



*Liga de la Leche
Materna de Guatemala*



Lactancia Materna.

*Elaboración de kit
electrónico-didáctico acerca de
los procesos y beneficios de
la Lactancia Materna*

Proyecto de Graduación presentado por Rosángela Fernández Soto
para optar al título de Licenciada en Diseño Gráfico con énfasis en Multimedia
Guatemala, marzo de 2011



Lactancia Materna

**Elaboración de kit electrónico-didáctico
acerca de los procesos y beneficios de la Lactancia Materna**

Rosángela Fernández Soto

**Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Arquitectura
Escuela de Diseño Gráfico**



Guatemala, Marzo de 2011

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Arquitectura
Escuela de Diseño Gráfico

Nómina de Autoridades

Junta directiva de Arquitectura

DECANO: Arquitecto Carlos Enrique Valladares Cerezo
VOCAL I: Arquitecto Sergio Mohamed Estrada Ruiz
VOCAL II: Arquitecto Efraín de Jesús Amaya Caravantes
VOCAL III: Arquitecto Carlos Enrique Martini Herrera
VOCAL IV: Maestra Sharon Yanira Alonzo Lozano
VOCAL V: Br. Juan Diego Alvarado Castro
SECRETARIO: Arquitecto Alejandro Muñoz Calderón

DIRECTORA: Licenciada María Emperatriz Pérez

TRIBUNAL EXAMINADOR: Arq. Carlos Enrique Valladares Cerezo Decano
Arq. Alejandro Muñoz Calderón Secretario
Licenciada Carolina Rojas Miranda
Licenciado Luis Alejandro Urizar Sánchez

ASESORES: Licenciada Carolina Rojas
Licenciado Luis Urizar
Licenciado Victor Manuel Pacheco

Lactancia Materna **Elaboración de kit electrónico-didáctico** **acerca de los procesos y beneficios de la Lactancia Materna**

Rosángela Fernández Soto
Carné 2003 19313
Guatemala, Marzo del año 2011

Dedicatoria

A DIOS

Por darme las herramientas necesarias para cumplir mis metas y permitirme hacer lo que más me gusta.

A MIS PAPÁS, ROBERTO FERNÁNDEZ Y EUGENIA SOTO DE FERNÁNDEZ

Porque con su buen ejemplo me han hecho una persona de bien. Gracias por su paciencia, apoyo y amor incondicional en este largo camino.

A MI FAMILIA

No me alcanzaría el tiempo para nombrarlos a todos, pero cada uno sabe el lugar tan especial que ocupan en mi vida, mis hermanos Rodrigo y Coqui, mis abuelitos, tíos, primos y a los enanos, gracias por su cariño y por siempre estar pendientes de mí y de mi carrera.

A ICONO PUBLICIDAD

María José y Bianka, gracias por ser las mejores maestras que he tenido en mi carrera, por compartirme sus conocimientos y ayudarme a formarme y crecer como diseñadora.

A LA LIGA DE LA LECHE GUATEMALA

Por compartir conmigo sus conocimientos para permitirme realizar este proyecto.

A MIS AMIGOS

Las del Cole y los de la "U", por brindarme su amistad y apoyo a lo largo de esta trayectoria, compartiendo alegrías y momentos inolvidables.

Muchísimas gracias a todos los que me ayudaron con la tesis, a los que siempre me animaban y hacían presión para terminar esta etapa.



Lactancia Materna.

Elaboración de kit electrónico-didáctico acerca de los procesos y beneficios de la Lactancia Materna.



*Los bebés alimentados con la
Leche Materna son más felices,
la ciencia y la vida demuestran que
Lactar es amar*

*Sección Salud, mayo de 2007
Lactancia materna en el primer año de vida
Por Licenciada Katerina Barrianco Concepción*

Índice

	PÁGINA
INTRODUCCIÓN	10
PRESENTACIÓN	11
CAPÍTULO 1	12
Notas Introdutorias	
1.1 Perfil del cliente	13
1.2 Antecedentes	14
1.3 Problema	15
1.4 Justificación	16
1.4.1 Magnitud	
1.4.2 Trascendencia	
1.4.3 Vulnerabilidad	
1.4.4 Factibilidad	
1.5 Objetivos	17
1.5.1 Objetivo General	
1.5.2 Objetivos Específicos	
CAPÍTULO 2	18
Marco Referencial: Grupo Objetivo	
2.1 Marco contextual y análisis de la audiencia	19
2.1.1 Sobre el contexto	
2.1.2 Sobre el Grupo Objetivo	
2.1.2.a Perfil demográfico	
2.1.2.b Perfil psicográfico	
2.1.2.c Caracterización de la audiencia	
2.2 Marco conceptual	20
2.2.1 Sobre la temática	
2.2.1.a Conceptos fundamentales relacionados con el tema	
2.2.1.b Conceptos fundamentales relacionados con el diseño	
2.2.2 Dimensión conceptual	
2.2.3 Dimensión ética	
2.2.4 Dimensión funcional	
2.2.5 Dimensión estética	

2.3 Concepto creativo	25
2.4 Estrategias de comunicación	25
2.4.1 Método de diseño	
CAPÍTULO 3	28
Propuesta Gráfica	
3.1 Descripción del proceso de bocetaje	29
3.1.1 Primer nivel de graficación: Bocetaje	
3.1.2 Segundo nivel de graficación: Bocetaje	
3.2 Criterios de jerarquización y selección de la propuesta final	34
3.2.1 Jerarquización y selección	
3.3 Fundamentación de la propuesta	37
3.4 Propuesta gráfica final	47
CAPÍTULO 4	64
Validación	
4.1 Validación de la propuesta	65
4.2 Argumentos sobre la efectividad de los elementos	66
CAPÍTULO 5	69
Propuesta Operativa	
5.1 Plan estratégico de Medios	70
5.2 Presupuesto de la propuesta	71
CONCLUSIONES	72
BIBLIOGRAFÍA	73
BIBLIOGRAFÍA WEB	74
GLOSARIO	75

Introducción

En las últimas tres décadas se ha encontrado bajas tasas de incidencia en la Lactancia Materna, lo que ha hecho que esto sea reconocido como un problema de salud pública a nivel mundial, ocasionado, la mayoría de veces por ignorancia y falta de información hacia las futuras madres.

Por ello La Liga de La Leche Guatemala ha tratado de darle solución a este problema, ayudando a las madres a amamantar a través de reuniones dirigidas por Líderes de La Lactancia Materna, donde muestran que la lactancia es el elemento más importante para el desarrollo sano del niño y la madre.

Como apoyo a estas reuniones se brinda material gráfico a las madres para que puedan involucrarse mejor en el tema de la Lactancia Materna ampliando sus conocimientos acerca de los beneficios de esta práctica.

Presentación

Este proyecto ofrece una propuesta de un kit electrónico-didáctico, cuyo contenido es un CD informativo con diez folletos, que incluyen diversos temas relacionados a la Lactancia Materna.

Esta iniciativa nace a raíz de la necesidad de un material de apoyo para los grupos de Líderes de la Lactancia Materna con el fin de informar a las futuras madres y madres en etapa lactante sobre los beneficios de brindarle el pecho a los niños; y con ello avanzar con los objetivos de La Liga de La Leche buscando una disminución en el uso de sucedáneos de la leche materna.



Capítulo 1

Notas Introdutorias



La Liga de la Leche Materna de Guatemala

1.1 PERFIL DEL CLIENTE

Nombre: La Liga de La Leche

Persona Jurídica: Organización No Gubernamental

Fundador: Mary White

Coordinadora de líderes: Zulma de Noriega

Teléfono: (502) 54082703

Página Web:
www.llli.org/Guatemala.html

Es una asociación sin fines de lucro, políticos, ni religiosos. La Leche League International, fundada en 1956, es la organización más antigua y grande en su género. Cuenta con un consejo consultor profesional formado por más de 50 especialistas en pediatría,

obstetricia, nutrición, psicología, administración y derecho. La Leche League International tiene status de Organismo No Gubernamental (ONG) en la Organización de las Naciones Unidas. Promueve y apoya la lactancia materna a través grupos de apoyo realizados mensualmente en diversas partes del mundo. En estas reuniones las madres reciben el tipo de apoyo madre a madre que ha demostrado ser una de las claves para aprender el arte de amamantar. Dirigidas por Líderes de La Liga de La Leche, ellas son madres voluntarias con experiencia y formación en lactancia materna, conocimiento de manejo de grupos y técnicas de comunicación, que guían la discusión y las madres participan y ofrecen sus sugerencias y apoyo en forma recíproca. La Líder está disponible para ayuda adicional, estimular la discusión y sugerir otros recursos.

OBJETIVO

Ayudar a madres en todo el mundo a amamantar a través del apoyo madre a madre, aliento, información y educación, promoviendo un mejor entendimiento de la lactancia como un elemento importante en el desarrollo sano del niño y la madre.

MISIÓN

Consiste en ayudar a las madres de todo el mundo a amamantar mediante la ayuda, el apoyo, la información y la formación madre a madre, y en promover un mejor entendimiento de la lactancia como elemento importante en el sano desarrollo del niño y la madre.

FILOSOFÍA

Se basa en 10 conceptos:

1. El buen cuidado maternal mediante el amamantamiento es la forma más natural y efectiva de comprender y satisfacer las necesidades del niño.

2. Madre e hijo necesitan estar juntos inmediata, temprana y frecuentemente para establecer una relación satisfactoria y una producción adecuada de leche.

3. En sus primeros años, el niño tiene una necesidad intensa de estar con su madre que es básica, tanto como su necesidad de ser alimentado.

4. La leche materna es por excelencia el mejor alimento para el niño.

5. Para un niño sano y nacido a término, la leche materna es el único alimento necesario hasta que muestra señales de que necesita alimentos sólidos, lo que ocurre aproximadamente a la mitad del primer año de vida.

6. Idealmente la relación de amamantar continuará hasta que el niño supere la necesidad de dicha relación.

7. La participación alerta y activa de la madre en el parto es un buen inicio para la lactancia materna.

8. El amor, la ayuda y la compañía del padre es muy importante para la lactancia y fortalece la unión de la pareja. La relación especial de un padre con su

hijo es un elemento importante en el desarrollo del niño desde su primera infancia.

9. Una buena nutrición significa tener una dieta equilibrada y variada de alimentos lo más cercano posible a su estado natural.

10. Desde su infancia, los niños necesitan ser encauzados con amor, lo que se refleja aceptando sus capacidades y siendo sensibles a sus sentimientos.

1.2 ANTECEDENTES

Desde la antigüedad, la Lactancia Materna es el modo de alimentar a los niños durante su primer año de vida. Esta leche es el único alimento que asegura al recién nacido una alimentación adecuada y lo protege de enfermedades, infecciones y alergias.

Según estudios realizados por la UNICEF, si la lactancia materna se diera de forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida a todos los lactantes del mundo, se salvarían unas 1,3 millones de vidas cada año. A pesar de estos beneficios, en las últimas tres décadas las bajas tasas de incidencia en la lactancia materna son reconocidas como un problema de salud pública, esto se debe muchas veces a la falta de información brindada a las madres.



Grupo de Líderes de La Liga de La Leche Guatemala

En el 2006, el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá informó que en Guatemala el porcentaje de madres que brindaban una lactancia exclusiva hasta los seis meses era de un 51%, las que daban una lactancia continuada hasta los 20 meses era de un 47%. Resultados que demuestran los bajos índices en la práctica de la lactancia materna. Este problema podría disminuirse si se educara a las madres y se promoviera la lactancia materna como un elemento importante en el desarrollo sano del niño y la madre.

1.3 PROBLEMA

Debido al actual uso de sucedáneos de la leche materna, en las últimas décadas se ha podido observar una disminución en la práctica de la lactancia, las madres recurren a las leches artificiales muchas veces por ignorancia o falta de información, es por eso que La Liga de La Leche se encarga de informar los beneficios que esta práctica aporta, por medio de grupos de apoyo dirigidos por líderes de la lactancia materna,

reforzando la información con libros que presta la institución con un sistema de biblioteca, lo que ocasiona que no siempre estén disponibles los ejemplares debido a la continua demanda de usuarios. Es por eso que se considera que la realización de un material gráfico con temas relacionados a la lactancia, facilitará la difusión de la información a las madres, brindándoles los conocimientos necesarios para responder a dudas que surgen durante el proceso de lactancia y la información necesaria para optar por La Lactancia Materna como el mejor medio para alimentar y relacionarse con su hijo.

1.4 JUSTIFICACIÓN

A pesar de las actividades realizadas por diversas organizaciones en pro de la lactancia materna, el uso de sucedáneos de la leche materna sigue en aumento. Algunas de las causas que contribuyen a que las madres desistan de brindar este beneficio a sus hijos son las campañas que realizan las compañías creadoras de leches artificiales promoviendo sus productos con publicidad, muestras gratuitas, descuentos, clubes de padres, líneas de ayuda, materiales educativos sobre alimentación infantil, etc. Lo que se puede resumir a la falta de información como la principal causa de este problema.

1.4.1 MAGNITUD

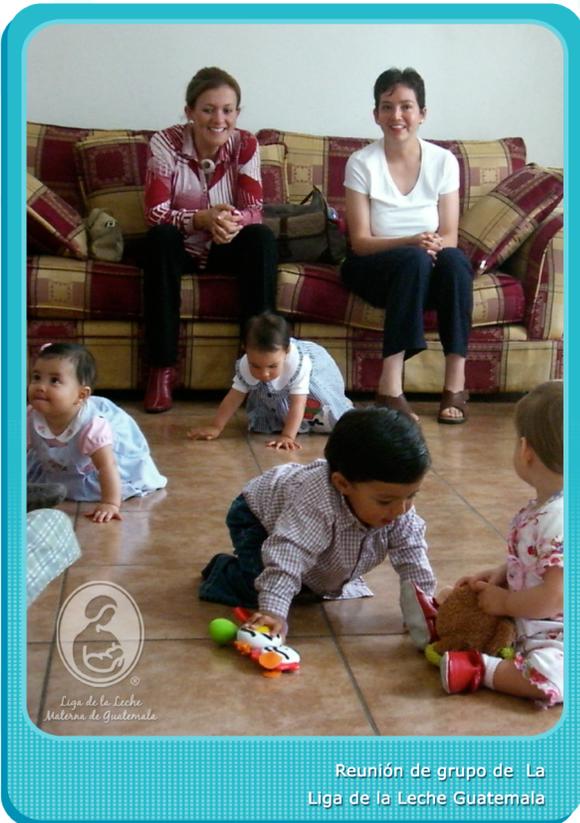
Tanto en Guatemala como en todo el mundo, el uso de leches artificiales es un problema que crece cada día, al cual debe prestársele mucha atención, ya que afecta tanto a padres como a hijos. Según investigaciones realizadas en agosto de 2007 por el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social -IGSS- solo el 20% de las madres dan lactancia materna a sus hijos en los primeros seis meses de vida, y un 46% ofrecen una lactancia mixta, lo que genera un sin fin de consecuencias negativas, tanto en los infantes como en sus madres, entre las cuales es posible mencionar sobrepeso y obesidad infantil, diarreas, meningitis, otitis, infecciones urinarias, neumonía, enfermedades respiratorias y gastrointestinales, síndrome de Crohn, colitis ulcerosa, diabetes, mayor riesgo de mortalidad infantil, etc., y en las madres, mayor riesgo de obesidad, cáncer de mama, ovarios y endometrio, osteoporosis, artritis reumatoidea, mayor nivel de estrés y de angustia, diabetes materna, etc.

1.4.2 TRASCENDENCIA

Como contraparte a este problema, en 1956 es fundada La Liga de La Leche Materna, con el firme propósito de proporcionar información, apoyo y estímulo, principalmente a través de ayuda personal, a todas las madres que quieran amamantar a sus hijos, ofreciéndoles la información necesaria por medio de grupos de apoyo dirigidos por líderes capacitadas en temas relacionados a la lactancia por medio de piezas gráficas, folletos, libros, etc.

1.4.3 VULNERABILIDAD

Al ofrecer a las madres piezas gráficas que ejemplifiquen y a la vez expliquen de forma detallada los beneficios que brinda la lactancia materna se lograría fortalecer la información brindada a las madres y a su vez crear conciencia para disminuir el uso de leches artificiales y los problemas que éstas ocasionan.



1.4.4 FACTIBILIDAD

La Liga de La Leche cuenta con líderes que son madres voluntarias con experiencia y formación en lactancia materna, conocimiento de manejo de

grupos y técnicas de comunicación, acreditadas por La Liga de La Leche. Los Grupos de La Liga de La Leche se reúnen mensualmente en diversas partes del mundo, en Guatemala las reuniones se hacen en distintas zonas de la ciudad así como en el interior. En cada una de estas reuniones, las madres reciben el tipo de apoyo madre a madre que ha demostrado ser una de las claves para aprender el arte de amamantar.

1.5 OBJETIVOS

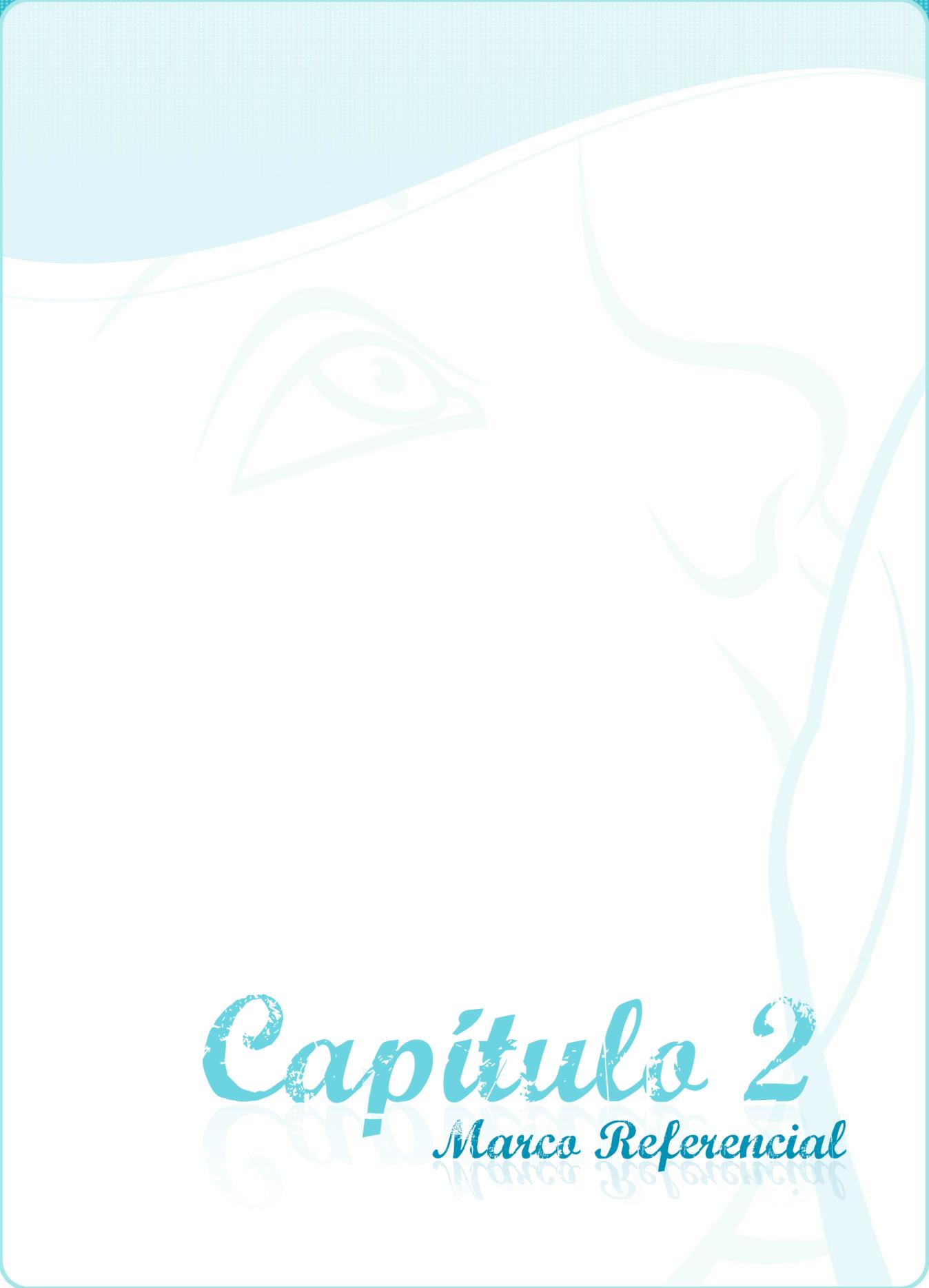
1.5.1 OBJETIVO GENERAL

Elaborar un kit electrónico-didáctico, que informe acerca de los beneficios y la importancia que ofrece la lactancia materna en apoyo a la página web de La Liga de La Leche.

1.5.2 OBJETIVO ESPECÍFICOS

Elaborar un CD didáctico-informativo, que explique temas relacionados a la lactancia materna, como extracción y almacenamiento de la leche materna, cómo aumentar la producción de leche, dolor de pezones, mitos más comunes sobre la lactancia materna, etc.

Realizar folletos informativos que apoyen en la difusión de temas relacionados a la lactancia materna.



Capítulo 2

Marco Referencial

2.1 MARCO CONTEXTUAL Y ANÁLISIS DE AUDIENCIA

2.1.1 SOBRE EL CONTEXTO

La Liga de La Leche es una Organización laica, separada de cualquier institución del Estado y las iglesias y organizaciones religiosas. No discrimina estatus social, creencias religiosas, grupo étnico, grado de escolaridad, ocupaciones o edad. No cuenta con una sede en Guatemala, ya que las reuniones que ofrecen se realizan en las casas de las líderes. No hay ningún sistema económico involucrado.

2.1.2 SOBRE EL GRUPO OBJETIVO

2.1.2.a PERFIL DEMOGRÁFICO

Sexo: Mujeres en período de concepción o en etapa de lactancia.

Edad: Mujeres en edad de concebir o en etapa lactante.

Estado civil: Solteras o casadas.

Raza: Ladina o indígena.

Clase social: Todos los estratos sociales.

Ocupación: Profesionales, amas de casa, estudiantes.

Ubicación: Área urbana, Ciudad de Guatemala.

Religión: Todas las creencias.

Escolaridad: Mujeres sin estudio, estudios de primaria, diversificado, estudios universitarios, mujeres graduadas de la universidad a nivel licenciatura o maestría.



2.1.2.b PERFIL PSICOGRÁFICO

Madres primerizas o con más de 2 hijos, que se preocupan por la salud de sus bebés y ellas mismas, por lo que han elegido una alimentación natural para sus hijos e hijas buscando apoyo en La Liga de La Leche. Son mujeres que buscan estabilidad familiar rigiéndose por valores familiares como la alegría, generosidad, respeto, responsabilidad, etc. Lo que las hace estar en una etapa de disposición hacia el tema de la lactancia, mostrando interés en aprender a pesar de ser mujeres trabajadoras, con poco tiempo disponible para realizar actividades extras.

2.1.2.c CARACTERIZACIÓN DE LA AUDIENCIA

El grupo objetivo a quien se dirigirá el material es a mujeres adultas, madres o futuras madres, en etapa lactante, dispuestas a informarse y así poder brindarle a sus hijos los beneficios de la lactancia materna.

2.2 MARCO CONCEPTUAL

2.2.1 SOBRE LA TEMÁTICA

2.2.1.a CONCEPTOS FUNDAMENTALES RELACIONADOS CON EL TEMA

Lactancia materna: Es la alimentación de los bebés con leche materna para satisfacer sus requerimientos nutricionales. La leche materna es la mejor fuente de nutrición durante los primeros 6 meses de vida, porque contiene cantidades apropiadas de carbohidratos, proteínas, grasa y suministra las enzimas digestivas, los minerales, las vitaminas y las hormonas que los bebés requieren. La leche materna también contiene anticuerpos de la madre que pueden ayudar al bebé a resistir las infecciones. Al bebé se le puede suministrar la leche materna, ya sea amamantándolo directamente o por medio del biberón.

Leche maternizada: Leche de vaca privada por centrifugación de una parte de su caseína y grasa, hasta la proporción

que de ésta contiene la leche de mujer, y a la que se añade lactosa. La llamada "leche maternizada" que se emplea para la lactancia artificial se elabora normalmente a partir de leche de vaca, pero los bebés no deben tomar nunca leche de vaca normal, entera o desnatada.

Todas las leches para bebés deben cumplir las condiciones que periódicamente revisa e impone un comité internacional de expertos, fijando unos márgenes en cuanto a su composición. Para un tipo determinado de leche, las diferencias entre las numerosas marcas que existen en el mercado son mínimas, pero el pediatra puede recomendar una u otra según su propia opinión sobre la importancia e interés que para el bebé pueden tener los detalles que la distinguen.

Madre: Ser de sexo femenino que ha tenido descendencia. En el caso de los mamíferos como el ser humano, la madre gesta a su hijo en la matriz hasta que el feto esté suficientemente desarrollado para nacer. La madre entra en labor de parto y da a luz. Una vez que el niño nace la madre produce leche para alimentar a su descendiente.

Comúnmente la madre cumple un rol muy importante dentro del desarrollo de los niños, el título de madre también puede ser dado a aquella mujer que cumpla este papel sin estar emparentada biológicamente con el niño o niña. Mayormente esto ocurre con mujeres que han adoptado niños o con mujeres casadas con hombres que previamente habían engendrado descendencia.

El término también se puede referir a una persona a la cual se le identifica con el estereotipo de madre.

Niño: Desde el punto de vista de su desarrollo psicobiológico, es la denominación utilizada a toda criatura humana que no ha alcanzado la pubertad. Como sinónimo de infantil o pueril, el término se aplica a quien no es considerado adulto.

En función de su evolución psicoafectiva, psicomotriz y cognitiva, a los recién nacidos y durante la primera etapa de su vida, se los denomina comúnmente bebés para distinguirlos de los que han alcanzado una cierta autonomía. En términos generales, o jurídicos, niño es toda persona menor de edad; niño o niña.



Salud Pública: Ciencia de objeto multidisciplinario y sin lugar a dudas el objeto primordial y pilar central de estudio para la formación actualizada de todo profesional de la salud, que obtiene, depende y colabora con los conocimientos a partir de todas las ciencias (Sociales, Biológicas y Conductuales), y sus diferentes protocolos de investigación, siendo su actividad eminentemente social, cuyo objetivo es ejercer y mantener la salud de la población, así como de control o erradicación de la enfermedad.

ONG: Es un término que se utiliza internacionalmente, las siglas corresponden a Organización No Gubernamental. Se puede decir que es una entidad privada y por tanto independiente de la Administración pública, surge a partir de la iniciativa ciudadana para el beneficio de la comunidad y no persigue fines lucrativos. Los cuatro principales rasgos que definen a una ONG:

- Son entidades que prestan un servicio a la sociedad.
- Son organizaciones de voluntariado.
- Son entidades sin ánimo de lucro.
- Son organizaciones no gubernamentales.

Líder: Es aquella persona capaz de inspirar y guiar a individuos o grupos. El líder es el modelo para todo el grupo. No debe ser de ningún modo un caudillo, un cabecilla, el líder no adopta algunos valores negativos de estos, un líder es sencillo, veraz, capaz de trabajar en grupo, capaz de expresar libremente

sus ideas, capaz de luchar por sus principios, tiene buenas relaciones humanas, piensa con estrategia, etc.

Reunión: Acto en que se reúne un conjunto de personas, particularmente para tratar algún asunto.

Didáctico: Diversas técnicas y formas de enseñar, las cuales se adaptan según las necesidades de los alumnos o la circunstancia. Arte y ciencia de enseñar que contribuye en el proceso de enseñanza-aprendizaje aportando estrategias educativas que permiten facilitar el aprendizaje.

Educación: Presentación sistemática de hechos, habilidades, ideas y técnicas a los estudiantes; la educación es transmitir ideas, conceptos e información utilizando metodologías que las ayuden a ser comprendidas.

Sucedáneo: Sustancia o elemento que puede reemplazar a otro por tener propiedades similares.

2.2.1.b CONCEPTOS FUNDAMENTALES RELACIONADOS CON DISEÑO

KIT: Conjunto de piezas o instrumentos que sirven para realizar alguna función o desarrollar alguna actividad.

Multimedia: Es cualquier combinación de texto, arte gráfico, sonido, animación y vídeo que llega a nosotros por computadora u otros medios electrónicos.

Es un tema presentado con lujos de detalles. Cuando conjuga los elementos de multimedia - fotografías y animación deslumbrantes, mezclando sonido, vídeo clips y textos informativos - puede electrizar al auditorio; y si además le da control interactivo del proceso, quedará encantado. Estimula los ojos, oídos, yemas de los dedos y, lo más importante, la cabeza. Se compone, como ya se describió, de combinaciones entrelazadas de elementos de texto, arte gráfico, sonido, animación y vídeo.

CD: Disco compacto. Es un disco óptico utilizado para el almacenamiento digital de datos, originalmente desarrollado para el almacenamiento de audio digital. Los CD están disponibles en el mercado desde 1982.

Folleto: Obra impresa de más de cuatro páginas y menos de cincuenta. Un folleto es un pequeño documento diseñado para ser entregado a mano o por correo. Impreso de varias hojas que sirve como instrumento divulgativo o publicitario. Es una pequeña libreta o panfleto, la cual normalmente contiene material promocional o información sobre un producto. Componente clásico de los elementos de publicidad en los envíos de publicidad directa. En marketing, el folleto es una forma sencilla de dar publicidad a una compañía, producto o servicio.

Tres tipos de folleto:

- Folletos de sección de redacción.
- Folletos de estilo literario.
- Folletos periodísticos.

Comunicación: Interacción de las personas que entran en ella como sujeto. No solo se trata del influjo de un sujeto en otro (aunque esto no se excluye), sino de la interacción. Para la comunicación se necesitan como mínimo dos personas, cada una de las cuales actúa como sujeto.

Creatividad: Proceso de presentar un problema a la mente con claridad (ya sea imaginándolo, visualizándolo, suponiéndolo, meditando, contemplando, etc.) y luego originar o inventar una idea, concepto, noción o esquema según líneas nuevas o no convencionales. Supone estudio y reflexión más que acción.

Diseño: Concepción original de un objeto u obra destinados a la producción en serie. Descripción o bosquejo verbal de algo.

2.2.2 DIMENSIÓN CONCEPTUAL

Brindar la ayuda necesaria a las madres en Guatemala a amamantar a sus hijos a través del apoyo madre a madre, aliento, información y educación, haciéndoles ver los beneficios que ofrece la lactancia materna en el desarrollo sano del niño. Compartiendo toda la información necesaria a las madres, para darles a conocer diversos temas relacionados a la lactancia materna, como calostro, beneficios, mitos, ventajas tanto para la madre como para el bebé.

2.2.3 DIMENSIÓN ÉTICA

El trabajo a realizar junto con La Liga de La Leche promoverá diversos valores

éticos, entre los que se puede mencionar:

Responsabilidad: Como organización de darle la información necesaria a las madres sobre los beneficios que ofrece la lactancia materna, para que como personas con la obligación de cuidar de un menor sepan distinguir cuál es el alimento que les brindará una adecuada nutrición a sus hijos.

Libertad: Que es brindada a los padres de familia para que puedan decidir si eligen la lactancia materna como la mejor y única forma de alimentar a sus hijos durante determinado tiempo.

Verdad: Suele definirse como la conformidad existente entre lo que se expresa y la situación real de algo o el concepto real que se tiene acerca de un tema. El hombre busca la verdad mediante el ejercicio de las facultades racionales, en un grado más o menos acertado. En lógica, una proposición es toda aquella afirmación o negación a la que se le puede asignar un grado de certeza.

Integridad: Ser fiel a sus propias convicciones forma parte de la integridad. El atenerse a los principios, mantener un criterio independiente, y desempeñar sus deberes con imparcialidad, contribuye a mantener la integridad y a evitar conflictos de intereses de hipocresía.

Respeto: Significa valorar a los demás, acatar su autoridad y considerar su

dignidad. Se acoge siempre a la verdad; no tolera bajo ninguna circunstancia la mentira, y repugna la calumnia y el engaño. El respeto exige un trato amable y cortés; es la esencia de las relaciones humanas, de la vida en comunidad, del trabajo en equipo, de la vida conyugal, de cualquier relación interpersonal, es garantía de transparencia. Crea un ambiente de seguridad y cordialidad; permite la aceptación de las limitaciones ajenas y el reconocimiento de las virtudes de los demás. Evita las ofensas y las ironías; no deja que la violencia se convierta en el medio para imponer criterios. El respeto conoce la autonomía de cada ser humano y acepta complacido el derecho a ser diferente.

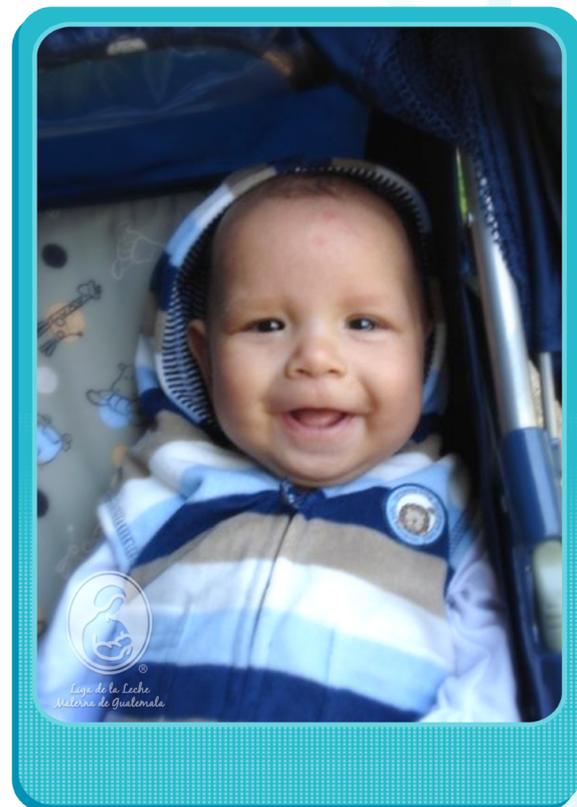
Solidaridad: En una colectividad o grupo social, es la capacidad de actuación unitaria de sus miembros. Término que denota un alto grado de integración y estabilidad interna, es la adhesión ilimitada y total a una causa, situación o circunstancia, que implica asumir y compartir por ella beneficios y riesgos. La solidaridad, muy habitual en las sociedades tradicionales, se produce como consecuencia de la adhesión a valores comunes, que lleva a compartir creencias relacionadas con los aspectos fundamentales de los planteamientos políticos, económicos y jurídicos de los grupos sociales.

2.2.4 DIMENSIÓN FUNCIONAL

Informar de manera sencilla a las mujeres en etapa lactante sobre los beneficios que obtendrán, tanto ellas como sus hijos, al tomar la decisión de alimentarlos con leche materna.

2.2.5 DIMENSIÓN ESTÉTICA

Para la realización del diseño se utilizarán fotografías que ilustren los temas a describir para un mejor entendimiento de los conceptos. En éstas habrá madres amamantando a sus hijos y relacionándose con ellos, sacando a relucir a niños felices y sanos, con lo que se pretende no solo brindar información sino dar una imagen tierna y de apoyo a las madres. Se utilizará una tipografía clara y sencilla, que sea fácil de leer. El color azul será el que predomine en los diseños, ya que es el color institucional y que también es un color fresco, tranquilizante, que se asocia con la parte más intelectual de la mente, produce sensación de relajamiento y tranquilidad, ayuda a controlar la mente, a tener claridad de ideas, transmite confianza, fe y salud.



2.3 CONCEPTO CREATIVO

La Organización Mundial para la Salud (OMS) propone la Lactancia Materna como la vacuna más perfecta de todos los tiempos.

Tomando en cuenta lo anterior, La Liga de La Leche Guatemala desarrolló un material didáctico sobre los beneficios que ofrece la lactancia materna en la vida de los bebés y sus madres.

Debido al problema planteado, se ofrece una propuesta de material didáctico que contribuirá a la difusión de temas de gran importancia relacionados con la lactancia materna, para hacerle saber a las madres que no existe una mejor opción para su bebé.

Por ser únicamente mujeres el grupo objetivo, el concepto creativo, en este caso, debe ser femenino, que exprese tranquilidad, seguridad y confianza, con información directa, que incluya únicamente los conceptos necesarios.

Se utilizarán elementos gráficos como paletas de colores, tipografías, recuadros, pantallas y fotografías que fueron brindadas por las líderes de La Liga de La Leche Guatemala, tanto de ellas como de las integrantes de sus grupos con su debida autorización para colocarse en los folletos a realizarse, todo esto con el fin de realizar un material visualmente atractivo que cumpla con el fin de educar e informar al grupo objetivo.

2.4 ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN

Para cumplir los objetivos de diseño del kit electrónico-didáctico, que consta de un CD didáctico-informativo y 10 folletos con un tema cada uno, los dos proyectos tendrán la misma línea de diseño e información. El kit se ofrecerá en un estuche, con un troquel adecuado para el correcto manejo y uso de los folletos así como del CD didáctico. Al presentarlo en un estuche, se está facilitando la adquisición de la información completa, de una forma más ordenada y presentable que como usualmente lo hace la organización. La información se presentará en folletos formados por una o dos hojas tamaño carta, dependiendo la cantidad de información, lo que hace que los temas no sean tan extensos como si se presentara en un libro, así la información será más fácil de leer y de retener. El CD didáctico es de gran utilidad, especialmente para las madres trabajadoras que se movilizan con frecuencia y que encuentran más práctico utilizar un medio multimedia para informarse.

2.4.1 MÉTODO DE DISEÑO

Para desarrollar la propuesta gráfica, se utilizó el Método de las 4 Etapas, ya que éste es un proceso rápido y fácilmente comprensible si se utiliza como base de cualquier proceso de diseño, ya que lleva al diseñador gráfico por un camino mucho más ordenado y metódico, dando como resultado un

trabajo totalmente exitoso en el campo del diseñador. Como su nombre lo indica, este método cuenta con cuatro etapas: Racional, Creativa, Constructiva y Evaluativa.

ETAPA RACIONAL

En esta etapa se tiene el primer acercamiento con el cliente, La Liga de La Leche Guatemala, en donde se realizó la recopilación de información sobre la Organización por medio de una entrevista con una líder de la institución, la cual proporcionó los datos necesarios para la investigación.

ETAPA CREATIVA (INTERPRETACIÓN)

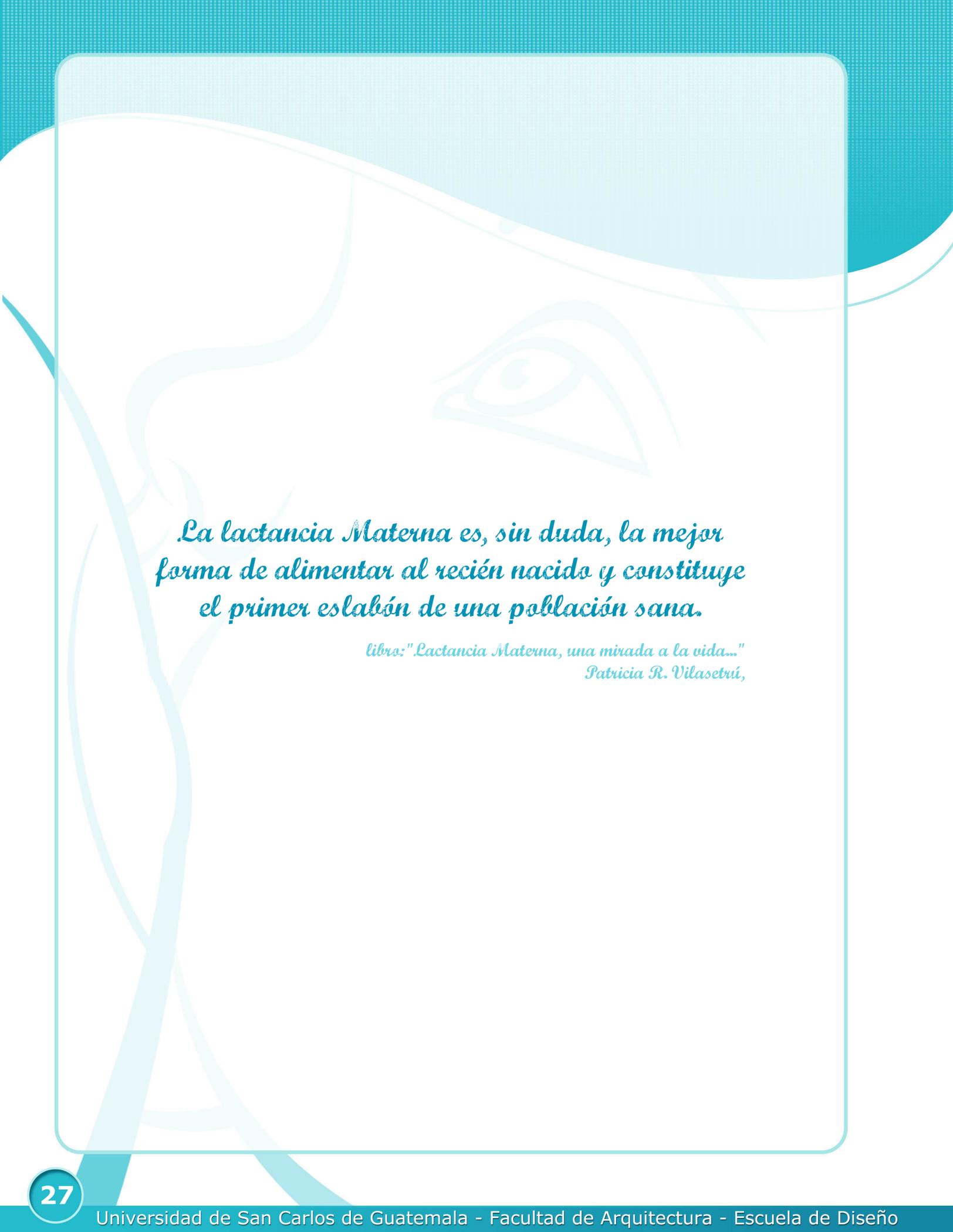
Se analiza toda la información recopilada, con lo que se puede proceder a la elaboración de bocetos y creación de piezas gráficas necesarias para el proyecto.

ETAPA CONSTRUCTIVA (ARTES FINALES o DISEÑO TOTAL)

Se escogió la mejor opción llevándola a la realidad, realizando la propuesta gráfica final.

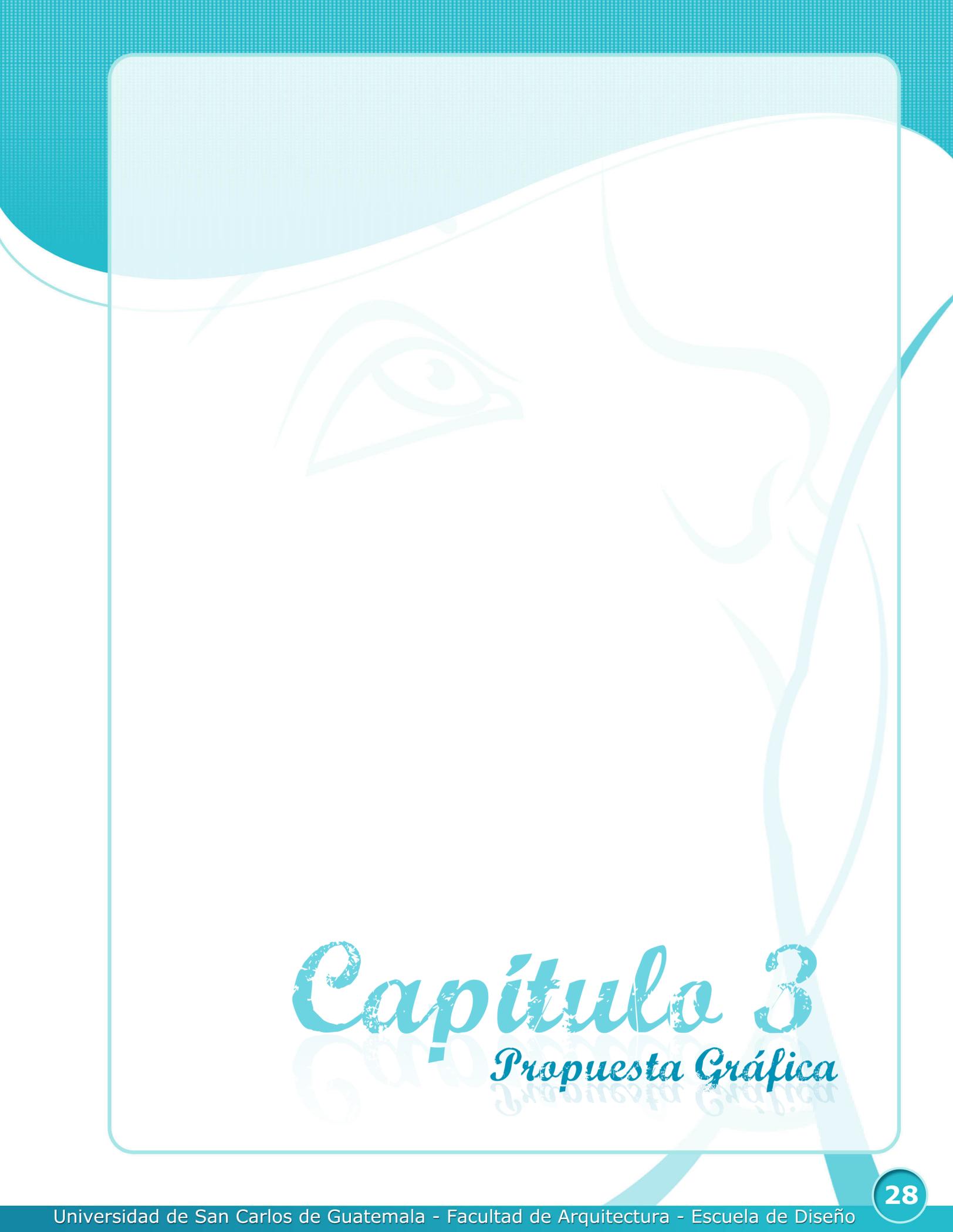
ETAPA EVALUATIVA

En esta etapa se presentan las piezas finales al cliente para su aprobación, se realizó una prueba con el grupo objetivo para determinar su eficacia, que constó de muestreo y encuestas, después de las cuales, de dar un resultado positivo, se ejecuta el proyecto, así como de dar un resultado negativo, se lleva a cabo una retroalimentación o rediseño de las piezas.



*La lactancia Materna es, sin duda, la mejor
forma de alimentar al recién nacido y constituye
el primer eslabón de una población sana.*

*libro: "Lactancia Materna, una mirada a la vida..."
Patricia R. Vilasetrú,*



Capítulo 3

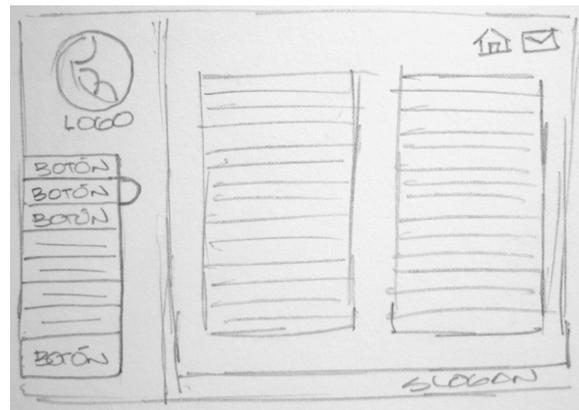
Propuesta Gráfica

3.1 DESCRIPCIÓN DEL PROCESO DE BOCETAJE

3.1.1 PRIMER NIVEL DE GRAFICACIÓN: BOCETAJE

Para la propuesta del kit didáctico se inició el proceso de bocetaje con la graficación de todas las ideas posibles, bocetos y prebocetos para éste. En esta etapa se tomaron en cuenta aspectos como el tamaño de los folletos y el archivo flash, los colores a utilizar, tipografía, elementos que hagan referencia al tema a tratar, así como formas y aspectos directamente relacionados al grupo objetivo. Se decidirán elementos que debería de llevar la propuesta, como íconos de identificación, menús, botones, etc., que debieran de ser integrados a la propuesta.

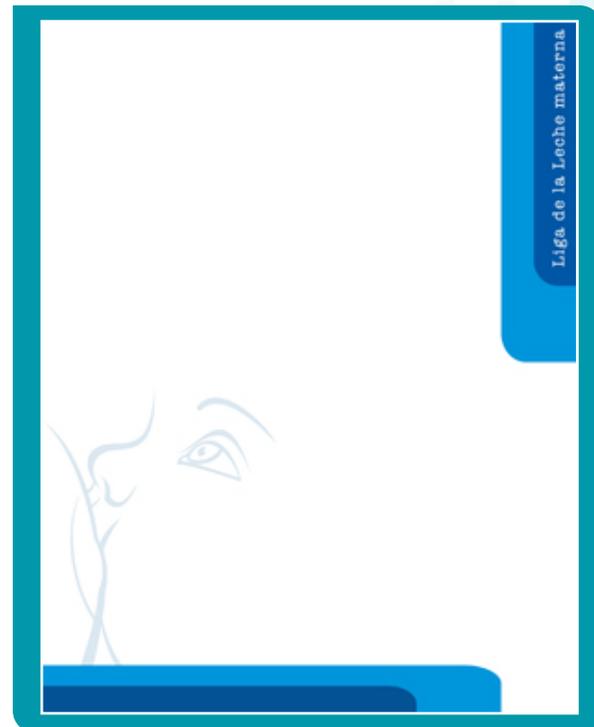
Bocetos a lápiz



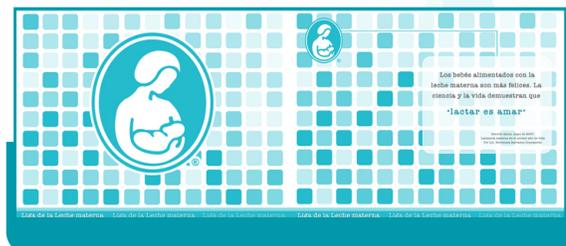
Bocetos de archivo flash



Bocetos del folleto



Bocetos del kit



3.1.2 SEGUNDO NIVEL DE GRAFICACIÓN: BOCETAJE

Luego de esta selección se procede al proceso de digitalización, en esta etapa se puede analizar aún mejor la tipografía, las formas, tamaños, posición y colores que llevará el proyecto. Se busca la forma de integrar al diseño el logotipo de la institución para que sea reconocido.

Se realizan propuestas del menú que llevará el archivo flash para la selección de cada uno de sus ítems, así como los elementos que servirán de apoyo para dar respuesta a los presentados anteriormente.

Bocetos de archivo flash



Bocetos del folleto



Bocetos del kit



3.2

CRITERIOS DE JERARQUIZACIÓN Y SELECCIÓN DE LA PROPUESTA FINAL

3.2.1 JERARQUIZACIÓN Y SELECCIÓN

En base a la selección de las propuestas que dan como resultado la respuesta del problema, necesidades y objetivos, se selecciona una línea de diseños que serán utilizados en las siguientes piezas a diseñar: Documento flash, 10 folletos y un kit para almacenar las piezas anteriores.





EXTRACCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LA LECHE MATERNA

- AMAMANTAR EL BEBÉ
- COMIENZO DE LA LACTANCIA MATERNA
- PRIMERA INMUNIZACIÓN DEL BEBÉ
- CÓMO LOGRAR UNA BUENA PRODUCCIÓN
- AUTOGESTIMA
- ALERGIAS
- MONILIASIS
- LACTANCIA
- MONILIASIS
- EXTRACCIÓN DE LECHE

La leche materna puede extraerse para su uso posterior y ser utilizada cuando las circunstancias impidan que la madre esté con su bebé. Extraerse la leche, ya sea manualmente o con la ayuda de un sacaléches, requiere de práctica y su efectividad tiende a aumentar con el tiempo. La clave para lograr extraerse la leche es conseguir duplicar el reflejo de eyección, es decir la salida de la leche. Esto se consigue visualizando al bebé y propiciando un entorno íntimo y relajado. Escoge un sitio donde el riesgo de interrupciones sea mínimo.

Métodos Para la extracción

La elección del método de extracción dependerá de las circunstancias de la separación y de la edad del bebé. Y a pesar de que entre las propiedades de la leche humana está la de retrasar el crecimiento de bacterias, es importante observar unas mínimas normas de higiene como el lavado de manos y de los utensilios que se usen para la extracción, la recolección y el almacenamiento de la leche.

La extracción puede hacerse de forma manual, o con la ayuda de un sacaléches. En las reuniones de la Liga de la Leche Materna se explican diversas técnicas de extracción manual, que son utilizadas en gran parte del mundo y que vienen muy bien para las separaciones ocasionales.

Si la separación es prolongada como en el caso de las madres que trabajan fuera del hogar, los bebés prematuros, o aquellos que tienen que ser hospitalizados por cualquier otra causa, los sacaléches manuales o eléctricos son una buena alternativa. Los mejores sacaléches manuales son aquellos que imitan el efecto de una jerroja, o bien los que pueden utilizarse con una sola mano. Entre los sacaléches eléctricos y a pila, los hay de extracción sencilla (un botón cada vez) y otros que los presionas a la vez. Como es de suponer, éste último recorta el tiempo de extracción a la mitad.

Pautas para el almacenamiento de la leche humana

Estas son las recomendaciones actualizadas que La Liga Internacional de La Leche da a sus miembros. La siguiente información está basada en los últimos estudios y se aplica a madres que:

- Tienen niños sanos, nacidos a término (no prematuros).
- Están almacenando su leche para uso en casa (no para uso en hospital), se lavan las manos antes de extraerse la leche, usan recipientes que han sido lavados con agua caliente jabonosa y enjuagados.

Organización que provee información y apoyo a la lactancia

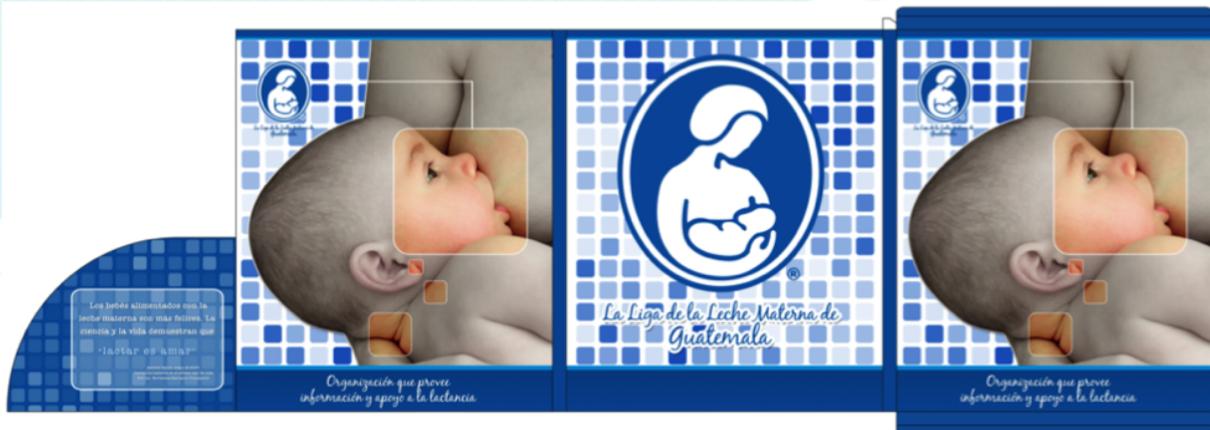


La Liga de la Leche Materna de Guatemala



Organización que provee información y apoyo a la lactancia





3.3 FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA

Luego de conocer los objetivos y necesidades de la Organización, se decidió realizar una propuesta que abarcara diversos temas de interés de su grupo objetivo, al mismo tiempo que sirve de apoyo para Las Líderes de La Liga de La Leche en Guatemala. Al conocer estos puntos se llegó a la conclusión que un kit electrónico-didáctico proporcionaría la ayuda necesaria a ambas partes, de una forma moderna y práctica. El kit está compuesto por un CD que será la parte multimedia, el cual incluye una presentación flash, y por 10 folletos de diferentes colores. En las dos piezas se incluirán los mismos 10 temas. Para la parte gráfica del proyecto se decidió continuar con la línea de diseño de piezas trabajadas anteriormente como la página web, trifoliales, imagen corporativa, etc., utilizando el color azul pantone solid coated #2728 y #279 como tonalidad principal por ser el color institucional para crear una integración con el logotipo y la imagen de la Organización. Por otro lado se escogió esa tonalidad, ya que según la psicología del color el azul denota inteligencia, verdad, sabiduría y actúa como calmante, elementos que se pretenden lograr en el grupo objetivo al integrarse a la lectura, al mismo tiempo que se crea unidad en todas las piezas.

Por la importancia que tiene la información que se proporcionará se decidió que la imagen dada a las piezas

debía ser seria y sencilla, pero a la vez moderna y agradable a la vista.

A cada pieza gráfica se le colocó el logotipo de la Organización así como su slogan para identificar cada documento. Se utilizó el ícono del logotipo como sello de agua para hacer presencia de marca en la mente del grupo objetivo de una forma discreta y disimulada.

Para los folletos se utilizó un color por cada documento, para hacer más atractiva la lectura de los temas y que las madres sepan diferenciar de manera rápida el tema que más les interesa. Cada color se escogió basado en la psicología del color, investigando el concepto de cada uno y la forma en la que se relaciona con algún sentimiento. A los elementos gráficos de fondo se les colocó otro elemento atrás de una tonalidad menor al color para crear más dinamismo y movimiento a los elementos.

TURQUESA

Pantone Solid Coated

#631 #318

Psicología color turquesa: Adaptación, flexibilidad, comunicación emocional, estética, creatividad, originalidad, conciencia transcendental, control del flujo de sucesos pasados dolorosos, orden, organización, cuidar de sí mismo, enfoque espiritual, independencia, responsabilidad sobre nuestras propias decisiones e idealismo.

ROJO

Pantone Solid Coated

#1935 #7423

Psicología color rojo: Amor, valor perseverancia, bondad, conocido como el espíritu de la vida, es la expresión de la fuerza vital, es el impulso para causar efectos, para conquistar el éxito, ambición, revolución, alegría, acción, pasión, fuerza.

CORINTO

Pantone Solid Coated

#201 #702

Psicología color corinto: Tiene muchas características similares a las del color rojo. Es un matiz que se consigue de la mezcla del rojo con el negro, al unir éstos dos colores se puede agregar que da poder físico, estimula la imaginación y denota dominio.

NARANJA

Pantone Solid Coated

#158 #715

Psicología color naranja: Pureza, utilidad, entusiasmo, movimiento, actividad, alegría, cordialidad, bienestar, compañerismo, creatividad, es un color que puede sacar de la depresión, liberar frustraciones y miedos, actúa como estimulante de los tímidos o tristes.

VERDE

Pantone Solid Coated

#363 #360

Psicología color verde: Da equilibrio ya que está compuesto por colores de la emoción, amarillo y azul. Asociado con personas inteligentes y sociales, produce reposo en el ansia y calma. Significa compasión, comprensión, benevolencia, generosidad, humildad, amor, paz, realidad, esperanza, razón y lógica.

MORADO

Pantone Solid Coated

#269 #667

Psicología color morado: Posee cualidades del color rojo y del azul. Es el color de la mentalidad pensante, de la lógica, de la razón. Representa respeto, dignidad, amor por sí mismo, lucidez, reflexión, ambición, belleza, equilibrio, feminidad, independencia, inteligencia, liderazgo, orgullo, es un color muy positivo.

CAFÉ

Pantone Solid Coated

#1545 #4715

Psicología color café: Se asocia con la solidez y la seguridad. Nos ayuda a ser prácticos. Es un color confortable, da la impresión de equilibrio, realismo

y seguridad. Comunica credibilidad y estabilidad, es un excelente color para transmitir información, ya que crea un ambiente neutral para discusiones abiertas.

GRIS

Pantone Solid Coated

#425 #422

Psicología color gris: Es el centro de todo ya que se encuentra entre la transición entre el blanco y el negro, y el producto de la mezcla de ambos. Simboliza neutralidad, fusión de alegrías y penas, del bien y del mal. Da la impresión de brillantez, lujo y elegancia.

Por ser un color que se encuentra en el punto medio de las gradaciones del blanco y negro, también simboliza la sensatez, equilibrio y armonía.

AMARILLO

Pantone Solid Coated

#1235 #122

Psicología color amarillo: Es el color más intelectual y puede ser asociado con una gran inteligencia, simboliza fuerza, voluntad, eficacia, rapidez, agilidad, y estímulo. Mejora la facultad del razonamiento y abrirá nuestra conciencia a nuevas ideas y nuevos intereses. Con el rojo y el naranja constituye los colores de la emoción.

TIPOGRAFÍA

Se utilizaron dos tipografías, en los textos, Arial, que es una tipografía de tipo palo seco, sencilla, fácil de leer, adecuada para grandes textos. En los títulos se utilizó la tipografía Forte, es de tipo moderna, tiene ciertas ondulaciones y características caligráficas que la hacen ver dinámica y elegante.

TIPOGRAFÍA ARIAL

ABCDEFGHIJKLMNOP
OPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnop
qrstuvwxyz

1234567890.,!i¿?

TIPOGRAFÍA FORTE

*ABCDEFGHIJKLMN
OPQRSTUVWXYZ*

*abcdefghijklmnop
qrstuvwxyz*

1234567890.,!i¿?

INTRODUCCIÓN DOCUMENTO FLASH

Animación de inicio para llamar la atención de nuestro grupo objetivo, colocando el logotipo de La Liga de La Leche de Guatemala del tamaño de un cuarto del documento, de manera que tenga presencia dentro del diseño, al lado su slogan "Organización que provee información y apoyo a la lactancia" para darle presencia a la Institución y se familiaricen mejor con la imagen. Para el fondo del diseño se utilizaron formas curvadas para dirigir de manera más rápida la mirada del usuario así como darle dinamismo a la introducción para invitar a la lectura de los temas. El elemento que llevará al usuario al interior del documento está ubicado en la parte inferior para una fácil ubicación, se colocó un botón de color celeste para que resalte del fondo del documento y llame la atención del grupo objetivo a dirigirse a él. Se colocó en la parte superior la dirección del correo electrónico de la Organización con una tipografía pequeña y un ícono discreto, para que no compitiera con los otros elementos y no les restara importancia a lo que se pretendía que fueran los puntos focales como el logotipo y el botón de temas.



INTERIOR DOCUMENTO FLASH

Se realizó un diseño más estático que la introducción, sus formas son más rígidas para crear una imagen más seria y sobria sin colocar demasiados elementos. Los temas se colocaron de lado izquierdo

por ser el lado en que empezamos a leer y es a donde buscamos que el usuario dirija su mirada para que conozca los temas a tratar. Predomina el color blanco que denota claridad, delicadeza y descanso para no cargar con demasiados elementos y que el usuario no sienta pesado leer el texto y se interese por la lectura.



FOLLETOS

Para el diseño de los 10 folletos se mezclaron elementos curvos en la portada para llamar la atención del grupo objetivo a interesarse en los títulos de los temas y cuadrados en el interior y contra portada, para crear una imagen más sobria y formal para descansar la lectura, en las 4 páginas se colocó en sello de agua el ícono del logotipo de la organización así como el logotipo en grande en la portada y en pequeño en la contraportada así como la página web, para crear presencia en las lectoras. Cada folleto está diseñado con un color distinto para diferenciar cada tema, se utilizaron colores vivos para llamar la atención de los temas.













ESTUCHE KIT

Se realizó un troquel que se adaptara a las necesidades de manejo de los folletos y el CD, creando una especie de caja para los folletos y una pestaña que sujeta el disco a la hora de abrir el estuche. Se siguió con la línea de diseño del documento flash para tener unidad en los elementos, tanto de color como de formas, utilizando el logotipo en cada cara del estuche para crear presencia de la imagen en el grupo objetivo.



3.4 PROPUESTA GRÁFICA FINAL

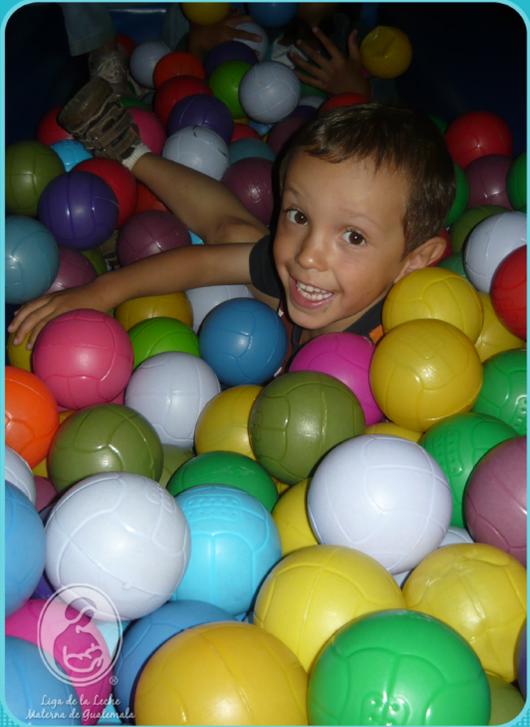
Propuesta final flash





Grupo de Líderes de La Liga de La Leche Guatemala





Reunión de grupo de La Liga de la Leche Guatemala



La Liga de la Leche Materna de Guatemala

AMAMANTAR ES EL MEJOR COMIENZO

LACTANCIA MATERNA

EXTRACCIÓN Y ALMACENAMIENTO

¿SU BEBÉ OBTIENE SUFICIENTE LECHE?

COMPRESIÓN DEL SENO

LA PRIMERA INMUNIZACIÓN DEL BEBÉ

MITOS MÁS COMUNES SOBRE LACTANCIA

LACTANCIA Y TRABAJO

CUANDO AMAMANTA A SU BEBÉ

EL SUEÑO DEL BEBÉ

La Liga de la Leche Materna de Guatemala



La importancia del calostro

El calostro es un alimento ideal y primordial, ya que en él está la primera inmunización del bebé y resuelve además las necesidades alimentarias de sus pequeños órganos, aún no maduros.

Una madre puede no sentir sus pechos llenos de leche, con lo cual se preocupa, ya que cree que el bebé no saca nada, pero no es así, el calostro, incluso en pequeñas cantidades, es un especial laxante que ayuda a estimular el paso del meconio disminuyendo así la posibilidad de ictericia.

Es un fluido que está vivo y es similar a la sangre, puede construir, cambiar y preparar al bebé contra los gérmenes.

Una cosa curiosa es cuando el bebé nace prematuro, el calostro tiene aún más potencial para prevenir las infecciones. Es especialmente importante que los bebés prematuros reciban el calostro producido por la madre. El cuerpo del bebé es un trabajo aún no terminado que el calostro se encarga de finalizar.



Organización que provee información y apoyo a la lactancia



La Liga de la Leche Materna de Guatemala

AMAMANTAR ES EL MEJOR COMIENZO

LACTANCIA MATERNA

EXTRACCIÓN Y ALMACENAMIENTO

¿SU BEBÉ OBTIENE SUFICIENTE LECHE?

COMPRESIÓN DEL SENO

LA PRIMERA INMUNIZACIÓN DEL BEBÉ

MITOS MÁS COMUNES SOBRE LACTANCIA

LACTANCIA Y TRABAJO

CUANDO AMAMANTA A SU BEBÉ

EL SUEÑO DEL BEBÉ

La Liga de la Leche Materna de Guatemala



¿Si el bebé no aumenta correctamente de peso puede deberse a la baja calidad en la leche materna?

REALIDAD: Se ha demostrado que incluso madres desnutridas son capaces de producir suficiente leche y de buena calidad para nutrir a un bebé en crecimiento. La mayoría de los casos en que el bebé no aumenta de peso están relacionados con que no se le permite tomar la suficiente leche.

¿Amamantar a libre demanda tiene un impacto negativo en la pareja?

REALIDAD: Los papás maduros comprenden que las necesidades de un recién nacido son intensas pero disminuyen con el tiempo. De hecho, atender al bebé en equipo también puede acercar a la pareja para desarrollar juntos su habilidad como padres.

¿Algunos bebés son alérgicos a la leche materna?

REALIDAD: La leche materna es la sustancia más natural y fisiológica que un bebé puede ingerir. Si un bebé se muestra sensible con este tipo de alimentación es probable que se deba a alguna proteína externa de la alimentación de la madre que se haya absorbido en la leche, más no a la leche en sí.

¿Amamantar más de doce meses es inútil porque la calidad de la leche empieza a mermar después de los seis meses?

REALIDAD: La composición de la leche materna cambia para adaptarse a las necesidades del bebé mientras crece. Aunque cuando el bebé ya come sólidos, la leche materna es la principal fuente de nutrición durante el primer año y es el complemento de los alimentos sólidos durante el segundo año.



Organización que provee información y apoyo a la lactancia



La Liga de la Leche Materna de Guatemala

AMAMANTAR ES EL MEJOR COMIENZO

LACTANCIA MATERNA

EXTRACCIÓN Y ALMACENAMIENTO

¿SU BEBÉ OBTIENE SUFICIENTE LECHE?

COMPRESIÓN DEL SENO

LA PRIMERA INMUNIZACIÓN DEL BEBÉ

MITOS MÁS COMUNES SOBRE LACTANCIA

LACTANCIA Y TRABAJO

CUANDO AMAMANTA A SU BEBÉ

EL SUEÑO DEL BEBÉ

La Liga de la Leche Materna de Guatemala



Dónde y cuándo Extraer

Algunas madres comienzan a extraer y almacenar su leche antes de regresar al trabajo, con el fin de tener una buena reserva de leche. Otras solo lo hacen mientras están lejos del bebé y se extraen, y guardan, solo la leche suficiente para las comidas del siguiente día. El número de veces que usted necesita extraerse la leche depende de qué tan largo sea el tiempo que esté lejos del bebé. Usualmente es mejor dejar pasar tres o cuatro horas para secarse la leche.

Si el bebé es más pequeño y normalmente lacta con intervalos más cortos que tres o cuatro horas, puede ser necesario extraerse la leche más a menudo al principio para que los pechos no se llenen mucho o comiencen a gotear. Si sus pechos comienzan a gotear en un momento inoportuno, aplique discretamente presión directa en los pezones durante unos dos minutos.

El Cuidado de la Madre

Trate de poner su despertador por lo menos 20 minutos antes de la hora en que deba levantarse. Amamante al bebé durante este tiempo para que esté satisfecho mientras usted se viste y se prepara para el día. Amamántelo de nuevo justo antes de irse.

Organícese para sentarse (o acostarse) a amamantar o jugar con su bebé durante los primeros treinta minutos después de que regrese a casa. Todo el mundo estará más relajado y la preparación de la comida no resultará caótica.

Esté preparada para amamantar en la tarde, noche y temprano en la mañana. Acostar el bebé en la cama con usted es de gran ayuda. Considere esta posibilidad durante parte de la noche o durante toda la noche.



Organización que provee información y apoyo a la lactancia



La Liga de la Leche Materna de Guatemala

AMAMANTAR ES EL MEJOR COMIENZO

LACTANCIA MATERNA

EXTRACCIÓN Y ALMACENAMIENTO

¿SU BEBÉ OBTIENE SUFICIENTE LECHE?

COMPRESIÓN DEL SENO

LA PRIMERA INMUNIZACIÓN DEL BEBÉ

MITOS MÁS COMUNES SOBRE LACTANCIA

LACTANCIA Y TRABAJO

CUANDO AMAMANTA A SU BEBÉ

EL SUEÑO DEL BEBÉ

La Liga de la Leche Materna de Guatemala



Consejos útiles para las primeras semanas

Amamantar es la forma más fácil y natural de entender y satisfacer las necesidades del bebé. La seguridad que el bebé siente en sus brazos mientras que escucha el sonido arrullador de su voz cuando usted le habla suavemente, junto con el hecho de que la leche es el alimento superior que la naturaleza ha provisto para el bebé, ayudará a que crezca sano y fuerte, física y emocionalmente. Al amamantar usted le está dando al bebé el mejor comienzo en la vida. Tenga confianza en usted misma, mientras que el bebé se amamante con frecuencia, usted producirá la leche que él necesita. A medida que pasen las semanas su confianza aumentará y usted se sentirá más orgullosa y feliz de estar amamantando al bebé.

¿Cómo colocar al bebé para amamantarlo?

Lávese las manos antes de amamantar al bebé. Luego, sostenga el bebé de tal forma que el esté acostado de medio lado con su cuerpo entero mirando de frente a usted. Si usted está sentada, puede ser útil colocar una almohada sobre sus piernas, debajo de su brazo para ayudarlo a sostener el bebé. Si usted está acostada, coloque el bebé sobre su medio lado, mirandola de frente a usted. Asegúrese de que el bebé no tenga que voltear la cabeza de medio lado para tomar el pecho.

Sostenga el pecho con una mano, colocando el dedo pulgar por encima de la areola (el área oscura alrededor del pezón) y los otros cuatro dedos debajo como formando una letra "C". Toque los labios del bebé con su pezón.



Organización que provee información y apoyo a la lactancia



La Liga de la Leche Materna de Guatemala

AMAMANTAR ES EL MEJOR COMIENZO

LACTANCIA MATERNA

EXTRACCIÓN Y ALMACENAMIENTO

¿SU BEBÉ OBTIENE SUFICIENTE LECHE?

COMPRESIÓN DEL SENO

LA PRIMERA INMUNIZACIÓN DEL BEBÉ

MITOS MÁS COMUNES SOBRE LACTANCIA

LACTANCIA Y TRABAJO

CUANDO AMAMANTA A SU BEBÉ

EL SUEÑO DEL BEBÉ

La Liga de la Leche Materna de Guatemala



El poder amamantar acostadas en la propia cama y luego quedarse dormidas es mucho más fácil (y menos frío durante el invierno) que el tener que salirse de la cama, ir a la cuna, sentarse a amamantar al bebé y luego tratar de volverse a dormir los dos.

Hay expertos que creen que los padres necesitan enseñarle al bebé a consolarse a sí mismo cuando se despierta de noche, y algunos hasta dictan los minutos para que los padres dejen que sus hijos lloren antes de responder. Mientras estos métodos pueden funcionar para algunas familias, muchos otros padres hemos descubierto que preferimos confiar en nuestros instintos y responder cuando nuestro bebé llora. El estar conscientes de que los ciclos de sueño de los niños difieren mucho de los de los adultos es importante. Un recién nacido tiene una necesidad física de despertarse durante la noche para poder recibir suficiente alimento.

Consejos para despertar al recién nacido soñoliento

Los recién nacidos necesitan amamantar de 8 a 12 veces en 24 horas para que aumenten de peso, estimulen la producción de leche materna y eviten los problemas que pudieran presentarse si la ictericia del recién nacido se vuelve exagerada. Por lo general, un recién nacido amamanta cada 2-3 horas y de 4-5 horas durante la noche. Si un recién nacido tiene tendencia a dormir por periodos más prolongados, quizás necesite ser despertado y estimulado para que amamante más frecuentemente. Además, algunos bebés se quedan dormidos mientras maman al pecho sin que amamanten el tiempo suficiente.



Organización que provee información y apoyo a la lactancia

Propuesta final folleto



La Liga de la Leche Materna de Guatemala



La Liga de la Leche Materna de Guatemala

Amamantar es el mejor comienzo

Sobre la Liga de La Leche

La Liga de La Leche Internacional es una organización sin ánimo de lucro, fundada en 1956 por siete madres que querían hacer de la lactancia una experiencia con más beneficios para la madre y su bebé.

La Liga de La Leche ofrece información y apoyo principalmente por medio de la ayuda personal a toda mujer que desee lactar a su bebé. Una Junta Consejera Profesional que consta de 39 consultores, brinda consejos y ayuda cuando sea necesario.

La Liga de La Leche es la mayor fuente de información en el mundo sobre lactancia y temas afines; distribuye más de 3 millones de ejemplares de sus publicaciones anualmente, algunas de las cuales existen en 28 idiomas. EL ARTE FEMENINO DE AMAMANTAR, un libro básico de conocimientos ha ayudado a muchas madres a superar diferentes crisis que se pueden presentar durante la lactancia.

Si usted necesita más información sobre la lactancia, o desea compartir sus experiencias en este campo con otras mujeres; o si usted trabaja en el área de salud y desea colaborar en la difusión de este material favor llamar a:

Liga de La Leche de Guatemala
Tels: 23680327, 23674858 y 23681440

ligadelalecheguatemala@gmail.com

¿Porqué amamantar es lo mejor para mi bebé?

Amamantar satisface las necesidades físicas y emocionales de su bebé. En el pecho, su bebé encontrará el alimento perfecto para su cuerpo que está en continuo crecimiento, así como el amor y la seguridad para su sano desarrollo.

La leche materna provee una fuente importante de factores inmunológicos. El bebé amamantado recibe anticuerpos a través de la leche de su madre. La leche materna contiene células vivas que actúan contra las bacterias que se encuentran en el estómago e intestino del bebé por lo que los bebés amamantados tienen menos riesgo de padecer de infecciones intestinales, vómitos, infecciones de oído, y menos hospitalizaciones que los bebés alimentados con fórmula. Además los bebés amamantados padecen de menos catarros y tienen menos riesgo de enfermarse de

bronquitis y neumonía.

Los bebés amamantados tienen menos alergias. Cuando se comparan con los bebés alimentados exclusivamente con leche materna por seis meses tienen menos problemas de eczema y pañalitis.

La leche materna contiene todos los nutrientes que su bebé necesita para crecer y desarrollarse óptimamente. Las vitaminas y minerales de la leche materna además de encontrarse en cantidades adecuadas son fácilmente absorbibles y utilizables por el sistema digestivo del bebé. La leche materna contiene una sustancia llamada "taurina" que es muy importante para el desarrollo del cerebro y la retina.

¿Porqué amamantar es lo mejor para mí?

La lactancia materna estimula el apego madre-hijo. Amamantar provee una enriquecedora experiencia emocional para ambos, satisfaciendo su necesidad de estar juntos.



La Liga de la Leche Materna de Guatemala

ligadelalecheguatemala@gmail.com

Amamantar con frecuencia, significa abundante contacto piel a piel y mucho tiempo juntos para conocerse.

La lactancia materna ayuda a mantener al bebé contento. Dado que la leche materna se digiere fácilmente, los bebés amamantados padecen menos de cólicos y molestias de estómago. El contacto frecuente con su madre los hace sentirse seguros.

La leche materna no necesita preparación. Siempre está disponible a la temperatura deseable. Amamantar es lo ideal para viajar y para alimentar al bebé durante la noche.

El amamantamiento ayuda a regresar rápidamente la figura. Amamantar ayuda a rebajar más fácilmente las libras extras que se ganaron durante el embarazo, porque la producción de leche materna demanda utilización de energía extra.

La lactancia materna disminuye la probabilidad de que la madre sufra de cáncer del útero o del seno.

¿Cómo empezar?

Estudios recientes demuestran que una buena posición al amamantar previene a la madre pezones lastimados y aumenta la producción de leche. El amamantamiento no es doloroso. Asegúrese de estar cómoda y que su bebé esté correctamente colocado al pecho.



Una buena posición para amamantar

El cuerpo del bebé debe estar de lado. Completamente frente a usted, con su estomaguito frente al suyo.

La cabeza del bebé debe estar en el pliegue de su brazo, con el pezón directamente frente a su boca para que él no tenga que voltear la cabeza para alcanzarlo.

Con el pezón suavemente puede rozar sus labios y cuando el bebé abra su boca, jálalo muy cerca suyo.

Acerque el bebé al pecho en lugar de acercar el pecho al bebé.

¿Con qué frecuencia debo alimentar a mi bebé?

Amamante con frecuencia. Mientras más amamante, más leche producirá. Los bebés amamantados prefieren mamar cada dos a tres horas. Esto es así porque la leche materna se digiere más fácil y rápido que la leche de vaca (fórmula).

Los bebés amamantados también se benefician de la comodidad y cercanía con sus madres que proporciona el amamantamiento frecuente. Los recién nacidos necesitan mamar de 10 a 12 veces en un período de 24 horas. La duración de cada mamada debe ser determinada por el interés que muestre el bebé. El patrón más común es:

Amamante al bebé en un pecho hasta que él empiece a bajar la velocidad de succión o pierda el interés, después de sacarle el aire o cambiarle el pañal, es tiempo de ofrecerle el otro pecho todo el tiempo que los dos quieran, quizás 15 minutos o más. En la próxima mamada invierta el orden, ofreciéndole primero el último pecho que se le dió anteriormente. Los bebés nacen con diferentes patrones de amamantamiento. Algunos bebés quieren mamar frecuentemente, otros maman menos seguido. Amamantar menos de 10 veces al día, no es un problema si el bebé aumenta de peso, crece y está alerta y activo. Amamante

a su bebé sin horario. ¡Mire a su bebé y no al reloj!

La mayoría de madres han encontrado que toma de 6 a 8 semanas para que se establezca la producción de leche que sus bebés necesitan. Durante este tiempo, ambos, madre e hijo, están aprendiendo sobre el amamantamiento. Después de varias semanas su bebé se habrá adaptado, tendrá un patrón más predecible y su auto confianza aumentará. Trate de descansar y coma una dieta balanceada.

¿Será que mi bebé está recibiendo suficiente alimento?

Cuando un bebé menor de 6 semanas moja de 6 a 8 pañales de tela o 5 a 6 desechables y hace algunas evacuaciones de color amarillo o mostaza, es señal de que está recibiendo suficiente leche. El control mensual y su aumento de peso son también indicadores de que está recibiendo suficiente leche. Los bebés amamantados aumentan de peso en forma variable, dándose el mayor aumento de peso durante los primeros 3 meses; después el bebé sigue aumentando de peso pero a un ritmo menor.



Sobre la Liga de La Leche

La Liga de La Leche Internacional es una organización sin ánimo de lucro, fundada en 1956 por siete madres que querían hacer de la lactancia una experiencia con más beneficios para la madre y su bebé.

La Liga de La Leche ofrece información y apoyo principalmente por medio de la ayuda personal a toda mujer que desee lactar a su bebé. Una Junta Consejera Profesional que consta de 39 consultores, brinda consejos y ayuda cuando sea necesario.

La Liga de La Leche es la mayor fuente de información en el mundo sobre lactancia y temas afines; distribuye más de 3 millones de ejemplares de sus publicaciones anualmente, algunas de las cuales existen en 28 idiomas. EL ARTE FEMENINO DE AMAMANTAR, un libro básico de conocimientos ha ayudado a muchas madres a superar diferentes crisis que se pueden presentar durante la lactancia.

Si usted necesita más información sobre la lactancia, o desea compartir sus experiencias en este campo con otras mujeres; o si usted trabaja en el área de salud y desea colaborar en la difusión de este material favor llamar a:

Liga de La Leche de Guatemala
Tels: 23680327, 23674858 y 23681440

ligadelalecheguatemala@gmail.com

Para iniciar la succión

- Siéntate cómodamente (no te agaches sobre tu bebé).
- Sujeta tu pecho con una mano.
- Pon la cabeza de tu bebé sobre el doblez de tu brazo. Arrima sus piernas a tu cuerpo. Pon tu bebé al nivel de tu pecho.
- Tu bebé debe estar completamente de lado, su abdomen frente al tuyo.
- Acaricia el labio inferior del bebé con tu pezón, espera a que abra bien la boca.
- Cuando esté listo para sujetar al pezón aproxímalo más hacia ti.
- Asegúrate de que gran parte de la areola esté dentro de su boca.

Inicia pronto

Pon tu bebé al pecho lo antes posible después del parto.

¿Con qué frecuencia?

- El bebé necesita mamar de 10 a 12 veces en 24 horas. Cuanto más amamantes a tu bebé más leche tendrás.
- El amamantamiento frecuente estimula la producción de leche. No es verdad que dejar descansar los pechos resultará en más leche.



Congestión

- Amamantar con frecuencia.
- Aplicar hojas de col o paños fríos entre mamadas para reducir la hinchazón. Duchas o paños calientes antes de amamantar.
- Extrae un poro de leche para ablandar tus pechos.

El bebé necesita comer durante la noche

La leche materna es digerida fácilmente pasando rápidamente por el sistema digestivo. Es por esto que los bebés amamantados se despiertan durante la noche para mamar.



Cabostro

- Se produce en cantidades pequeñas durante los primeros días (cucharaditas, no onzas).
- Protege al bebé contra infecciones.
- Facilita la expulsión del meconio - Ayuda a reducir la ictericia.
- Satisface la sed y el hambre del bebé.

¿Suficiente leche?

Después que baja la leche:
6-8 pañales mojados en 24 horas.
3-5 evacuaciones al día significan que el bebé está recibiendo suficiente leche.

¿La leche es muy rala?

¡Nunca! La leche materna cambia durante una mamada. Extrae una gota de leche antes y después de una mamada y verás la diferencia. Primero la leche es rala para satisfacer la sed. Después la leche es más cremosa para satisfacer el hambre.

Demasiada leche

- Ofrece sólo un pecho en cada mamada.
- Ofrece el mismo pecho si el bebé quiere más al poco tiempo después de la mamada.
- Amamantar en contra de la gravedad puede disminuir la velocidad del flujo de la leche.

curarlos más rápido.

- Para más ayuda comunícale con una Líder de LLL.

Conducto tapado

- Si se tapa el flujo de la leche un bulto doloroso puede aparecer en el pecho.
- Aplica calor.
- Descansa lo más que puedas.
- Amamanta frecuentemente.
- Revisa la posición en que estás amamantando.

Pezones adoloridos

Recuerda: Una posición correcta y la manera como agarra el bebé el pezón son muy importantes para prevenir pezones adoloridos. Lo principal es revisar la posición, el abdomen del bebé frente al tuyo.

- Rompe la succión antes de quitar al bebé del pecho.
- Primero ofrécele el pecho que tenga menos dolor.
- Evita rozar tus pezones con plástico, ni mantenerlos mojados.
- Usa sólo agua al bañarte, sin jabón.
- Usa lanolina pura (Lansinoh) para

Crecimientos repentinos

- A veces el bebé puede querer el pecho más seguido para aumentar la producción de leche.
- Este crecimiento repentino normalmente ocurre alrededor de las 3 semanas de vida.



Extracción y almacenamiento de la leche materna

Sobre la Liga de la Leche

La Liga de la Leche Internacional es una organización sin ánimo de lucro, fundada en 1956 por siete madres que querían hacer de la lactancia una experiencia con más beneficios para la madre y su bebé.

La Liga de la Leche ofrece información y apoyo principalmente por medio de la ayuda personal a toda mujer que desee lactar a su bebé. Una Junta Consejera Profesional que consta de 39 consultores, brinda consejos y ayuda cuando sea necesario.

La Liga de la Leche es la mayor fuente de información en el mundo sobre lactancia y temas afines; distribuye más de 3 millones de ejemplares de sus publicaciones anualmente, algunas de las cuales existen en 28 idiomas. EL ARTE FEMENINO DE AMAMANTAR, un libro básico de conocimientos ha ayudado a muchas madres a superar diferentes crisis que se pueden presentar durante la lactancia.

Si usted necesita más información sobre la lactancia, o desea compartir sus experiencias en este campo con otras mujeres; o si usted trabaja en el área de salud y desea colaborar en la difusión de este material favor llamar a:

Liga de La Leche de Guatemala
Tels: 23680327, 23674858 y 23681440

ligadelalecheguatemala@gmail.com

La leche materna puede extraerse para su uso posterior y ser utilizada cuando las circunstancias impidan que la madre esté con su bebé. Extraerse la leche, ya sea manualmente o con la ayuda de un sacaleches, requiere de práctica y su efectividad tiende a aumentar con el tiempo. La clave para lograr extraerse la leche es conseguir duplicar el reflejo de eyección, es decir la salida de la leche. Esto se consigue visualizando al bebé y propiciando un entorno íntimo y relajado. Escija un sitio donde el riesgo de interrupciones sea mínimo.

Métodos para la extracción

La elección del método de extracción dependerá de las circunstancias de la separación y de la edad del bebé. Y a pesar de que entre las propiedades de la leche humana está la de retrasar el crecimiento de bacterias, es importante observar unas mínimas normas de higiene como el lavado de manos y de los utensilios que se usen para la extracción, la recolección y el almacenamiento de la leche.

La extracción puede hacerse de forma manual, o con la ayuda de un sacaleches. En las reuniones

de la Liga de la Leche podemos explicar diversas técnicas de extracción manual, que son utilizadas en gran parte del mundo y que vienen muy bien para las separaciones ocasionales.

Si la separación es prolongada como en el caso de las madres que trabajan fuera del hogar, los bebés prematuros, o aquellos que tienen que ser hospitalizados por cualquier otra causa, los sacaleches manuales o eléctricos son una buena alternativa. Los mejores sacaleches manuales son aquellos que imitan el efecto de una jeringa, o bien los que pueden utilizarse con una sola mano. Entre los sacaleches eléctricos y a pilas, los hay de extracción sencilla (un pecho cada vez) y doble (los dos pechos a la vez). Como es de suponer, éste último recorta el tiempo de extracción a la mitad.



Pautas para el almacenamiento de la leche humana

Estas son las recomendaciones actualizadas que La Liga Internacional de La Leche les da a sus monitoras. La siguiente información está basada en los últimos estudios y se aplica a madres que:

- Tienen niños sanos, nacidos a término (no prematuros).
- Están almacenando su leche para uso en casa (no para uso en hospital), se lavan las manos antes de extraerse la leche, usan recipientes que han sido lavados con agua caliente jabonosa y enjuagados.
- Toda leche debe ser fechada antes de almacenarla.

Pautas para almacenamiento

Calostro:
a temperatura ambiente 27 - 32°C, de 12 a 24 horas.

Leche madura:
a 15 °C, 24 horas.
a 19 - 22 °C, 10 horas.
a 25 °C, 4 a 8 horas.
refrigerada entre 0 y 4 °C, de 5 a 8 días.

Leche congelada

En un congelador dentro de la misma nevera: 2 semanas.

En un congelador que es parte de la nevera pero con puerta separada: 3-4 meses. (La temperatura varía según qué tan frecuentemente se abra la puerta).

En un congelador separado, tipo comercial con temperatura constante de - 19 °C: 6 meses o más.

¿Qué tipo de envase se debe utilizar?

Si se va a congelar la leche: Envases de plástico duro o de vidrio. Bolsas especialmente diseñadas para el almacenamiento de leche materna. Enfríe la leche en el refrigerador si la va a agregar a un envase que ya tiene leche congelada.

¿Cómo calentar la leche?

- Descongele y caliente la leche bajo agua tibia corriente.
- Nunca deje que la leche hierva.
- Agite antes de probar la temperatura. Nunca use el horno de microondas para calentar leche materna.

Leche que se ha descongelado

Si la leche ha sido congelada y o descongelada. Se puede refrigerar hasta 24 horas para usarse después. No debe volver a congelarse.

¿Cuánta leche extraerse?

No es necesario sacarse de una vez toda la leche que uno pretende dejar para el bebé. Tampoco es necesario mantener separadas las distintas cantidades que se vayan extrayendo a lo largo del día. Siempre que las cantidades previamente extraídas se hayan mantenido a una temperatura entre 0 y 15 grados, la madre puede utilizar el mismo recipiente para guardar la leche recién extraída, por un periodo máximo de 24 horas, para luego seguir las recomendaciones de almacenamiento de acuerdo con la fecha y hora de la primera extracción.

Si la leche previamente extraída se ha mantenido entre 19 y 22 grados, el tiempo total de almacenamiento no debe exceder las 10 horas desde la primera extracción. Y si la leche previamente extraída se ha mantenido a 25 grados, el tiempo total de almacenamiento no deberá exceder las 6 horas desde la primer extracción.

La leche fresca puede juntarse con la leche congelada, siempre y cuando la primera haya sido enfriada por lo menos una media hora en la nevera, y sea menor cantidad que la leche congelada, de modo que, al mezclarse, la leche fresca no derrita la capa superior de la leche congelada.

Utilización de la leche previamente congelada

Es conveniente almacenar la leche materna en pequeñas cantidades que faciliten su descongelación.

El mejor método para descongelarla es colocar el recipiente bajo el chorro de agua fría e ir dejando que el agua salga progresivamente más caliente hasta lograr descongelar la leche y que ésta alcance la temperatura ambiente. Si no se dispone de agua corriente caliente, puede descongelarse la leche colocando el recipiente dentro de un cazo con agua caliente, pero no es necesario que el mismo se encuentre directamente sobre el fuego. No es necesario calentar la leche materna, basta con llevarla a temperatura ambiente, que es como sale de nuestro cuerpo.

Como es difícil saber qué cantidad va a tomar el bebé y a fin de no desperdiciar la leche materna, es conveniente mantener ésta en un recipiente distinto del que se lleva a la boca del bebé.

Se empieza por ofrecer al bebé pequeñas cantidades en el recipiente de elección (vaso, cuchara, jeringa, biberón) y si quiere más, se va rellenando del recipiente que se ha descongelado, de modo que la leche del recipiente "madre" no entre en contacto con la saliva del bebé. Así se podrán guardar las cantidades que el bebé no haya tomado para la próxima oportunidad, ya que, siempre que no haya estado en contacto con la saliva del bebé, la leche descongelada puede mantenerse refrigerada por otras 24 horas.



Sobre la Liga de La Leche

La Liga de La Leche Internacional es una organización sin ánimo de lucro, fundada en 1956 por siete madres que querían hacer de la lactancia una experiencia con más beneficios para la madre y su bebé.

La Liga de La Leche ofrece información y apoyo principalmente por medio de la ayuda personal a toda mujer que desee lactar a su bebé. Una Junta Consejera Profesional que consta de 39 consultores, brinda consejos y ayuda cuando sea necesario.

La Liga de La Leche es la mayor fuente de información en el mundo sobre lactancia y temas afines; distribuye más de 3 millones de ejemplares de sus publicaciones anualmente, algunas de las cuales existen en 28 idiomas. EL ARTE FEMENINO DE AMAMANTAR, un libro básico de conocimientos ha ayudado a muchas madres a superar diferentes crisis que se pueden presentar durante la lactancia.

Si usted necesita más información sobre la lactancia, o desea compartir sus experiencias en este campo con otras mujeres; o si usted trabaja en el área de salud y desea colaborar en la difusión de este material favor llamar a:

Liga de La Leche de Guatemala
Tels: 23680327, 23674858 y 23681440

ligadelalecheguatemala@gmail.com



Cómo saber si su bebé saludable nacido a tiempo está obteniendo suficiente leche

- Asegúrese de contar desde su peso mas bajo (lo que pesaba al tercer o cuarto día) y no desde el peso al nacer.
- Su bebé va a lactar frecuentemente, a veces cada hora y media a tres horas, un promedio de ocho a doce tetadas al día.
- Su bebé se verá saludable, tendrá buen color, su piel será firme, se pondrá llento, le crecerá del cuerpecito y la circunferencia de su cabeza, estará alerta y activo.
- Su bebé puede tener sólo uno o dos pañales mojados durante el primer día o dos después del parto. Alrededor del tercer o cuarto día, su bebé tendrá por lo menos seis a ocho pañales de tela bien mojados (cinco a seis pañales desechables).
- Su bebé evacuará meconio, una evacuación gruesa como brea de color verde negruzca, el primer día o dos. El bebé comenzará a tener por lo menos dos a cinco evacuaciones comenzando alrededor del tercer día después de su nacimiento.
- Su bebé puede perder hasta el diez por ciento del peso de su nacimiento durante los primeros tres o cuatro días. Al tercer o cuarto día cuando su producción de leche empieza a ser abundante, puede esperar que su bebé empiece a aumentar entre cuatro a siete onzas (113 a 198 gramos) por semana o por lo menos una libra (454 gramos) al mes.



Si necesita aumentar la producción de leche

Otenga ayuda

Si su bebé no está aumentando bien de peso, o está perdiendo peso, manténgase en contacto con el médico del bebé. En muchos casos, el mejoramiento de las técnicas de lactancia resuelven rápidamente esta situación, pero en algunos casos, un aumento lento de peso puede indicar un problema serio de salud.



Ofrezca ambos senos en cada tetada

Esto asegurará que su bebé obtenga toda la leche que necesita y que ambos senos sean estimulados frecuentemente.

Asegúrese que el bebé esté posicionado correctamente al seno



Los labios del bebé deben estar bien detrás del pezón sobre la areola (el área oscura alrededor del pezón). Si usted no está segura que el bebé está mamando bien, o si está incómoda, solicite ayuda de su proveedor de salud, líder de la Liga de la Leche u otro especialista en lactancia.

Procure lactar cambiando de lado

El cambiar de seno dos o tres veces durante una tetada ayudará a mantener al bebé interesado en lactar. Cambie de seno en

cuanto note que el bebé está mamando más lentamente o que trague con menos frecuencia. La producción de leche se estimulará al lactar de ambos senos por lo menos dos veces durante cada tetada.

Dete solamente lactancia materna a su bebé

Su su bebé está recibiendo suplementos de leche artificial, no los descontinúe repentinamente. Gradualmente disminuya la cantidad de suplemento según su producción de leche aumenta, pero vigile la cantidad de pañales mojados y sucios de su bebé para asegurarse que este obteniendo suficiente leche. Manténgase en contacto con el médico del bebé.

Su bebé debe mamar solamente del seno

Si necesita dar algún suplemento de leche temporaneamente, puede utilizar una cuchara, taza o suplementario de lactancia; un artefacto utilizado para dar leche adicional mediante unos pequeños tubos mientras el bebé mama al seno.

Atienda a su propia necesidad de obtener descanso, relajación, dieta adecuada y líquidos

El cuidarse ayudará a aumentarle la producción de leche y mejorará su sentido general de bienestar.



Si usted tiene alguna incertidumbre o pregunta adicional comuníquese con su líder de La Liga de Leche u otro especialista en lactancia. Recuerde que un bebé que no está aumentando de peso necesita ver visto con regularidad por un médico.



Compresión del seno

Sobre la Liga de la Leche

La Liga de la Leche Internacional es una organización sin ánimo de lucro, fundada en 1956 por siete madres que querían hacer de la lactancia una experiencia con más beneficios para la madre y su bebé.

La Liga de la Leche ofrece información y apoyo principalmente por medio de la ayuda personal a toda mujer que desee lactar a su bebé. Una Junta Consejera Profesional que consta de 39 consultores, brinda consejos y ayuda cuando sea necesario.

La Liga de la Leche es la mayor fuente de información en el mundo sobre lactancia y temas afines; distribuye más de 3 millones de ejemplares de sus publicaciones anualmente, algunas de las cuales existen en 28 idiomas. EL ARTE FEMENINO DE AMAMANTAR, un libro básico de conocimientos ha ayudado a muchas madres a superar diferentes crisis que se pueden presentar durante la lactancia.

Si usted necesita más información sobre la lactancia, o desea compartir sus experiencias en este campo con otras mujeres; o si usted trabaja en el área de salud y desea colaborar en la difusión de este material favor llamar a:

Liga de la Leche de Guatemala
Tels: 23680327, 23674858 y 23681440

ligadelalecheguatemala@gmail.com

Cuando es así, la madre debería permitirle al bebé "terminar" del primer seno y, si el bebé quiere más, ofrecerle el otro lado.

¿Cómo saber si el bebé ha terminado?

Cuando él no toma más del seno. La compresión del seno funciona particularmente bien durante los primeros días, para ayudar al bebé a tomar más calostro. Los bebés no necesitan mucho calostro, pero sí necesitan algo. Un buen agarre y la compresión ayuda al bebé.

Conviene saber que:

Un bebé que se coloca adecuadamente al seno toma leche más fácilmente que uno que no lo está. Un bebé que está mal colocado sólo puede tomar leche cuando el flujo es rápido. Así, muchas madres y bebés logran una buena lactancia

El propósito de comprimir el seno es para continuar el flujo de leche aun cuando él deja de tomar por sí mismo. Esta técnica es conveniente para:

- Poco aumento de peso en el bebé.
- Cólico en el bebé alimentado con leche materna.
- Frecuentes lactancias y/o prolongadas.
- Dolor en los pezones de la mamá.
- Recurrente conductos mamarios obstruidos y/o hay mastitis.
- Para estimular al bebé que se duerme muy rápido.



aunque la postura no sea la más apropiada, la mayoría de las madres producen abundante leche.

Durante las primeras 3-6 semanas de vida, los bebés se duermen en el seno cuando el flujo de la leche es lento, esto no debe ser interpretado como que el bebé ha tomado la suficiente leche. Después de las seis semanas de vida, el bebé puede que tirene del seno cuando el flujo de la leche disminuye. Aunque, algunos bebés tirenean del seno incluso más pequeños, algunas veces incluso hasta en los primeros días. Desafortunadamente muchos bebés lactan deficientemente. Si el suministro de leche de la madre es abundante, el bebé aumenta bien de peso; sin embargo, la madre paga las consecuencias: pezones con dolor, un bebé con "cólico", un bebé que constantemente está en el seno (pero alimentándose solamente por un tiempo corto cada vez).

La compresión del seno ayuda a la continuidad del flujo de la leche una vez que el bebé comienza a dormirse en el seno, logrando los siguientes resultados en el bebé:

- Que tome más leche.
- Que reciba más leche alta en grasa.

¿Cómo saber si el bebé ha terminado?

Sostenga al bebé con un brazo. Tome el seno con la otra mano colocando el dedo gordo de un lado del seno y los otros dedos por debajo, bastante retirados del pezón. Vigile como mama el bebé, no hay necesidad de ser obsesiva para observar cada succión. El bebé toma bastante cantidad de leche cuando lo hace con el tipo de succión abrir-pausa-cerrar la mandíbula. (abrir pausa cerrar es una succión, la pausa no es la pausa que hace el bebé entre succiones). Cuando el bebé ya no toma más leche con el tipo de succión abrir pausa - cerrar, presione el seno.



No tan fuerte que le cause dolor y trate de no cambiar la forma de la areola (la parte del seno que está alrededor de la boca del bebé). Al presionar, el bebé debería continuar succionando tipo abrir pausa - cerrar. Siga presionando hasta que el bebé no lacte más aún con la compresión, luego suspenda la compresión. Con frecuencia el bebé suspende la succión cuando se acaba la presión, pero volverá a succionar en seguida, cuando baje leche de nuevo. Si el bebé no deja de succionar al disminuir la presión, espere un tiempo corto antes de comprimir de nuevo. La razón para aflojar la compresión es el permitir que la mano descanse y que el flujo de leche retorne de nuevo. Si el bebé para de succionar cuando usted afloja la compresión, él empezará de nuevo a saborear la leche. Cuando el bebé succiona de nuevo, él puede tomar (abrir pausa - cerrar). Si no, presione de nuevo el seno. Continúe en el primer lado hasta que el bebé no tome aún presionando el seno. Debería dejar al bebé en ese lado un rato más, porque ocasionalmente el seno puede tener un reflejo de flujo y el bebé comenzará a tomar de nuevo, por sí solo. Si el bebé no toma más, déjelo retirarse o retírelo del seno. Si el bebé quiere más, ofrézcale el otro lado y repita el proceso. Si usted lo desea y no tiene los pezones doloridos puede cambiar de un lado a otro varias veces. Esfuerzese en mejorar la colocación del bebé al seno.



Lo anterior es lo que mejor funciona, según nuestra experiencia clínica, pero si usted encuentra una forma que resulte mejor para mantener la succión del bebé con un tipo de succión abrir pausa - cerrar, haga lo que funcione mejor para usted y su bebé. Siempre y cuando esto no maltrate su seno y el bebé esté "tomando" (succión tipo abrir pausa - cerrar), la compresión del seno está funcionando bien. No siempre tendrá que comprimir el seno. Al mejorar la lactancia, usted podrá dejar que las cosas sucedan naturalmente.



Sobre la Liga de La Leche

La Liga de La Leche Internacional es una organización sin ánimo de lucro, fundada en 1956 por siete madres que querían hacer de la lactancia una experiencia con más beneficios para la madre y su bebé.

La Liga de La Leche ofrece información y apoyo principalmente por medio de la ayuda personal a toda mujer que desee lactar a su bebé. Una Junta Consejera Profesional que consta de 39 consultores, brinda consejos y ayuda cuando sea necesario.

La Liga de La Leche es la mayor fuente de información en el mundo sobre lactancia y temas afines; distribuye más de 3 millones de ejemplares de sus publicaciones anualmente, algunas de las cuales existen en 28 idiomas. EL ARTE FEMENINO DE AMAMANTAR, un libro básico de conocimientos ha ayudado a muchas madres a superar diferentes crisis que se pueden presentar durante la lactancia.

Si usted necesita más información sobre la lactancia, o desea compartir sus experiencias en este campo con otras mujeres; o si usted trabaja en el área de salud y desea colaborar en la difusión de este material favor llamar a:

Liga de La Leche de Guatemala
Tels: 23680327, 23674858 y 23681440

ligadelalecheguatemala@gmail.com



La primera inmunización del bebé

"Nacido en un mundo lleno de microbios e infecciones, la más poderosa defensa del recién nacido es el calostro, la sustancia producida en los primeros días después del parto, la cual proporciona la primera inmunización al bebé."
(UNICEF, 1992)



Lactancia materna

La lactancia ofrece variadas ventajas tanto a los bebés como a sus madres. Además los imponentes beneficios de la leche humana están bien documentados.

Estos incluyen:

- La prevención de enfermedades gastrointestinales y respiratorias, e infecciones, como la otitis media (Aniansson, 1944).
- La prevención de infecciones no gastrointestinales y trastornos inmunológicos (Gunningham et al., 1991).

Además de mejorar la salud durante la infancia, se ha demostrado que la lactancia:

Reduce la incidencia de alergias (Chandra, 1989).



Reduce la frecuencia de ciertas enfermedades posteriores, incluyendo el cáncer de pecho (Newcomb, 1944), y la osteoporosis (Kritz-Silverstein; 1992) en la madre, la diabetes (Gersteind; 1994), la colitis ulcerativa y la enfermedad de Crohn (Rigas, 1993) en el niño.

El calostro

El calostro, es la primera leche producida por la madre, es una forma concentrada de nutrición específicamente idónea para las necesidades del recién nacido. También protege el recién nacido contra la infección con una amplia gama de:

- Inmunoglobinas
- Leucocitos
- Factores antiinflamatorios (Goldman, 1993)

Se ha demostrado que la abundancia de inmunoglobina secretoria A (IgA) disminuye significativamente el riesgo del padecimiento de enfermedades gastrointestinales agudas en los bebés amamantados.

Según consta en una investigación publicada en el American Journal of Public Health (Revista Americana de Salud Pública) (Dooptman, 1985),

"El riesgo de enfermedades gastrointestinales agudas en los bebés alimentados con fórmula fue seis veces mayor que en los bebés amamantados"



Aún más asombroso es el hecho de que se ha descubierto que la presencia de IgA en la leche humana estimula en el bebé su propio desarrollo inmunológico (Cruz, 1989). Por lo tanto el bebé está protegido no sólo por la IgA presente en la leche de la madre sino que también por las inmunoglobinas producidas en su propio aparato gastrointestinal (Koutras, 1989). Esta estimulación temprana del sistema inmunológico propio del bebé puede tener efectos a largo plazo en lo que concierne a la protección de enfermedades en etapas posteriores de la vida. (Davis, 1988; Schwartzbaum, 1991).

Otro hallazgo significativo en lo que se refiere a la inmunización es que los bebés amamantados mostraron una mejor reacción a las vacunas teniendo niveles más elevados de anticuerpos en relación con los bebés alimentados con leche artificial (Zoppi, 1983; Pabst, 1989; Hahn-Zoric, 1990).

La resistencia a las enfermedades que la leche humana proporciona a los bebés no puede de ninguna manera ser duplicada.

La importancia del calostro

El calostro es un alimento ideal y primordial, ya que en él está la primera inmunización del bebé y resuelve además las necesidades alimentarias de sus pequeños órganos, aún no maduros.

Algunas diferencias existentes con respecto a la leche definitiva son por ejemplo la densidad, mucho mayor y más pegajoso. Su color, al calostro lo apodan oro líquido, esto se debe a su color algo dorado, claro que depende de la mama que lo produce, a veces es más oscuro y otras veces más claro, pero independientemente de esto, sigue siendo el alimento perfecto para el bebé.

Una madre puede no sentir sus pechos llenos de leche, con lo cual se preocupa, ya que cree que el bebé no saca nada, pero no es así, el calostro, incluso en pequeñas cantidades, es un especial laxante que ayuda a estimular el paso del meconio disminuyendo así la posibilidad de ictericia. Además, se digiere rápidamente y

estabiliza el azúcar de la sangre del bebé.

También protege la membrana digestiva, construyendo una barrera contra las infecciones, establece la flora bacteriana en el aparato digestivo, construye el sistema inmunológico y sus factores de crecimiento.

Es un fluido que está vivo y es similar a la sangre, puede construir, cambiar y preparar al bebé contra los gérmenes.

Una cosa curiosa es cuando el bebé nace prematuro, el calostro tiene aún más potencial para prevenir las infecciones. Es especialmente importante que los bebés prematuros reciban el calostro producido por la madre. El cuerpo del bebé es un trabajo aún no terminado que el calostro se encarga de finalizar.





¿Es importante que otros miembros de la familia alimenten al bebé para que se identifique y se forme un lazo de unión con ellos?

REALIDAD: Alimentar no es el único método por el cual la familia puede conseguir un acercamiento con el bebé, pueden cargarlo, arrullarlo, bañarlo, jugar con él o con ella etc.



¿Amamantar a libre demanda tiene un impacto negativo en la pareja?

REALIDAD: Los papás maduros comprenden que las necesidades de un recién nacido son intensas pero disminuyen con el tiempo. De hecho, atender al bebé en equipo también puede acercar a la pareja para desarrollar juntos su habilidad como padres.

¿Algunos bebés son alérgicos a la leche materna?

REALIDAD: La leche materna es la sustancia más natural y fisiológica que un bebé puede

ingerir. Si un bebé se muestra sensible con este tipo de alimentación es probable que se deba a alguna proteína externa de la alimentación de la madre que se haya absorbido en la leche, más no a la leche en sí. Esto se soluciona identificando el alimento y dejando de consumirlo por un tiempo.

¿Si el niño se amamanta frecuentemente, puede llegar a ser una persona obesa?

REALIDAD: Se ha demostrado que los niños amamantados controlan la cantidad de alimento que ellos desean en cada toma. En una reciente investigación alemana se ha comprobado que la leche materna ayuda al metabolismo del ser humano.

¿Amamantar acostada puede causar inflexión en el oído al bebé?

REALIDAD: Debido a que la leche materna es un alimento vivo y tiene una combinación de anticuerpos e inmunoglobulina, el bebé es menos propenso a desarrollar infecciones del oído o de cualquier otro tipo, sin importar la posición en la que se amamante.

¿Amamantar más de doce meses es inútil porque la calidad de la leche empieza a mermar después de los seis meses?

REALIDAD: La composición de la leche materna cambia para adaptarse a las necesidades del bebé mientras crece. Aunque cuando el bebé ya come sólidos, la leche materna es la principal fuente de nutrición durante el primer año y es el complemento de los alimentos sólidos durante el segundo año. Además se sabe que el sistema inmunológico humano madura hasta los 6 años de edad y la leche materna continúa protegiéndolo/a mientras se siga ingiriendo.

ligadelalecheguatemala@gmail.com



Los mitos más comunes sobre la Lactancia

¿La madre sólo necesita amamantar de cuatro a seis veces al día para mantener una buena producción de leche?

REALIDAD: Los estudios han demostrado que cuando una madre amamanta pronto y seguido, un promedio de 9.9 veces al día durante las dos primeras semanas, su producción de leche es mayor, su bebé gana más peso y continúa amamantando por más tiempo. Se ha demostrado que la producción de leche está relacionada con la frecuencia con la que se amamanta y al mismo tiempo; así, la producción baja se da al amamantar infrecuentemente o con horarios prefijados por la madre.

¿Los bebés obtienen toda la leche que necesitan en los primeros 5 a 10 minutos?

REALIDAD: Aunque muchos bebés mayorcitos pueden obtener la mayor parte de la leche que necesitan en los primeros 5 a 10 minutos, esto no puede generalizarse a todos los bebés. Los recién nacidos que están aprendiendo y que no siempre son eficientes al succionar, casi siempre necesitan más tiempo para comer. La habilidad de tomar leche también depende de la bajada de la leche de la madre. Mientras a muchas mamás les puede bajar la leche inmediatamente, a otras no. Algunas pueden producirla por

chorritos varias veces durante una toma. Mucho mejor que adivinar es mejor permitir al bebé succionar hasta que muestre signos de saciedad como que se retire solo o sola del pecho y relajé sus piernas y brazos.

¿La madre que amamanta debe espaciar las tomas para dar tiempo a que sus pechos se vuelvan a llenar?

REALIDAD: El cuerpo de la madre que amamanta siempre está produciendo leche. Sus pechos tienen en parte la función de "Tanque de almacenamiento" y por supuesto algunos guardan más que otros, entre más vacío esté el pecho, más rápido produce leche. Entre más lleno esté el pecho, la producción de leche disminuye. Si una madre constantemente espera a que sus pechos se llenen antes de amamantar, su cuerpo recibirá el mensaje de que probablemente está produciendo demasiada leche y por consiguiente reduce la producción total.

¿Un bebé necesita ser amamantado sólo de seis a ocho veces al día durante los primeros dos meses, y de cinco a seis veces a los tres meses, y no más de cinco a seis veces a los seis meses de nacido?

REALIDAD: La frecuencia con la que el niño se alimenta dependerá de la producción y capacidad de almacenamiento de leche de la madre, así



como de las necesidades del niño. El crecimiento o algún malestar pueden cambiar temporalmente los patrones alimenticios del niño o de la niña. Los estudios han demostrado que amamantar a libre demanda ayudará al bebé a establecerse en un ritmo que se acomoda a sus propias necesidades. Además, la leche con más calorías llega hacia el final de la toma, así que poner límites arbitrarios en la frecuencia o duración de la toma puede llevar a una nutrición inadecuada.

¿Qué es más importante para determinar el tiempo entre las tomas? La cantidad de leche que ingiere el bebé o el tipo de leche (materna o fórmula).

REALIDAD: Los niños amamantados tienen una digestión más rápida que los niños alimentados con fórmula, (hora y media la primera, contra cuatro horas la segunda) debido a que las moléculas proteicas de la leche humana son más finas. Mientras que la cantidad de alimento es un factor que determina la frecuencia de las tomas, el tipo de leche es igualmente importante. Los estudios antropológicos sobre la leche de los mamíferos confirman que los bebés humanos tienden a alimentarse frecuentemente y así lo han hecho a lo largo de la historia.

¿El metabolismo de los recién nacidos es desorganizado y requiere que le implante un horario para que se establezca?

REALIDAD: Los bebés tienen su propio ritmo entre nacer, comer, dormir y estar despierto y no es que tenga un comportamiento desordenado, sino que reflejan una necesidad única de su condición de bebé. Gradualmente se van adaptando al ritmo de vida de su nuevo ambiente y no requieren que se les presione o se les entrene.

¿Siempre deben usarse ambos pechos en cada toma?

REALIDAD: Es más importante permitirle al bebé terminar con el primer pecho, aunque esto signifique que no tome del segundo pecho en esa toma. La leche enriquecida baja gradualmente mientras se vacía el pecho. Si se cambia al bebé al otro pecho antes de tiempo, se llamará con la primera leche, que es una leche más delgada y sirve para quitarle la sed al niño o a la niña, en vez de obtener el balance apropiado entre la leche delgada del principio y la leche enriquecida del final, dando como resultado un bebé insatisfecho y que gane poco peso. Aunque durante las primeras semanas muchas madres ofrecen ambos pechos para establecer la producción con el estímulo de succión del bebé.

¿Si el bebé no aumenta correctamente de peso puede deberse a la baja calidad en la leche materna?

REALIDAD: Se ha demostrado que incluso madres desnutridas son capaces de producir suficiente leche y de buena calidad para nutrir a un bebé en crecimiento. La mayoría de los casos en que el bebé no aumenta de peso están relacionados con que no se le permite tomar la suficiente leche, o tiene que ver con problemas de salud del niño o de la niña.

¿La baja producción de leche está generalmente relacionada con estrés, fatiga y mala alimentación?

REALIDAD: Los casos más comunes de baja producción de leche, son por no amamantar frecuentemente o por mala posición, y ambos se deben generalmente a mala información. Una mala succión puede bajar la producción por ser

un estímulo inadecuado. El estrés, la fatiga o la mala nutrición rara vez son causa de una baja producción de leche, porque el cuerpo de la madre tiene mecanismos de supervivencia desarrollados para proteger al bebé amamantado.

¿La madre debe beber leche para poder producir leche?

REALIDAD: Una dieta balanceada que incluya frutas, verduras, granos y proteínas es todo lo que la madre necesita para obtener los nutrientes necesarios para producir leche. El calcio puede obtenerse de una variedad de alimentos como los vegetales verdes, semillas, nueces y pescado. Ningún otro mamífero bebe leche para producir leche.

¿La succión sin fines nutritivos no es necesaria?

REALIDAD: Las madres que han amamantado saben por experiencia que los patrones de succión y las necesidades de los bebés se satisfacen mientras se alimentan, otros bebés necesitan succionar el pecho un poco más de tiempo en cuanto acaban de comer aunque ya estén satisfechos. A veces así consuelan sus sentimientos de soledad, miedo etc.

¿La mamá no debe ser chupón para el bebé?

REALIDAD: La naturaleza diseñó originalmente el pecho para calmar y satisfacer las necesidades de succión del bebé. Los chupones son literalmente un sustituto de mamá cuando ella no está disponible. Otra razón para permitirle al bebé succionar el seno es que contribuye al buen desarrollo oral y facial, tanto a nivel muscular como en su estructura ósea. Si no le ofrecemos un chupón artificial al bebé evitaremos que él o ella se confundan de pezón y aseguraremos así

una buena producción de leche y una lactancia exitosa.

¿No existe la confusión de pezón?

REALIDAD: La alimentación al seno materno y con mamila requieren diferentes tipos de habilidades orales. Los chupones o pozos de hule requieren de un mayor esfuerzo comparado con el pecho suave. Además de que en vez de extraer la leche prácticamente detiene el chorro de la mamila con la lengua. Como resultado, algunos bebés desarrollan una confusión al succionar y aplican técnicas de succión inapropiadas, debido a que el bebé se confunde muchísimo cuando se le cambia constantemente entre pecho y biberón.

¿Amamantar frecuentemente puede llevar a la depresión posparto?

REALIDAD: Se cree que la depresión posparto es causada por las cantidades de hormonas que varían después del parto y se demuestra con desgano e insociabilidad, aunque esto ocurre más comúnmente en mujeres con problemas en su entorno durante el embarazo o incluso antes de éste.

¿Amamantar a libre demanda no incrementa el lazo Madre-Hijo?

REALIDAD: Amamantar a libre demanda pone a la madre y al hijo o a la hija en una sincronía perfecta, acentuando el lazo que los une. Recuerde que amamantar es más que dar leche.

¿Las madres que cargan mucho a sus bebés los van a embracilar?

REALIDAD: Los niños que son cargados frecuentemente lloran menos, y muestran mucha más seguridad al ir creciendo.



adaptación. Si usted ha estado extrayéndose la leche regularmente, su producción de leche será más o menos igual (puede congelar la leche que se extraiga los viernes para que la niñera se la dé al bebé el lunes). Aún cuando la niñera tenga que completar durante su ausencia amamantar frecuentemente al bebé durante el fin de semana le proveerá de mucha leche, probablemente más de lo que usted pueda extraerse. En este caso puede sentir los pechos llenos el lunes por el aumento de estimulación durante el fin de semana. Esto le facilitará la extracción.

Tome muchos líquidos y lleve una dieta nutritiva basada en alimentos integrales. Tome principalmente agua, jugos o leche.

Limite la cafeína (café, té, gaseosas) a dos o tres veces diarias. El chocolate y la cocoa tienen una sustancia parecida a la cafeína. Cafeína en exceso puede causar una reacción en el bebé.

El principal problema que enfrentan las madres que trabajan fuera del hogar, es la fatiga. El descanso adecuado le hará la vida más fácil y le aliviará muchos problemas. Recuerde que probablemente tendrá tres trabajos de tiempo completo: empleada, ama de casa y madre. Necesitará establecer prioridades y conseguir la mayor ayuda posible.

Algunas madres comentan:

"Amamantar simplifica muchas cosas para mí y me ayuda a asegurarme que cuando estoy en casa paso el tiempo con mis niños". Otra madre dice "Mi hijo se benefició tanto física como emocionalmente del tiempo que compartimos como pareja lactante". Y muchas otras añaden: "Yo no quería que mi bebé perdiera los beneficios de la lactancia solo por que tenía que regresar al trabajo".

- Procure retrasar el retorno al trabajo todo el tiempo que le sea posible. Es conveniente tomar además de los días de licencia de maternidad, vacaciones acumuladas o cualquier otro permiso que pueda.
Trabajar jornadas más cortas, por ejemplo medio tiempo, durante los primeros meses, o trabajar solo algunos días de la semana puede facilitar la lactancia.
También es útil regresar a casa en la mitad de la jornada, por ejemplo el almuerzo, para amamantar al bebé, o conseguir que algún familiar o amiga le lleve el bebé al trabajo, durante su hora de descanso.
Algunas madres, gracias al tipo de trabajo que desarrollan pueden llevar el bebé al trabajo.
Otras madres buscan quien les cuide el bebé en un lugar relativamente cerca al lugar de trabajo, con el fin de viajar con el bebé y poderlo amamantar en la mitad de la jornada.
Por último, considere la posibilidad de realizar parte de su trabajo en casa.



ligadelalecheguatemala@gmail.com



Lactancia y trabajo

Ventajas

- La leche que recolecta mientras está separada del bebé, puede dársele al día siguiente. La extracción de la leche continúa estimulando su producción y le ayuda a evitar la molestia de pechos muy congestionados.
Ninguna otra leche o biberón es tan buena para el bebé como su propia leche. Muchas madres pueden producir leche suficiente para satisfacer las necesidades del bebé mientras están lejos. Para esto se requiere conocer algunas técnicas sobre cómo y cuándo extraerse la leche y cómo almacenarla adecuadamente para dársela luego al bebé. Usted debe explicarle a la niñera la necesidad de tomar ciertas precauciones al manejar la leche que usted le deja al bebé.

¿Cómo recolectar su leche?

- Lávese las manos y tenga listo un envase limpio y esterilizado (preferiblemente plástico). Coloque el dedo pulgar en la parte de arriba y los otros cuatro dedos debajo, sosteniendo el seno. Comprima el pulgar contra los dedos rítmicamente mientras empuja hacia adentro (hacia la caja torácica). No deslice los dedos a lo largo de la piel. Mueva la mano alrededor del pecho de manera que pueda vaciar todos los ductos de leche. Luego de trabajar en un seno de tres a cinco minutos, cambie al otro.

Si usted debe regresar al trabajo después del nacimiento de su bebé puede estar dudando si le es posible amamantarlo. La respuesta es que no solo es posible, sino que muchas madres que lo han ensayado consideran que es más fácil la lactancia que la alimentación con biberón. Amamantar es una alegría para mamá y bebé. Usualmente un rato tranquilo con el bebé al pecho es la última cosa que hacemos antes de salir hacia el trabajo y la primera al regresar a casa. Es posible suministrar al bebé toda la leche que él necesita mientras está lejos. Esto requiere un poquito más de esfuerzo y es necesario planear con anticipación, pero en muchos casos el amamantar simplifica la crianza del bebé. No es necesario preparar biberón mientras usted está cerca del bebé. Las interrupciones de sueño son minimizadas y el bebé recibe esa atención especial suya que tanto necesita a pesar de las otras demandas en el manejo del hogar. Además, la protección inmunológica contra enfermedades que la leche materna le brinda al bebé es una gran ventaja para toda mamá trabajadora.

Es un hecho que la relación especial de la lactancia es especialmente preciosa para una madre que debe separarse regularmente de su bebé. Esta cercanía emocional compensa las separaciones y permite que se establezca un vínculo especial entre mamá y bebé.



ligadelalecheguatemala@gmail.com

- Repita el procedimiento en ambos pechos por un total de aproximadamente media hora.
No se desanime si la cantidad de leche que obtiene al principio es muy poca; con práctica muchas madres han sido capaces de extraerse varias onzas en 10-15 minutos. Es normal que la cantidad extraída varíe de una sesión a otra. Es una buena idea comenzar a practicar la extracción manual de la leche antes de que llegue el momento de regresar al trabajo. La leche que recoja puede congelarse y ser usada después para alimentar al bebé, por la persona que va a cuidar de él.

¿Dónde y cuándo extraer?

Algunas madres comienzan a extraer y almacenar su leche antes de regresar al trabajo, con el fin de tener una buena reserva de leche. Otras solo lo hacen mientras están lejos del bebé y se extraen, y guardan, solo la leche suficiente para las comidas del siguiente día. Es fácil para algunas mamás extraerse una onza o dos después de que el bebé ha lactado por que la leche ya ha bajado.

El número de veces que usted necesita extraerse la leche depende de qué tan largo sea el tiempo que esté lejos del bebé. Usualmente es mejor dejar pasar tres o cuatro horas para sacarse la leche. Si el bebé es más pequeño y normalmente lacta con intervalos más cortos que tres o cuatro horas, puede ser necesario extraerse la leche más a menudo al principio para que los pechos no se llenen mucho o comiencen a gotear.

Si sus pechos comienzan a gotear en un momento inoportuno, aplique discretamente presión directa en los pezones durante unos dos minutos. Esto puede hacerse doblando los brazos sobre los pechos. No deberá hacer esto muy a menudo ya que es mejor aliviar la congestión

sacando la leche. Luego de un tiempo sus pechos se acostumbrarán al nuevo horario y tendrán menos problemas con el goteo.

Encontrar un sitio adecuado para bombear o extraer su leche depende de cada situación particular. Puede utilizar una oficina privada, un cuarto aislado o el baño de señoras. Busque un sitio en donde pueda relajarse y tener algo de privacidad. Algunas madres encuentran que el inclinarse sobre un lavamanos evita que la leche caiga en su ropa y utilizan la fuerza de gravedad para sacar la leche. Utilizar ropa de dos piezas facilitará todo el procedimiento.

Es necesario que la leche se mantenga fría en todo momento. Si no hay un refrigerador en su trabajo, puede utilizar un termo o una hielera portátil. Ponga hielo dentro del termo en la mañana para enfriarlo, luego vacíe el hielo y ponga adentro su leche. Si utiliza una hielera puede mantener hielo y colocar ahí los envases con su leche durante el día. También debe utilizar uno de estos métodos para mantener la leche fría camino a casa.

¿Cómo dar su leche al bebé?

Le puede dar su leche al bebé en biberón, con cuchara, taza o gotero. No es necesario acostumbrar al bebé al biberón en las primeras semanas solo por que luego va a regresar a su trabajo. Algunos bebés rehusan tomar leche en biberón si se lo dan la madre ya que sienten el pecho cerca, pero pronto se acostumbrarán a tomarla de mano de otras personas. Es buena idea dejar que el bebé conozca a la persona que va a hacerse cargo de él un tiempo antes de que la madre regrese a trabajar, y en ese momento se puede comenzar a ensayar con el biberón. Explique a esta persona que puede ser necesario persuadir al bebé para que aprenda a aceptarlo, porque inicialmente puede rechazar el biberón.

Es necesario que la persona que va a cuidar su

bebé sepa que usted planea dejar su propia leche para él y conozca las precauciones que deberá tomar al manejarla. También asegúrese que la persona sepa que no debe darle al bebé ni sólidos ni otros biberones sin su permiso.

Asegúrese que la niñera esté dispuesta a cargar al bebé mientras lo alimenta y explíquele que no quiere que se le deje llorar.

Consejos para la Niñera Acerca del Manejo de la Leche Materna

La leche materna no es homogenizada y cuando se refrigera se separa. Agite la leche suavemente para mezclarla. Si la leche se ha refrigerado en pequeñas cantidades, puede mezclarla para hacer una toma. Recuerde que un bebé tomando leche materna no tomará las mismas cantidades que un bebé de la misma edad y mismo peso alimentado con leche de tarro, porque la leche de vaca está diluida en una gran parte de agua.

Para calentar la leche abra la llave, deje salir el agua tibia y coloque el biberón debajo de la llave por varios minutos o mueva el envase dentro de una olla llena de agua tibia hasta que esté a temperatura ambiente. No la caliente en la estufa ya que si pasa de cierta temperatura se puede destruir valiosos componentes. Comience calentando una cantidad menor a la que usted cree que necesitará el bebé, ya que toda la leche que sobra deberá ser descartada después de media hora. Si el bebé tiene más hambre, puede calentar otra pequeña cantidad.

Para descongelar la leche materna, ponga el envase en agua fría y gradualmente añada agua tibia (o mueva el envase en ollas que contengan agua que va aumentando en temperatura), hasta que la leche esté a temperatura ambiente. Si está descongelando más de un envase, puede

combinar los contenidos y hacer una sola toma, recuerde la precaución, señalada anteriormente, sobre comenzar con una cantidad menor. La leche descongelada debe utilizarse inmediatamente o puede recongelarse o refrigerarse para tomarse luego. Descarte toda la leche que sobra.

La leche materna es tan susceptible a contaminación por bacterias como las otras leches. Asegúrese que todos los biberones, chupos o cucharas que se utilicen para el bebé se mantengan limpios.

Si el bebé se muestra hambriento poco antes de que la madre regrese a casa, trate de calmarlo usando solo una pequeña cantidad de leche ya que la madre querrá amamantar a su bebé tan pronto llegue.

El cuidado de la madre

Trate de poner su despertador por lo menos 20 minutos antes de la hora en que debe levantarse. Amamante al bebé durante el tiempo (aún si está medio dormido) para que esté satisfecho mientras usted se viste y se prepara para el día. Luego amamántelo de nuevo justo antes de irse. Esto los calmará a los dos y hará la separación un poco más suave.

Organícese para sentarse (o acostarse) a amamantar o jugar con su bebé durante los primeros treinta minutos después de que regrese a casa. Todo el mundo estará más relajado y la preparación de la comida no resultará caótica.

Esté preparada para amamantar en la tarde, noche y temprano en la mañana. Acostar el bebé en la cama con usted es de gran ayuda. Considere esta posibilidad durante parte de la noche o durante toda la noche.

Muchas madres lactantes pueden lactar a sus bebés todo el tiempo durante sus días libres o en los fines de semana, sin problema de



Algunos bebés nunca necesitan sacar gases. Otros necesitan que se les ayude en este sentido durante los primeros meses. Ensaye a darle unas palmaditas suaves en la espalda, cuando lo cambie de un pecho a otro, o cuando termine de comer. Si está molesto, esto le ayudará. Si el bebé se queda dormido al pecho no se preocupe por sacarle los gases. Acuéstelo de medio lado, o bocabajo, para que el solito saque los gases.

Evacuaciones intestinales

En las primeras semanas, la mayoría de los bebés lactantes tienen de dos a cinco deposiciones, indicación de que reciben suficiente leche. Alrededor de las seis semanas, puede disminuir el número de deposiciones diarias. De hecho no hay que preocuparse si un bebé exclusivamente amamantado pasa cinco o seis días sin tener deposición. El bebé no padece de estreñimiento o estómago duro. Su deposición es más bien blanda, a veces solo produce una mancha en el pañal, y varía de color. Todo esto es normal.

Aumento en la demanda

En diferentes oportunidades el apetito del bebé aumenta bruscamente y él lo hace saber pidiéndole comida más a menudo. Al amamantar con mayor frecuencia aumentará la cantidad de leche y se ajustará a las necesidades del bebé. Muchas mamás se preocupan cuando hay aumento en la demanda del bebé, pues creen que no tienen suficiente leche. Esto es equivocado, pues recuerde que cuanto más amamante, más leche tendrá.

Signo molesto el bebé

A veces el bebé llora por otras razones que no son simplemente el hambre. Cualquiera que sea la causa, trátelo con ternura y calma. Cambíele el pañal, sáquele los gases o envuélvalo en una cobija. Luego amamántelo nuevamente, simplemente para consolarlo, lo más seguro es que la necesidad a usted. No tenga miedo de malograrlo, así que consíntalo todo lo que quiera.

Alimentos sólidos

La mayoría de los bebés sanos no necesitan comidas sólidas antes del sexto mes. Si le da alimentos sólidos muy pronto, disminuye su producción de leche y aumenta el riesgo de infección y alergias del bebé. La leche materna es el mejor alimento durante los primeros seis meses de vida para el bebé. No necesita nada más, solo a su leche y a usted. A los seis meses es necesario introducir otros alimentos como verduras, frutas, carne, granos, etc.



Quando amamanta a su bebé

Consejos útiles para las primeras semanas

Amamantar es la forma más fácil y natural de entender y satisfacer las necesidades del bebé. La seguridad que el bebé siente en sus brazos mientras que escucha el sonido arrullador de su voz cuando usted le habla suavemente, junto con el hecho de que la leche es el alimento superior que la naturaleza ha provisto para el bebé, ayudará a que crezca sano y fuerte, física y emocionalmente. Al amamantar usted le está dando al bebé el mejor comienzo en la vida. Tenga confianza en usted misma, mientras que el bebé se amamante con frecuencia, usted producirá la leche que él necesita. A medida que pasen las semanas su confianza aumentará y usted se sentirá más orgullosa y feliz de estar amamantando al bebé.

Nace el bebé

Amamante pronto y con frecuencia. Ponga al bebé al pecho tan pronto como sea posible después del nacimiento, cuando el instinto de succión del bebé es más fuerte. Así el bebé aprende a succionar mientras que los pezones están suaves y fáciles de agarrar, antes de que

baje la leche. El bebé debe permanecer todo el tiempo posible cerca de usted para que pueda ser puesto al pecho con frecuencia, por lo menos cada dos o tres horas. Amamantar frecuentemente hace que la leche baje más pronto y evita que los pechos se congestionen, a medida que aumenta su producción. La leche propiamente dicha baja entre el segundo y sexto día. Al principio contiene un poco de calostro mezclado, lo que la hace parecer rica y cremosa. Más tarde, el calostro desaparece y la leche parece descremada, como aguada. Así debe ser, esto es perfectamente normal y es la comida perfecta para su bebé, adaptada a sus necesidades nutricionales y a su aparato digestivo.

Dele al bebé solamente leche materna. No es necesario darle al bebé agua u otros biberones. Estos pueden dejarlo tan lleno o somnoliento que después no desee amamantar bien; además la succión en una pecho puede confundirlo. Si lo amamanta con frecuencia, cada vez que el bebé lo pida, su leche se encargará de satisfacer todas las necesidades de su bebé.

¿Cómo colocar al bebé para amamantarlo?

Lávese las manos antes de amamantar al bebé.



Luego, sostenga el bebé de tal forma que el esté acostado de medio lado con su cuerpo entero mirando de frente a usted. Si usted está sentada, puede ser útil colocar una almohada sobre sus piernas, debajo de su brazo para ayudarlo a sostener el bebé. Si usted está acostada, coloque el bebé sobre su medio lado, mirándolo de frente a usted. Asegúrese de que el bebé no tenga que voltear la cabeza de medio lado para tomar el pecho.

Sostenga el pecho con una mano, colocando el dedo pulgar por encima de la areola (el área oscura alrededor del pezón) y los otros cuatro dedos debajo como formando una letra "C". Toque los labios del bebé con su pezón. Cuando el bebé abra bien la boca, centre el pezón en la boquita y muy rápidamente acérquelo a usted. Los labios del bebé deben sobrepasar completamente el pezón, y deben cubrir aproximadamente dos centímetros o más de la areola. Por lo tanto, para que la succión sea eficiente el bebé debe tomar y comprimir buena parte de los areola dentro de su boquita. Asegúrese que el pezón está centrado en la boca y que está colocado encima de la lengua.

Si el bebé está bien afianzado y succionando correctamente, no debe haber ningún dolor en el pezón. Si pareciera que el bebé no está succionando correctamente o usted siente algún dolor, suavemente retire al bebé del pecho y ensaye nuevamente. Para romper la succión y retirar el pecho, introduzca el dedo pequeño en la boquita del bebé y presione el pecho. Tenga paciencia, mientras que el bebé aprende a tomar el pecho correctamente. A manera de repetición le recordamos que es importante verificar que el cuerpo del bebé esté totalmente de frente a usted y que debe esperar con calma a que el bebé abra bien la boca, mientras usted le frota el labio, para que no se prenda solo del pezón.

Es conveniente ofrecer ambos pechos en cada

comida. No hay razón para limitar el tiempo que el bebé amamante. Hay bebés que comen muy rápidamente pero muchos otros son despaciosos. Observe a su bebé. Cuando él comience a succionar más lentamente o se esté adormilando, es una buena indicación para cambiarlo de lado. Aproveche este momento para sacarle los gases y cambiarle el pañal. Luego déjelo que amamante en el segundo lado todo el tiempo que quiera. En la siguiente comida comience por el lado que terminó la última vez.

Si el seno se congestiona y se hace duro, haciendo difícil para el bebé comprimir la areola extraiga manualmente la leche antes de comenzar a amamantar al bebé.

No es necesario limpiar los pezones antes o después de cada comida. Un baño diario con agua pura es suficiente. No use jabón o alcohol en los pezones, pues pueden resecaarlos ocasionando dolor. Para prevenir que el pezón se maltrate lo más importante es revisar la colocación del bebé, evitando que el bebé succione únicamente en el pezón. Asegúrese de que el bebé se afiance en buena parte de la areola.

Quando más amamante, más leche tendrá

Los bebés amamantados comen frecuentemente. No quiere decir que usted no tenga suficiente leche, todo lo contrario, lo que pasa es que la leche materna es tan buena para el bebé que se digiere fácilmente, y al bebé le da hambre pronto. La leche de vaca es más pesada para el bebé ocasionándole un mayor esfuerzo para digerirla, por eso toma biberón cada cuatro horas. Algunos bebés prefieren comer poco y seguido, otros prefieren una comida más larga y distanciar entre

una y otra. No se apresure. Las primeras seis semanas son para aprender a atender a su bebé. Con un poco de paciencia usted puede resolver los problemas que se le puedan presentar.

Algunas madres se preocupan cuando el pecho no se congestiona y piensan que ya no hay leche. La leche está ahí, y el bebé al succionar mantiene la provisión de leche que necesita. Si el bebé está mojado de seis a ocho pañales en 24 horas y tiene de dos a tres deposiciones diarias en las primeras semanas, es porque recibe suficiente cantidad de leche materna. Si después de amamantarlo aún parece con hambre, es probable que necesite unos minutos más al pecho. Recuerde que cuanto más amamante, más leche producirá usted.

En materia de tamaño, cada bebé es diferente. Muchos bebés pierden peso en los primeros días, y puede durar hasta tres semanas en recuperarlo. Un chequeo mensual con el doctor es suficiente para un bebé sano y si su aumento de peso es de medio kilo (1 libra) al mes puede estar tranquila.

Las necesidades de la mamá

Lo más importante para tener éxito al amamantar es tener confianza en usted misma. Como en cualquier situación nueva, toma tiempo aprender la técnica. Tenga calma. Descanse todo el tiempo que pueda. Acepte toda la ayuda que le ofrezcan para arreglar la casa, preparar comidas, lavar ropa, atender otros chiquitos e inclusive las visitas. Del bebé encárguese usted; mientras que lo amamanta descansen, hablele, cántele y consíntalo.

Aliméntese lo mejor que pueda y tome muchos líquidos; el agua es una buena sugerencia.

Procure comer verduras y frutas frescas, carne, pescado, huevos, lácteos, panes integrales, cereales y granos. Cuando tome al bebé para amamantarlo es buena idea tener cerca algo alimenticio para tomar o comer. No es necesario suprimir ningún alimento en especial, salvo aquellos a los cuales usted sea alérgica. Recuerde que amamantando o no, una mamá con una dieta inadecuada es una mamá cansada, y esto fácilmente conduce a un bebé molesto.

Las necesidades del bebé

La necesidad más importante del bebé es ser atendido con ternura y cariño. El bebé tiene una necesidad de estar con usted, de la ternura y el cariño que usted le brinda, que es tan intensa como la necesidad de alimento. Un recién nacido necesita cariño, calor y comida. Amamantándolo, usted puede satisfacer estas tres necesidades. Por eso, él requiere estar la mayor parte del tiempo cerca de usted como la hacía antes de nacer. La combinación de un nuevo ambiente, una mamá cansada y demasiadas visitas pueden conducir a un bebé descontento. Esto puede cambiar si tomamos las cosas con más tranquilidad, descansamos un poco más y amamantamos el bebé con mucha más frecuencia.





Sobre la Liga de la Leche

La Liga de la Leche Internacional es una organización sin ánimo de lucro, fundada en 1956 por siete madres que querían hacer de la lactancia una experiencia con más beneficios para la madre y su bebé.

La Liga de la Leche ofrece información y apoyo principalmente por medio de la ayuda personal a toda mujer que desee lactar a su bebé. Una Junta Consejera Profesional que consta de 39 consultores, brinda consejos y ayuda cuando sea necesario.

La Liga de la Leche es la mayor fuente de información en el mundo sobre lactancia y temas afines; distribuye más de 3 millones de ejemplares de sus publicaciones anualmente, algunas de las cuales existen en 28 idiomas. EL ARTE FEMENINO DE AMAMANTAR, un libro básico de conocimientos ha ayudado a muchas madres a superar diferentes crisis que se pueden presentar durante la lactancia.

Si usted necesita más información sobre la lactancia, o desea compartir sus experiencias en este campo con otras madres; o si usted trabaja en el área de salud y desea colaborar en la difusión de este material favor llamar a:

Liga de la Leche de Guatemala
Tels: 23680327, 23674858 y 23681440

ligadelalecheguatemala@gmail.com



El sueño del bebé

¿Cuándo dormirá mi bebé toda la noche?

De la misma forma en que no puede uno saber cuándo un bebé sonreirá por primera vez, o hablará su primera palabra o dejará de tomar siestas, no hay forma de predecir cuándo dormirá toda la noche. No hay una "edad correcta" para que el bebé duerma toda la noche. Como con cualquier etapa del desarrollo del niño, su bebé puede llegar a este punto antes o después que otros niños.

Durante las primeras semanas de la vida de su bebé, recuerde que no podría recibir el sustento necesario si durmiera toda la noche. Los bebés amamantados necesitan mamar por lo menos de ocho a doce veces cada 24 horas, generalmente cada dos o tres horas. Eventualmente, la mayoría de los bebés empiezan a dormir períodos más largos de noche, pero la necesidad de recibir leche materna durante la noche continuará por meses.

Puede que usted haya escuchado que el darle al niño un biberón con leche y cereal le ayudará a dormir más de noche. Esto simplemente no

es cierto. Un sistema digestivo recargado trabajará toda la noche en vez de entrar en reposo. El sistema digestivo del bebé es inmaduro y no estará listo para alimentos complementarios hasta la mitad del primer año. Cualquier otro alimento que se le ofrezca al bebé antes de este tiempo puede causarle problemas del estómago.

Tener que despertarse a atender al niño durante la noche puede hacer que las madres (y padres) se encuentren muy cansados durante el día. Para evitar esto, la madre debería tratar de dormir durante el día cuando su hijo duerma, sobre todo durante las primeras semanas. Es preciso resistir la tentación de usar la siesta del bebé como tiempo para hacer otras cosas. Pospóngala todo que hacer que no sea esencial y dígale a sus amistades y familiares que ellos pueden ayudarle trayéndole de comer, limpiando la casa o haciendo recados. El acostarse mientras amamanta al niño también le ayudará a descansar. Muchas madres se dan cuenta que el mantener a sus hijos cerca de ellas durante la noche les proporciona más descanso. A través de la historia los bebés y sus madres han dormido juntos. La idea que el bebé pertenece a la cuna es una noción relativamente reciente. Muchas de nosotras en la Liga de la Leche hemos descubierto que el dormir con nuestro bebé es



una buena forma de atender las necesidades nocturnas de nuestros hijos mientras que se interrumpe en forma mínima nuestro propio descanso. El poder amamantar acostadas en la propia cama y luego quedarse dormidas es mucho más fácil (y menos frío durante el invierno) que el tener que salirse de la cama, ir a la cuna, sentarse a amamantar al bebé y luego tratar de volverse a dormir los dos.

Hay expertos que creen que los padres necesitan enseñarle al bebé a consolarse a sí mismo cuando se despierta de noche, y algunos hasta dicen los minutos para que los padres dejen que sus hijos lloren antes de responder. Mientras estos métodos pueden funcionar para algunas familias, muchos otros padres hemos descubierto que preferimos confiar en nuestros instintos y responder cuando nuestro bebé llora. El estar conscientes de que los ciclos de sueño de los niños difieren mucho de los de los adultos es importante. Un recién nacido tiene una necesidad física de despertarse durante la noche para poder recibir suficiente alimento.



Consejos para despertar al recién nacido soñoliento

Los recién nacidos necesitan amamantar de 8 a 12 veces en 24 horas para que aumenten de peso, estimulen la producción de leche materna y eviten los problemas que pudieran presentarse si la ictericia del recién nacido se vuelve exagerada. Por lo general, un recién nacido amamanta cada 2-3 horas con quizás un período un poco más prolongado de 4-5 horas durante la noche. Si un recién nacido tiene tendencia a dormir por períodos más prolongados, quizás necesite ser despertado y estimulado para que amamante más frecuentemente. Además, algunos bebés se quedan dormidos mientras maman al pecho sin que amamanten el tiempo suficiente. Un bebé necesita succionar activamente por lo menos durante diez a quince minutos en el primer pecho. Después de que parezca satisfecho o de que pierda el interés, hay que ofrecerle el segundo pecho. Puede ser que tome del segundo pecho o puede ser que no tome de él en cada mamada.

Los siguientes consejos pueden estimular a un bebé soñoliento para que amamante con más eficacia.

Técnicas para despertar al recién nacido soñoliento

- Trate de despertar al bebé cuando se encuentre en un ciclo de sueño ligero, sus ojos están cerrados, se puede ver un movimiento rápido debajo de los párpados, puede presentar movimientos de los brazos o piernas, sus labios tienen movimientos de

succión y cambia la expresión de la cara.

- Baje la intensidad de la luz ya que la luz muy fuerte puede causar que el bebé cierre los ojos.
- Hable directamente al bebé, trate de hacer contacto con la mirada.
- Desvista al bebé dejándolo con sólo el pañal si la habitación tiene una temperatura templada ya que la actividad de succión disminuye en temperaturas mayores a 27°C
- Sostenga al bebé en una posición vertical, de pie o sentado.
- Levante la cabeza, hombros y torso del bebé mientras está sentado en su regazo (nunca levante las piernas del bebé mientras está sentado como el "salto de la carpa" ya que esto podría causar daños a los órganos internos).
- Afloje o quite las cobijas.

Aumento de los estímulos

- Frote o dé palmaditas al bebé en la espalda o haga caminar sus dedos por la espina dorsal del bebé.
- Cambie el pañal al bebé.
- Manipule los brazos y piernas del bebé con suave movimientos circulares de bicicleta.
- Juegue a las palmaditas.
- Aumente el contacto piel a piel con el bebé dándole un masaje o un baño de esponja.
- Acaricie suavemente las manos o pies del bebé.

- Pase una toalla húmeda por la frente y cachetes del bebé.
- Haga un círculo alrededor de los labios del bebé con la punta del dedo.

¿Cómo mantener el interés del bebé?

- Asegúrese que la mano que sostiene el pecho no recargue el peso del pecho sobre la barbilla del bebé.
- Exprima leche sobre los labios del bebé.
- Cambie de pecho cuando la succión del bebé disminuye.
- Cuando termine de comer de un lado, cambie el pañal o haga eructar al bebé, antes de pasarlo al otro pecho.
- Ensaye a amamantar sosteniendo al bebé en forma de balón de fútbol americano o en una posición cruzada en vez de la posición en forma de cuna.
- Masaje la cabeza del bebé con movimientos circulares mientras lo amamanta.

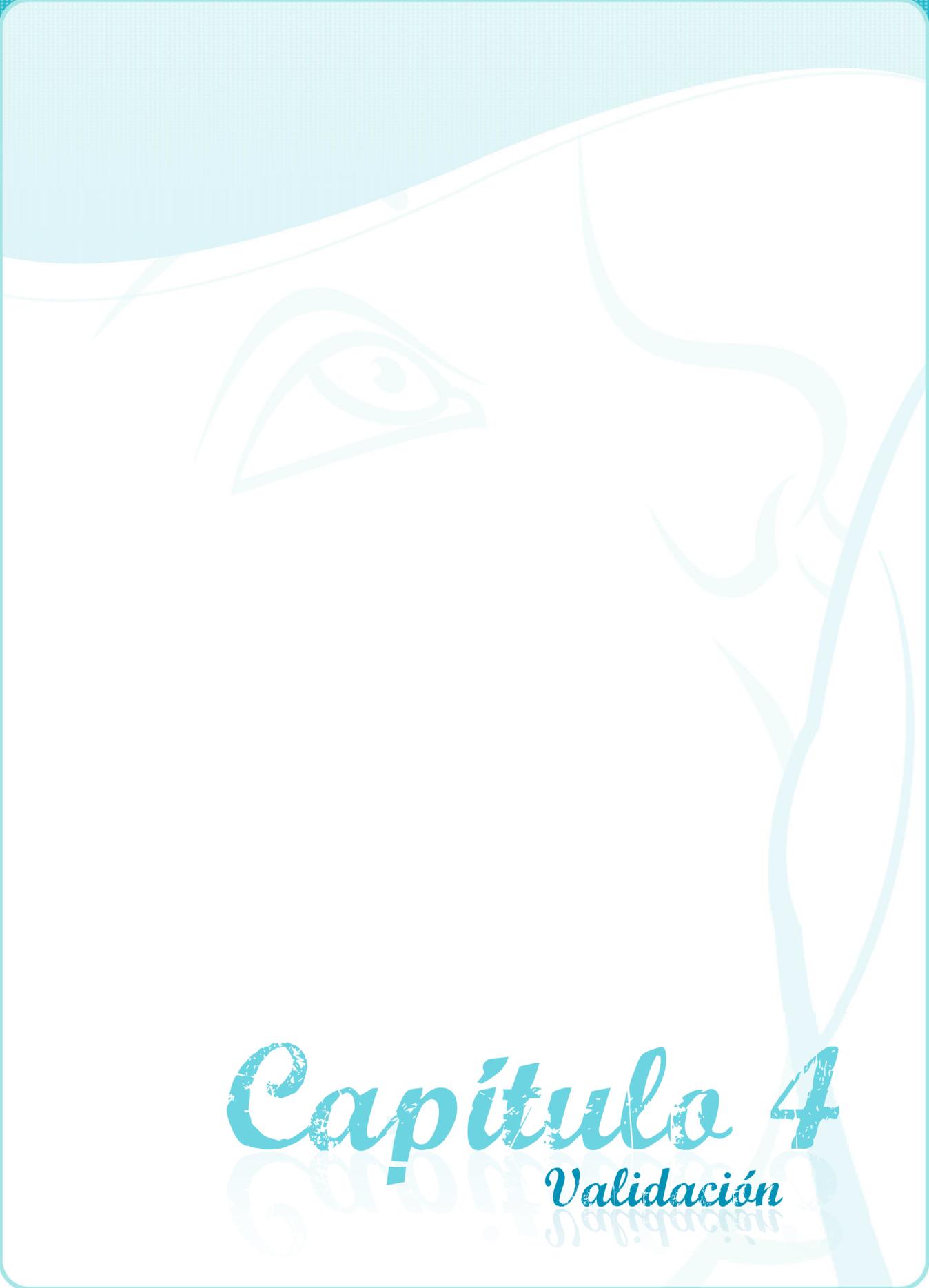
Un bebé que no esté mamando suficientes veces quizás no esté recibiendo la cantidad suficiente de leche. A partir del tercer día después del nacimiento, observe que el bebé mome de 6 a 8 pañales de tela (5-6 desechables) y tenga de 2 a 5 evacuaciones intestinales cada 24 horas. Para recibir más ayuda sobre la lactancia, póngase en contacto con una líder de la Liga de la Leche u otro especialista de lactancia. Un bebé que no aumente de peso debe ser examinado por un pediatra.

Propuesta final troquel



Propuesta final cd





Capítulo 4

Validación



4.1

VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

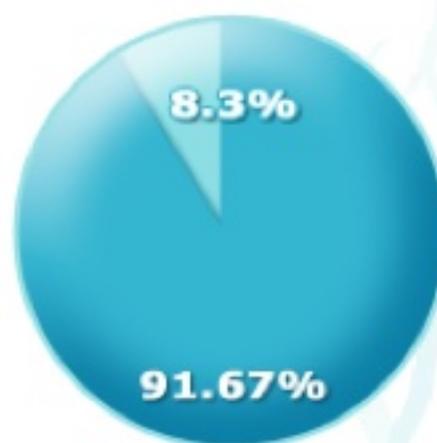
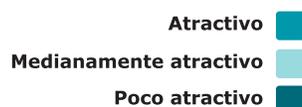
Para la comprobación de eficacia de las piezas realizadas para La Liga de La Leche Guatemala se utilizó la técnica de Encuesta, este método se realiza a través de entrevistas a diversas personas utilizando un cuestionario diseñado especialmente para cubrir las necesidades del proyecto. La encuesta fue pasada a 48 personas, todas de sexo femenino, en edades comprendidas de 27 a 63 años, todas madres, de diversos oficios, estudios y trabajo, residentes en la ciudad capital de Guatemala y sus municipios, y los departamentos de Quetzaltenango y Sololá.

4.2 ARGUMENTOS SOBRE LA EFECTIVIDAD DE LOS ELEMENTOS

ENCUESTA

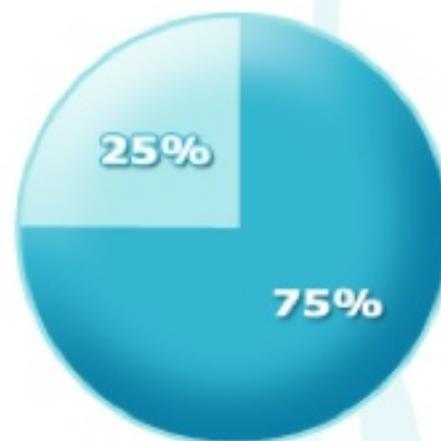
¿Encuentra atractiva la nueva propuesta para folletos informativos de La Liga de La Leche de Guatemala?

Respecto a que si encontraban atractiva la propuesta para folletos informativos, un 91.67% de las encuestadas dijo que era Atractivo; un 8.3%, Medianamente atractivo; y un 0%, Poco atractivo.



¿Encontró los principales temas de su interés en el kit didáctico informativo acerca de la lactancia materna?

Con relación a que si encontró los principales temas de su interés en el kit didáctico informativo, un 75% de las encuestadas Sí encontró temas de su interés, y un 25%, No encontró temas de su interés.



¿Encontró funcional el manejo del kit electrónico didáctico?

Con relación a que si encontró funcional el manejo del kit electrónico didáctico, un 81.25% de las encuestadas respondió que Sí es funcional, y un 18.75%, que No es funcional.

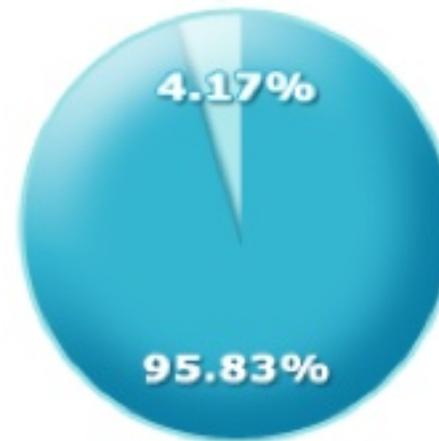
Funcional ■
No es funcional ■



¿Es legible el tipo de letra que se utilizó en los folletos?

Acerca del tipo de letra utilizado el 95.83% piensa que la tipografía sí es legible y el 4.17% piensa que no es legible.

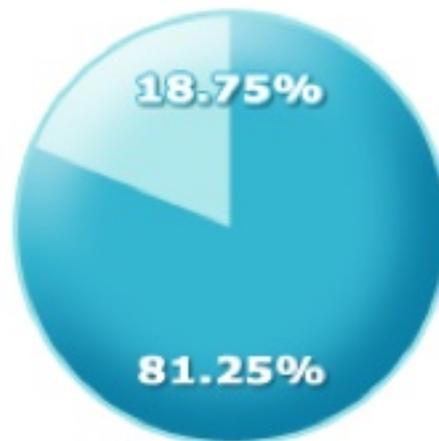
Sí es legible ■
No es legible ■



¿El Nuevo diseño de los folletos atrae al lector a interesarse en la información establecida en los folletos?

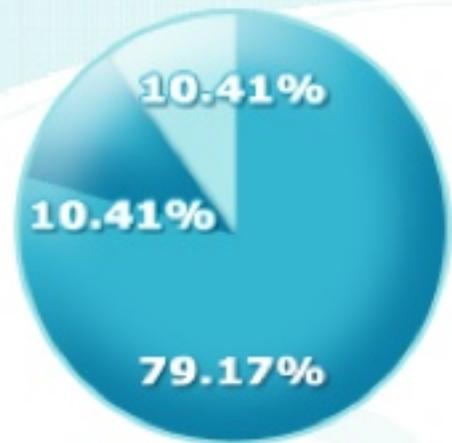
El 81.25% Piensa que sí invita a la lectura y el 18.75%, que No invita a la lectura

Sí invita a la lectrua ■
No invita a la lectura ■



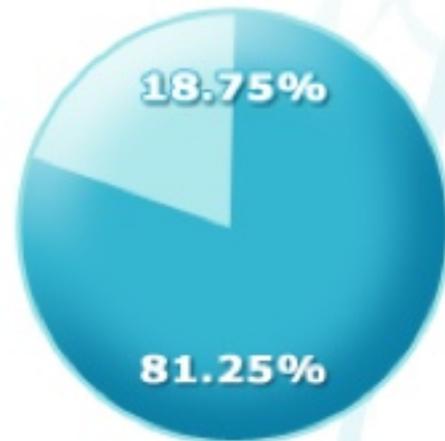
¿La nueva propuesta para el CD informativo de La Liga de La Leche de Guatemala es atractiva?

79.17% respondió que sí es Atractivo; el 10.41%, Medianamente atractivo, y el 10.41%, Poco atractivo.



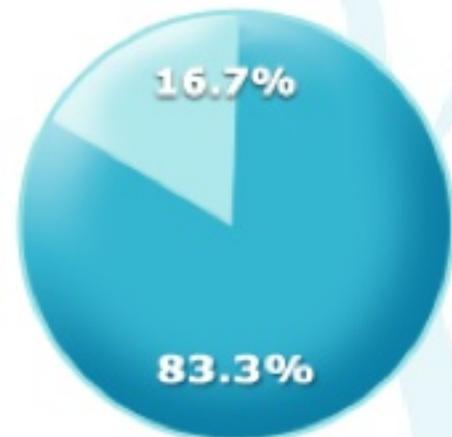
¿Los colores utilizados en el CD informativo y los folletos son adecuados?

Respecto a los colores utilizados en el CD informativo y los folletos, el 81.25% piensa que es adecuado para el material gráfico, y el 18.75%, que no es adecuado.



¿Es llamativa la propuesta de diseño a aplicar en el CD informativo?

El 83.3% piensa que sí es llamativa, mientras que el 16.7% dice que no es llamativa.



¿Considera que es legible el tipo de letra que se utilizó en el CD informativo?

Respecto a si es legible el tipo de letra, el 95.83% afirma que Sí es legible y el 4.17% piensa que no es legible.

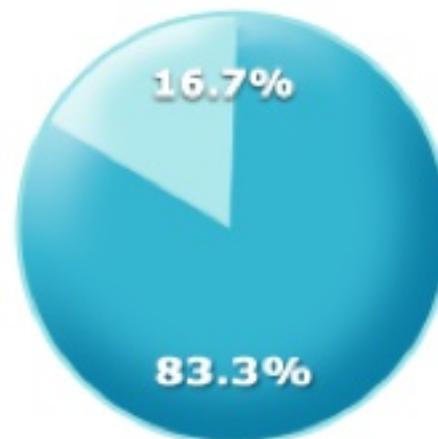
Sí es legible 
No es legible 

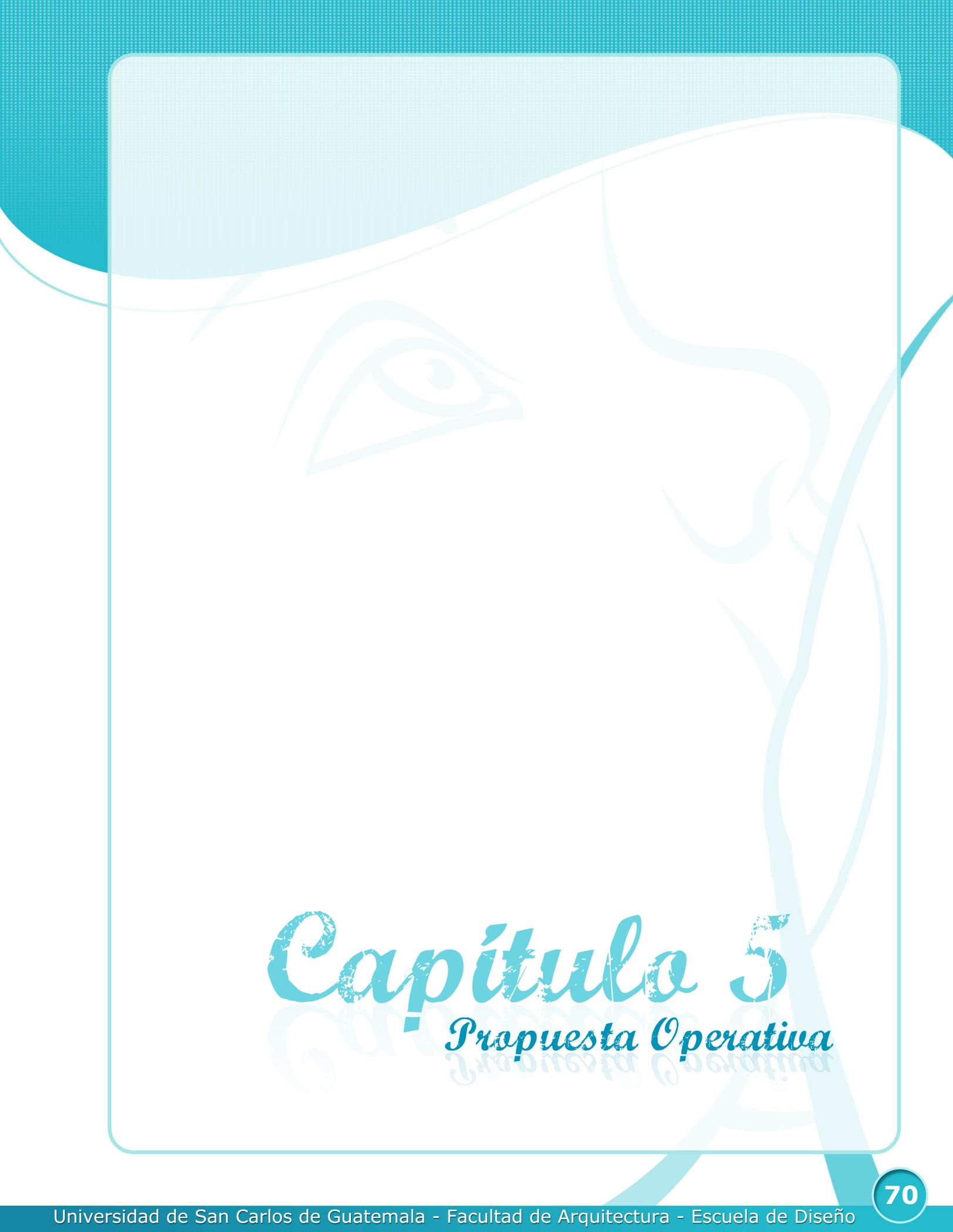


¿El Nuevo diseño del CD informativo atrae al lector a interesarse en la información?

El 83.3% piensa que el diseño del CD informativo sí genera interés en la lectura, mientras que el 16.7% piensa que el diseño no invita a la lectura.

Sí es llamativa 
No es llamativa 





Capítulo 5

Propuesta Operativa



5.1 PLAN ESTRATÉGICO DE MEDIOS

Para la difusión del kit electrónico-didáctico, las líderes de La Liga de La Leche podrán entregar a las madres de sus grupos de lactancia el material, ya que son las personas que tienen contacto directo con el grupo objetivo, así como ofrecerlos en las conferencias que la Organización realiza aproximadamente 3 veces al año en las cuales ponen a la venta artículos de interés para las madres en período de lactancia, al igual que se ofrecen productos en la página web de La Liga de La Leche.

El material podrá ser reproducido y distribuido por medio de las líderes de La Liga de La Leche Guatemala.

5.2

PRESUPUESTO

Costos de impresión por unidad:

10 impresiones papel bond, tamaño oficio, tiro y retiro	Q.10.00c/u total: Q.100.00
1 impresión CD	total: Q.4.00 Q.4.00
1 CD en blanco	total: Q.2.50 Q.2.50
1 impresión caja kit, papel texcote de 28.5 x 10	Q.40.00 total: Q.40.00
1 Troquel caja kit	Q.15.00
	total: Q.15.00

Costos de diseño por unidad:

Diseño y diagramación folleto	Q.250.00c/u total: Q.2,500.00
Diseño caja kit	Q.300.00c/u total: Q.300.00
Realización de troquel caja kit	Q.150.00c/u total: Q.150.00
Diseño CD	Q.150.00c/u total: Q.150.0
Costo total por unidad:	Q.3,281.50

Conclusiones

La Liga de La Leche le ha brindado información a sus integrantes de forma inefectiva, ya que no cuentan con la correcta estructura de comunicación que les permita brindar la información de forma adecuada, sin embargo se trabajó en la unificación del material informativo, creando un kit electrónico-didáctico, el cual les permitirá brindar información de forma más ordenada, moderna, clara y adecuada.

La creación de este kit electrónico didáctico ha contribuido con La Liga de La Leche para la correcta y más adecuada distribución de la información acerca de los beneficios que ofrece la lactancia materna.

Este material a su vez les ha facilitado a los integrantes de La Liga de La Leche, el esclarecimiento de las dudas más comunes de manera más rápida, lo cual nos demuestra la importancia de contar con un material gráfico multimedia, diagramado técnicamente en función de la optimización de la información brindada por La Liga de La Leche.

Bibliografía

Fehrman, Keneth y Fehrman.
Color el secreto y su influencia.
Editorial Prentice Hall, Cherie. Año 2001,
México.

Turnbull, Arthur y Baird, Russell.
**Comunicación Gráfica: Tipografía,
Diagramación, Diseño, Producción.**
Editorial Trillas. Año 1999, México.

Arq. Julio Roberto Tórtola Navarro.
**Métodos del Diseño para
Diseñadores Gráficos.**
3era. Edición, Guatemala.

DG. Paz Mendoza, Eva Graciela.
**Manual de técnicas gráficas y
aplicación creativa de la letra.**

Papalia, Rally Wendkos Diane E. Olds.
Psicología del desarrollo.
Mc Graw Hill. Séptima edición. Año 1998,
México.

Bibliografía Web

www.abcpedia.com/diccionario/concepto-aprendizaje.html

www.kalipedia.com

www.lalecheleague.org

www.lili.org/Guatemala.html

www.proyectosfindecarrera.com/definicion/cultura.htm

www.wikipedia.com

Glosario

Adobe Flash (Fl)

Programa de edición multimedia desarrollado originalmente por Macromedia (ahora parte de Adobe) que utiliza principalmente gráficos vectoriales, pero también imágenes ráster, sonido, código de programa, flujo de vídeo y audio bidireccional para crear proyectos multimedia. Flash es el entorno desarrollador y Flash Player es el programa (la máquina virtual) utilizado para ejecutar los archivos generados con Flash.

Los proyectos multimedia pueden ser desde simples animaciones hasta complejos programas pues, además de los gráficos, videos y sonidos, Flash incorpora ActionScript, un completo lenguaje de programación que expande enormemente las posibilidades en los proyectos.

Los archivos de Flash suelen tener la extensión `.SWF` y aparecen frecuentemente en páginas web en forma de animaciones y aplicaciones.

Adobe Photoshop (Ps)

Es una aplicación en forma de taller de pintura y fotografía que trabaja sobre

un "lienzo" y que está destinado para la edición, retoque fotográfico y pintura a base de imágenes de mapa de bits o conocidos en Photoshop como gráficos rasterizados, elaborado por la compañía de software Adobe Systems inicialmente para computadores Apple pero posteriormente también para plataformas PC con sistema operativo Windows. Photoshop en sus versiones iniciales trabajaba en un espacio bitmap formado por una sola capa, donde se podían aplicar toda una serie de efectos, textos, marcas y tratamientos. En cierto modo tenía mucho parecido con las tradicionales ampliadoras. En la actualidad lo hace con múltiples capas.

Archivo

En informática, un archivo es un grupo de datos estructurados que son almacenados en algún medio y pueden ser usados por las aplicaciones. La forma en que una computadora organiza, da nombre, almacena y manipula los archivos se denomina sistema de archivos y suele depender del sistema operativo y del medio de almacenamiento (disco duro, disco óptico, etc).

Boceto

Esbozo o bosquejo de rasgos generales que sirve de base al artista antes de emprender la obra definitiva.

Botón

Un botón o pulsador es un dispositivo utilizado para activar alguna función.

Los botones son de diversa forma y tamaño y se encuentran en todo tipo de dispositivos, aunque principalmente en aparatos eléctricos o electrónicos. Los botones son por lo general activados al ser pulsados, normalmente con un dedo.

Color

Impresión que los rayos de luz reflejados por un cuerpo producen en la retina del ojo y en algunas zonas también.

Diagramación

También llamada maquetación, es un oficio del Diseño editorial que se encarga de organizar en un espacio, contenidos escritos, visuales y en algunos casos audiovisuales (multimedia) en medios impresos y electrónicos, como libros, diarios y revistas.

Diseño

Utilizado habitualmente en el contexto de las artes aplicadas, ingeniería, arquitectura y otras disciplinas creativas, diseño se define como el proceso previo de configuración mental "pre-figuración" en la búsqueda de una solución en cualquier campo.

Etimológicamente derivado del término italiano disegno dibujo, designio, signare, signado "lo por venir", el porvenir visión representada gráficamente del futuro, lo hecho es la obra, lo por hacer es el proyecto, el acto de diseñar como prefiguración es el proceso previo en la búsqueda de una solución o conjunto de las mismas. Plasmar el pensamiento de la solución mediante esbozos, dibujos, bocetos o esquemas trazados en

cualquiera de los soportes, durante o posteriores a un proceso de observación de alternativas o investigación. El acto intuitivo de diseñar podría llamarse creatividad como acto de creación o innovación si el objeto no existe, o es una modificación de lo existente inspiración, abstracción, síntesis, ordenación y transformación.

Fuente

Conjunto especialmente diseñado de letras mayúsculas y minúsculas, que suele contener números y signos de puntuación.

Icono

Del griego, eikon: 'imagen' es una imagen, cuadro o representación; es un signo o símbolo que sustituye al objeto mediante su significación, representación o por analogía, como en la semiótica. En el campo de la informática, un icono es un pequeño gráfico en pantalla que identifica y representa a algún objeto (programa, comando, documento o archivo), usualmente con algún simbolismo gráfico para establecer una asociación. Por extensión, el término icono también es utilizado en la cultura popular, con el sentido general de símbolo; por ejemplo, un nombre, cara, cuadro e inclusive una persona que es reconocida por tener una significación, representar o encarnar ciertas cualidades. En la ortodoxia oriental y en otras tradiciones de pintura cristiana, un icono es generalmente un panel plano en el cual aparece pintado un santo o un objeto consagrado (como Jesucristo, la Virgen María, los santos, los ángeles o la cruz

cristiana). Los iconos también pueden ser en relieve y estar hechos de metal, esculpidos en piedra, bordados, hechos en papel, mosaico, repujado, etc.

JPEG

Uno de los formatos más populares para guardar nuestras imágenes digitales, conozcamos un poco más acerca de su origen.

Iniciemos por comprender de dónde deriva el nombre JPEG, este formato fue creado por Joint Photographic Experts Group, las siglas de este grupo son las que dan el nombre del formato JPEG o también denominado JPG.

Menú

En informática un menú es una serie de opciones que el usuario puede elegir para realizar determinada tarea. Los menús están contenidos en una barra de menús, la cuál se puede decir que es una propiedad que tienen las ventanas para poseer menús, esto es porque la barra de menús en sí misma no es una ventana como lo puede ser un botón de comando o un cuadro de texto, pero tampoco es una barra de herramientas, sino un objeto contenedor de otros menús.

Multimedia

El término multimedia se utiliza para referirse a cualquier objeto o sistema que utiliza múltiples medios de expresión (físicos o digitales) para presentar o comunicar información. De allí la expresión "multi-medios". Los medios pueden ser variados, desde texto e imágenes, hasta animación, sonido,

video, etc. También se puede calificar como multimedia a los medios electrónicos (u otros medios) que permiten almacenar y presentar contenido multimedia. Multimedia es similar al empleo tradicional de medios mixtos en las artes plásticas, pero con un alcance más amplio.

Pixel

Acrónimo del inglés picture element, "elemento de imagen", es la menor unidad homogénea en color que forma parte de una imagen digital, ya sea esta una fotografía, un fotograma de vídeo o un gráfico.

Ampliando lo suficiente una imagen digital (zoom), por ejemplo en la pantalla de un ordenador, pueden observarse los píxeles que componen la imagen. Los píxeles aparecen como pequeños cuadrados o rectángulos en color, en blanco o en negro, o en matices de gris. Las imágenes se forman como una matriz rectangular de píxeles, donde cada píxel forma un área relativamente pequeña respecto a la imagen total.

RGB

La descripción RGB (del inglés Red, Green, Blue; "rojo, verde, azul") de un color hace referencia a la composición del color en términos de la intensidad de los colores primarios con que se forma: el rojo, el verde y el azul. Es un modelo de color basado en la síntesis aditiva, con el que es posible representar un color mediante la mezcla por adición de los tres colores luz primarios. Indicar que el modelo de color RGB no define por sí mismo lo que significa exactamente rojo,

verde o azul, razón por la cual los mismos valores RGB pueden mostrar colores notablemente diferentes en diferentes dispositivos que usen este modelo de color. Aunque utilicen un mismo modelo de color, sus espacios de color pueden variar considerablemente.

Resolución

Resolución de imagen indica cuánto detalle puede observarse en una imagen. El término es comúnmente utilizado en relación a imágenes de fotografía digital, pero también se utiliza para describir cuán nítida (como antónimo de granular) es una imagen de fotografía convencional (o fotografía química). Tener mayor resolución se traduce en obtener una imagen con más detalle o calidad visual. Para las imágenes digitales almacenadas como mapa de bits, la convención es describir la resolución de la imagen con dos números enteros, donde el primero es la cantidad de columnas de píxeles (cuántos píxeles tiene la imagen a lo ancho) y el segundo es la cantidad de filas de píxeles (cuántos píxeles tiene la imagen a lo alto). La convención que le sigue en popularidad es describir el número total de píxeles en la imagen (usualmente expresado como la cantidad de megapíxeles), que puede ser calculado multiplicando la cantidad de columnas de píxeles por la cantidad de filas de píxeles. Otras convenciones incluyen describir la resolución en una unidad de superficie (por ejemplo píxeles por pulgada).

Sucedáneo

Sustancia o elemento que puede reemplazar a otro por tener propiedades similares. Sustituto de mala calidad.

Síndrome

Conjunto de síntomas característicos de una enfermedad. Conjunto de fenómenos que caracterizan una situación determinada.

Síndrome de Crohn

Es una enfermedad crónica autoinmune en la cual el sistema inmunitario del individuo ataca su propio intestino produciendo inflamación. Frecuentemente la parte afectada es el íleon o tramo final del intestino delgado, aunque la enfermedad puede aparecer en cualquier lugar del tracto digestivo.

La enfermedad fue descrita por primera vez por Giovanni Battista Morgagni (1682-1771). John Berg en 1898 y el cirujano polaco Antoni Les'niowski en 1904 describieron más casos de la dolencia. En 1932 la información fue publicada otra vez por Burrill Bernard Crohn y de su apellido proviene el nombre más conocido de la enfermedad.

El origen exacto de la enfermedad es desconocido, pero se sabe de factores de carácter genético (se da con mayor frecuencia en pacientes con antepasados hebreos) y ambiental que aumentan el riesgo de padecerla. Varios estudios han asociado la enfermedad a un gen del cromosoma 16.

Este mal se engloba dentro del grupo de las enfermedades inflamatorias intestinales.



*Liga de la Leche
Materna de Guatemala*



Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Arquitectura, Escuela de Diseño Gráfico

Lactancia Materna.