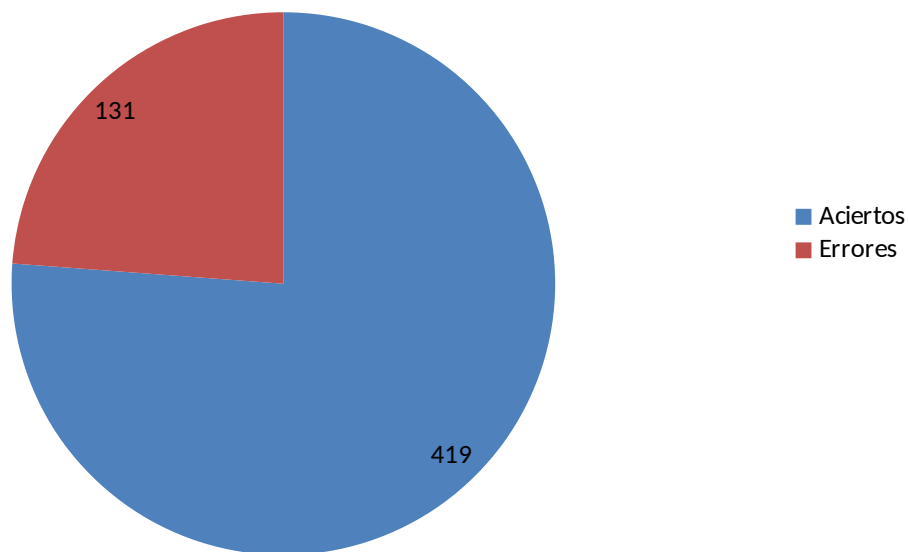
**Crees que ademas de tomar el pecho el niño necesita beber agua?**



Para realizar estas tortas sobre los mitos, sumamos los mitos de cada tema, con la totalidad de respuestas de cada una de ellos, lo que nos dio como resultado la cantidad de respuestas acertadas y la cantidad de respuestas erróneas, de este modo podemos estimar que tanto sabe la gente sobre la lactancia materna.



## Mitos, sobre lo que el niño o niña necesita



Al realizar esta encuesta, constatamos que nuestra hipótesis es verdadera, hay muchas mujeres con falta de información y /o con información errónea. Por este motivo decidimos realizar folletos y láminas para informar y educar sobre el tema.



## **X-Discusión y conclusión:**

Mediante este trabajo de investigación hemos descubierto que la población femenina de diferentes edades desconocen los beneficios de la lactancia materna.

Lo que nos demuestra q la hipótesis planteada al principio del trabajo es certera.

Hay desconocimiento e información errónea.

Con las encuetas realizadas pudimos cumplir nuestro objetivo de saber cuánta gente está desinformada con respecto a la lactancia.

Con respecto a la tercera pregunta (¿le darías el pecho a tu hijo en público?) el 21% de las mujeres encuestadas contestaron que no lo haría, desde nuestro punto de vista es un porcentaje alto que nos indica que esto será un impedimento a la hora de amamantar, pero debemos tener en cuenta que la mayoría de las encuestadas aun no son madres.

En cuanto a la pregunta (¿hasta que edad crees que debes amamantar con leche materna exclusivamente a tu bebé?), un alto porcentaje contestó mal, con una amplia variedad de respuestas en cuanto a los meses en q se debe amamantar exclusivamente.

Esta pregunta es de suma importancia porque al bebé no se lo puede alimentar antes de los seis meses con ningún tipo de alimentos, ya que su organismo no está preparado, como tampoco es necesario darle de beber agua.

Y luego de los seis meses es importante ir agregando de a poco diferentes tipos de alimentos, debido a que la leche materna sola no satisface sus necesidades calóricas.

Observando la totalidad de las respuestas de las encuestas, nos causa asombro el desconocimiento de un tema tan básico y habitual como es el amamantar.

## **XI-Agradecimientos:**

Agradecimiento especial: primeramente al Dr. Carlos Pellegrini por proponernos realizar este trabajo, por apoyarnos y estar predispuesto a ayudarnos en lo que necesitemos.

Agradecemos también a las autoridades preceptores, coordinadores y profesores de las diferentes carreras por permitirnos realizar las encuestas a los alumnos.

A Federico Acosta que fue quien nos ayudó en la realización de los gráficos.

Y por último y no menos especial, a nuestro compañeros de cursada por evacuar algunas de nuestras dudas.

## **XII-Bibliografía:**

1) [www.materna.com.ar](http://www.materna.com.ar)

Lic. Alicia Mollo

Psicóloga Capacitadora en Lactancia Materna

M.N. 2024

Lic. Marcela Licata - zonadiet.com

de la sección: Nutrición

2) <http://www.consumer.es/web/es/bebe/lactancia/2012/06/20/210441.php>

3) <http://files.sld.cu/enfermeria-pediatria/files/2011/03/lactancia-materna-generalidades-aplicacion-practica.pdf>

4) <http://www.materna.com.ar/Bebe/Lactancia/Articulos-Lactancia/Otros-inconvenientes-que-pueden-surgir-durante-la-lactancia/Articulo/ItemID/13741/View/Details.aspx>

5) <http://www.planetamama.com.ar/nota/extracci%C3%B3n-y-conservaci%C3%B3n-de-la-leche-materna?page=full>

6) <http://www.womenshealth.gov/espanol/la-lactancia/cuando-no-se-debe-amamantar/>