

QUNITA
BONAERENSE

GUÍA SOBRE LACTANCIA Y ALIMENTACIÓN



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

GUÍA SOBRE LACTANCIA Y ALIMENTACIÓN



AUTORIDADES

Axel Kicillof

Gobernador de la provincia de Buenos Aires

Carlos Bianco

Ministro de Gobierno

Nicolás Kreplak

Ministro de Salud

Juan Martín Mena

Ministro de Justicia y Derechos Humanos

Augusto Costa

Ministro de Producción, Ciencia e Innovación Tecnológica

Andrés Larroque

Ministro de Desarrollo de la Comunidad

Estela Díaz

Ministra de Mujeres y Diversidad

Daniela Vilar

Ministra de Ambiente

Florencia Saintout

Presidenta del Instituto Cultural de la Provincia

Alberto Sileoni

Director General de Cultura y Educación

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



ÍNDICE

BIENVENIDAS Y BIENVENIDOS	9
LACTANCIA	11
ALIMENTACIÓN EN LAS INFANCIAS	39
RECETARIO	45



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

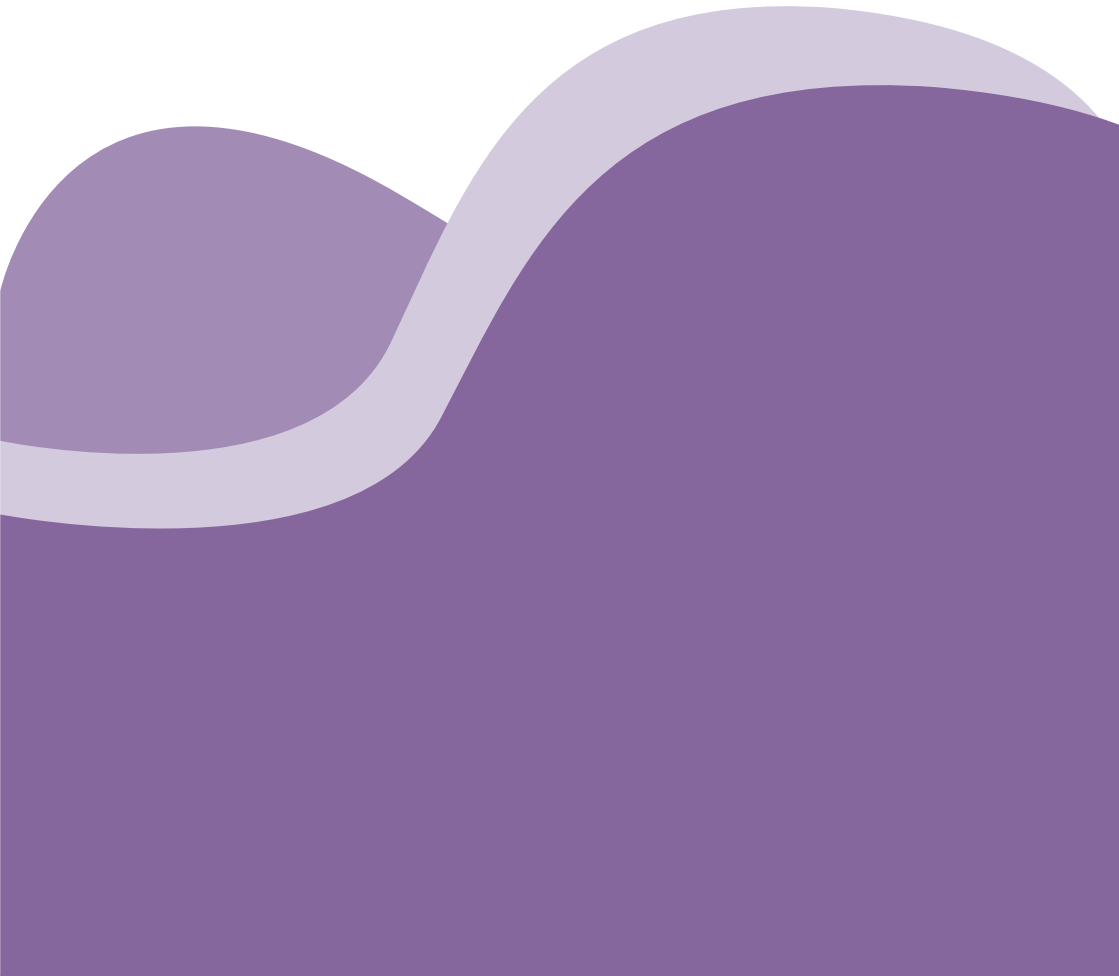
QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



BIENVENIDAS
Y BIENVENIDOS

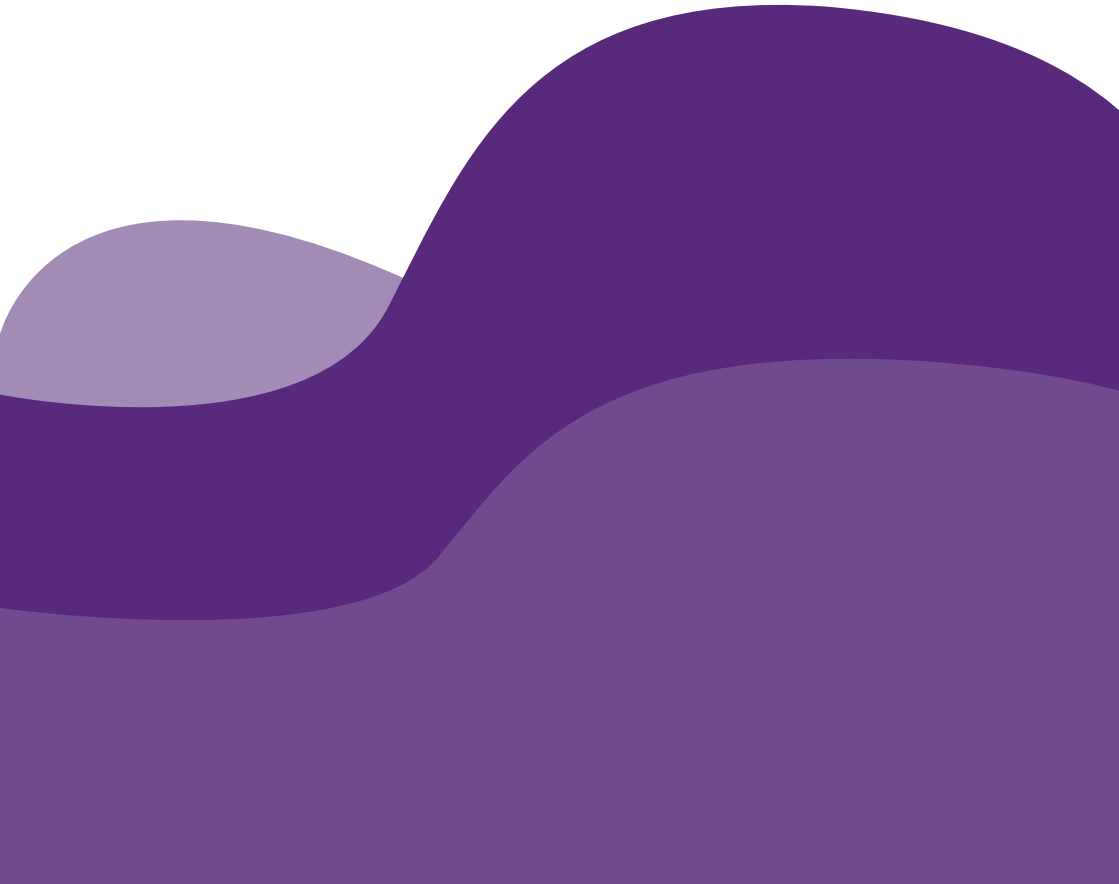




Esta guía brinda información sobre dos situaciones centrales en la crianza de las infancias: la lactancia exclusiva hasta los seis meses y la incorporación progresiva de alimentos a partir de esa edad.

Amamantar es un trabajo en equipo. Es una responsabilidad social y colectiva. Implica, entre otras cosas, ofrecer a las personas información adecuada, mejorar las licencias, las políticas públicas y el acompañamiento de los equipos de salud, garantizar la Educación Sexual Integral, brindar espacios amigables para la lactancia humana, asegurar lugares de trabajo donde se respeten las licencias, se disponga de un lactario y se contemplen las horas de lactancia, y promover, en las familias y en los entornos afectivos, una distribución más equitativa del trabajo cotidiano.

LACTANCIA



La lactancia es el inicio de una etapa que requiere mucha dedicación y esfuerzo y es una responsabilidad no solo de quien amamanta, sino también de **la familia y la comunidad**. Para poder sostener la lactancia en el tiempo, se requiere de la participación y el acompañamiento de una amplia red de contención; el sostén de la familia, la comunidad y el sistema de salud son fundamentales.

En esta guía se habla de lactancia y leche humana, ya que no es sólo materna. Existen otras personas con capacidad de amamantar, con diversidad de identidades como, por ejemplo, los varones trans.



LA LECHE HUMANA

La leche humana tiene grandes beneficios: es un alimento completo, protector, ecológico y económico. Es un derecho humano, tanto para las mujeres y personas con capacidad y deseo de amamantar, como para las infancias. Es una forma natural y soberana de alimentación.

La leche humana refuerza el sistema de defensa del/de la bebé, disminuye la morbimortalidad infantil y baja el riesgo de enfermedades crónicas y oncológicas tanto en la persona que amamanta como en el/la niño/a a lo largo de su vida.

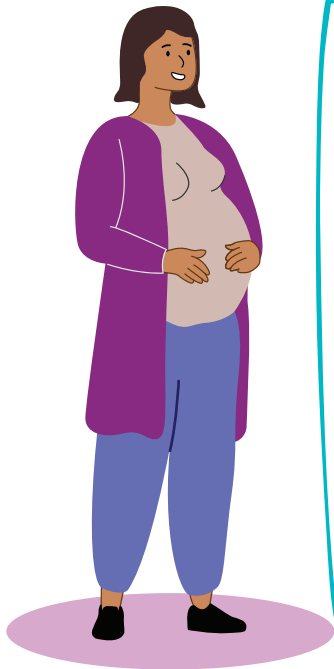
La leche de los primeros días, que incluso puede generarse en las últimas semanas del embarazo, es conocida como **calostro**, es de color amarillento, se produce en poca cantidad y contiene gran cantidad de anticuerpos (defensas). Progresivamente, en las semanas siguientes, la leche va cambiando sus características, haciéndose más blanquecina y aumentando en cantidad para llegar a la leche madura entre la cuarta y la sexta semana después del nacimiento.

- El estómago del/de la bebé al nacer es del tamaño aproximado de una cereza, por eso las tomas son cortas y se repiten con mucha frecuencia. Poco a poco se van espaciando con el crecimiento;
- El tamaño de las mamas no influye en la cantidad de leche que se produce;
- Mientras más toma el/la bebé el pecho, más leche se produce.

Teniendo la información adecuada, las personas pueden amamantar o no hacerlo, ya sea por elección o por alguna otra razón que lo impida, y alimentar de otra manera a su hijo o hija. En cualquier caso, el momento de la alimentación favorece el vínculo del/de la bebé con quien lo/a alimenta, sea con leche humana o no. Permite un encuentro íntimo, que irá instalando las bases de la relación del/de la niño/a con su nutrición.

Si el deseo es amamantar, contar con información para hacerlo es fundamental. Todas las personas lactantes que deseen hacerlo tienen la capacidad de amamantar con leche de calidad y en la cantidad que sus bebés necesitan. Existen varios grupos que brindan información y apoyo para afrontar dificultades que puedan surgir, o para planificar y organizar la lactancia al momento de ausentarse o volver a trabajar.

Si no existe el deseo de amamantar, o existen limitaciones o condiciones que nos impidan hacerlo, hay distintas opciones para alimentar al niño o niña. Es ideal consultar al equipo de salud para un seguimiento y asesoramiento personalizado. Se recomienda que los/as niños/as menores de seis meses no tomen ni coman otra cosa que no sea leche humana o de fórmula, específica para su edad y su necesidad y siempre indicada por el equipo de salud.



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA HUMANA:

- Ayuda en la recuperación posparto;
- Previene el cáncer de mama, de útero y de ovario. Disminuye el riesgo de osteoporosis;
- Es práctica y económica;
- Refuerza el vínculo afectivo con el/la bebé;
- No genera residuos, colabora con el medio ambiente;
- Es el alimento más completo y se va adaptando al crecimiento del/de la bebé;
- Disminuye el riesgo de enfermedades prevalentes de la infancia como: diarrea, alergias, asma e infecciones respiratorias.

¡Consulta en tu centro de salud más cercano!

¿QUÉ ES LA HORA SAGRADA?

Es el contacto inmediatamente posterior al parto o cesárea, piel con piel (sin camisón ni ropita) del/de la bebé con la mamá o persona gestante; es un derecho y tiene múltiples beneficios a corto y largo plazo:

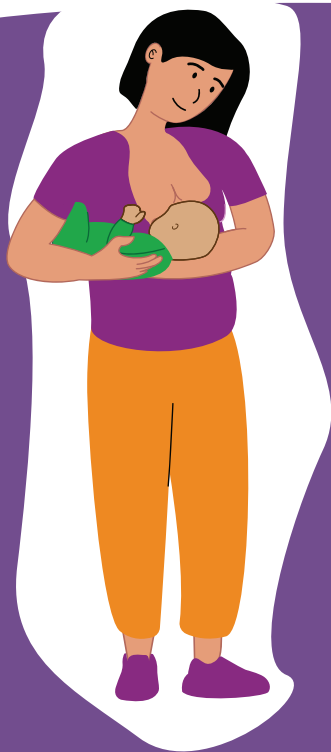
- **Previene la hipotermia del/de la bebé (baja de temperatura del cuerpo);**
- **Promueve la lactancia humana (tanto en partos vaginales como cesáreas);**
- **Reduce el estrés del/de la recién nacido/a y la ansiedad de la persona gestante, mejorando su vínculo afectivo;**
- **Mejora la adaptación del/de la recién nacido/a al ambiente fuera del útero, reduciendo su estrés y favoreciendo su respiración, entre otras cosas.**

Todas las prácticas, procedimientos e intervenciones médicas de rutina (medir, pesar, tomar la temperatura, vacunar, etc.) pueden postergarse hasta después de ese momento, siempre y cuando el/la bebé no requiera de cuidados especiales.

LOS PRIMEROS DÍAS Y LA “BAJADA DE LECHE”

Los primeros días después del nacimiento son fundamentales para la lactancia. Sin embargo, también pueden ser los momentos más difíciles, cargados de demanda y cansancio. Se recomienda generar espacios tranquilos y contenedores para amamantar, idealmente en contacto piel a piel. Es muy importante contar con ayuda y acompañamiento del entorno para poder dedicarse a este momento de una manera **tranquila y saludable**.

Algunos días después del nacimiento se produce la **“bajada de la leche”**: se llama así al proceso en que las mamas se ponen turgentes (duras), se llenan de leche y se sienten tensionadas. Durante esta etapa puede sentirse cierto malestar, dolor y/o aumento de temperatura en las mamas o en el cuerpo de la persona que amamanta.



Además, a veces los pechos pueden ponerse tan duros que al/a la bebé le cuesta prenderse para la toma. Si esto sucede, se sugiere extraer suavemente la leche de los pechos para que la areola (sector de la piel alrededor del pezón) se ablande, y sea más fácil para el/la bebé prender su boca. Esta situación suele ser pasajera y cambiar a los pocos días, en cuanto la producción de leche se ajusta a la demanda. **Pero si el dolor es excesivo, el niño o niña no se prende o la situación se prolonga por varios días, se recomienda consultar al equipo de salud.**

Es muy importante hidratarse y tomar mucha agua al amamantar, ya que el cuerpo necesita agua también para la producción de leche.

RECOMENDACIONES PARA ESTA ETAPA:

- Evitar que el/la bebé use chupete, hasta que la lactancia esté establecida;
- Masajear la mama antes de cada toma;
- Si la mama está enrojecida, con calor y/o dolor, es importante consultar al equipo de salud;
- Evitar el uso de corpiños ajustados;
- Estar en contacto piel a piel con el/la bebé, en cuanto sea posible;
- Alimentar al niño o niña con la frecuencia que demande. Sin tiempos ni horarios, atendiendo las señales tempranas de hambre.

EL APOYO DURANTE LA LACTANCIA

Es necesario que toda la familia, redes, comunidad y entorno colaboren en los cuidados del niño o niña y en las tareas cotidianas. Tanto el/la bebé como la persona que amamanta requieren de especial atención.

La lactancia puede traer aparejados momentos de mucho esfuerzo, cansancio y angustia. A veces sucede que el entorno opina o hace comentarios que, aunque sean bien intencionados, generan confusión o debilitan la confianza de quien amamanta. Es muy importante recurrir a fuentes confiables de información, como lo son los equipos de salud, consultorios de puerperio, charlas de lactancia, etc. y reunirse con personas que estén transitando el mismo proceso de crianza para llevar adelante esta etapa con disfrute si el deseo está presente.

¿CADA CUÁNTO DAR LA TETA?

Se recomienda amamantar A DEMANDA, es decir, las veces, el tiempo y la cantidad que el/la bebé pida, día y noche. Amamantar de este modo favorece la producción de leche que cada bebé necesite.

Para esto es importante prestar atención a las **señales tempranas de hambre**, signos de que el/la niño/a desea alimentarse. Por ejemplo, si comienza a llevarse las manos a la boca, gira la cabeza en búsqueda del pecho, saca la lengua, etc. Es ideal ofrecerle el pecho antes del malestar y/o del llanto, para facilitar el momento de la lactancia.

Recordar que mientras más se estimulan los pechos, más leche se produce.

¿QUÉ POSICIÓN FACILITA UNA BUENA PRENDIDA?

Cuando los equipos de salud hablan de una **buena prendida al pecho**, hacen referencia a la forma en que se coloca la boca del/de la bebé en la mama. Es muy importante prestar atención a el acople, principalmente durante los primeros días, que son de aprendizaje y adaptación. Una buena prendida permite que el/la bebé saque leche con mayor facilidad y que no se lastimen los pezones de la persona que amamanta.

Algunas señales que indican una buena prendida:

- Boca del/de la bebé bien abierta;
- Labios evertidos, hacia afuera (en forma de boca de pez);
- Mejillas redondeadas, sin hoyuelos;
- Se escucha el sonido del tragado, sin chasquidos;
- Mentón y nariz pegados al pecho.



Amamantar no debería doler; el dolor podría ser un indicador de una mala prendida del/de la bebé al pecho.

Es importante no esperar a que se congestionen demasiado los pechos (se pongan muy duros) porque eso puede interferir en la prendida y generar infecciones en los conductos mamarios.

¿QUÉ HACER SI SE AGRIETAN LOS PEZONES?

Si los pezones se lastiman, se recomienda **no suspender la lactancia y consultar al equipo de salud.**

Estas lesiones pueden ocurrir por la forma en la que el/la bebé se prende, o por la utilización de chupete o mamadera antes de una lactancia consolidada.

Es aconsejable no utilizar cremas ni automedicarse ante estas lesiones. En cambio, es recomendable guiarse con la sigla **ALAS** para el cuidado de los pezones:

- **Aire:** dejar los pechos secar al aire libre el mayor tiempo posible, sin corpiño ni telas que lo mantengan húmedo;
- **Lubricar:** mojar el pezón con la propia leche;
- **Agua:** lavar los pezones solo con agua;
- **Sol:** exponer los pechos unos minutos al sol, antes de las 11 y después de las 16 hs.

¿INFLUYE LA FORMA DE LOS PECHOS EN LA LACTANCIA?

El tamaño y la forma del pecho y de los pezones **no tiene porqué ser un motivo de preocupación al momento de lactar.**

Se puede adoptar una postura en la que la boca y la cabeza del/ de la bebé estén alineadas con el eje del pecho y el pezón de quien amamanta, independientemente de la forma y el tamaño de las mamas.

Los pezones planos o invertidos no suelen ser un problema ya que, para mamar de forma eficaz, el/la bebé debe introducir en la boca no solo el pezón, sino una parte importante de la areola.

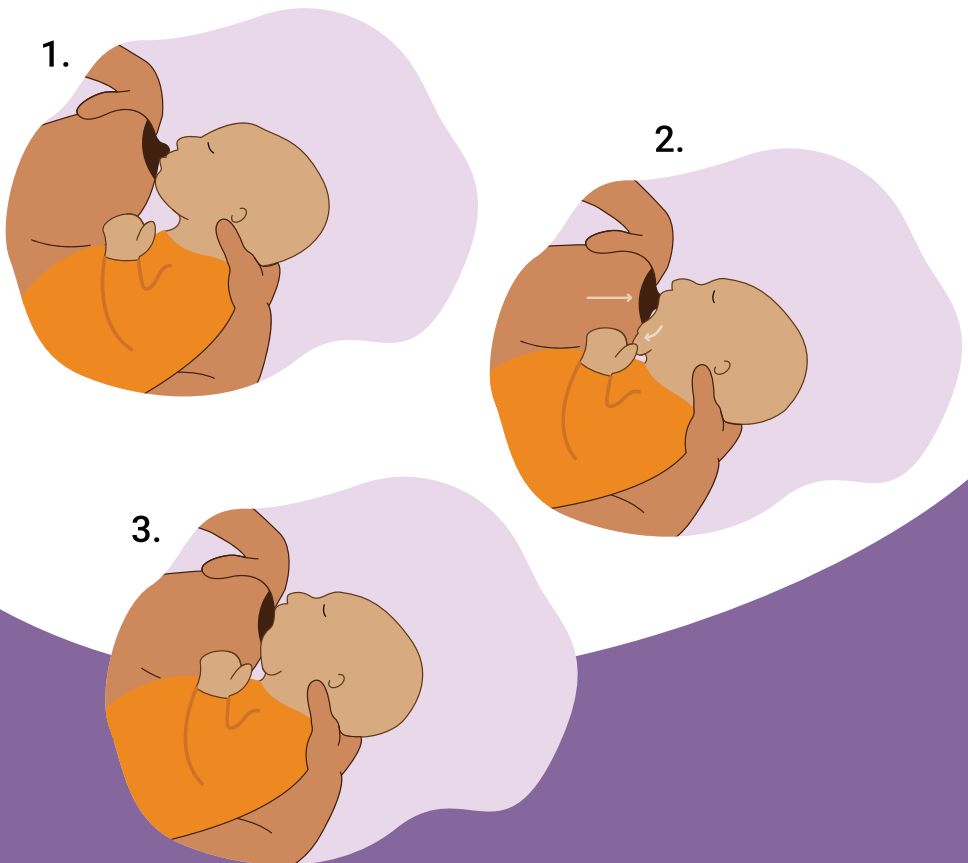
Las primeras tomas pueden ser dolorosas debido al estiramiento que la succión provoca en los pezones.

Sin embargo, no es aconsejable realizar ejercicios de estiramiento de los pezones durante el embarazo, ya que a medida que transcurren las tomas es la misma boca del/ de la bebé quien se encarga de elongarlos y hará que el dolor vaya desapareciendo. **El contacto piel con piel y el agarre dirigido** pueden colaborar en este proceso.



AGARRE DIRIGIDO TÉCNICA DEL SANDWICH:

Para facilitar el agarre profundo, es aconsejable ofrecer el pecho de forma ovalada. Para ello se colocan los dedos de la mano sobre el pecho, en forma de C, en el mismo sentido que los labios del/de la bebé (en paralelo a ellos) y se presiona ligeramente. Es importante dejar la areola libre para no interferir con el agarre. En el momento en el que el/la bebé abre la boca, la persona que amamanta lo atrae hacia el pecho y dirige el pezón por encima de la lengua apuntando al paladar blando. Se sostiene hasta que se confirma que el agarre es el adecuado.



POSICIONES PARA AMAMANTAR

Hay muchas posiciones para amamantar, por lo que cada persona podrá encontrar, con la experiencia, la más cómoda y adecuada para ella. Amamantar en una postura confortable, que permita que el/la bebé esté sostenido/a de manera segura, es fundamental.

Cualquiera sea la posición en la que se amamante, se recomienda:

- Sentir comodidad;
- Tener la espalda apoyada;
- Que la cabeza y el cuerpo del niño o la niña estén alineados con el abdomen de quien amamanta (“panza con panza”);
- Sostener todo el cuerpo del/de la bebé, no solo la cabeza;
- Que el/la bebé se prenda al pecho con la boca bien abierta, abarcando toda o casi toda la areola y no solamente el pezón. Se puede estimular el mentón o la nariz con el pezón, para que abra bien la boca, y ahí recién ofrecerle el pecho;
- Si es necesario sacarlo/a del pecho para acomodar la preñida, se recomienda introducir suavemente un dedo limpio en la comisura del labio para abrirle el maxilar, vencer el vacío y que no tire ya que puede lastimar el pezón;
- Se pueden poner almohadones debajo del niño o la niña para mayor comodidad;
- Alternar en cada toma el pecho con que se inicia.

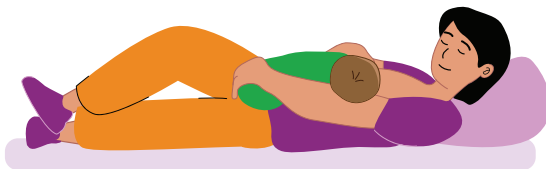
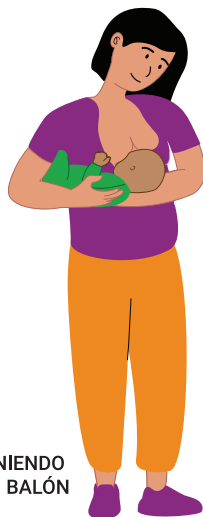
POSICIÓN DE CUNA



POSICIÓN DE CUNA EN CRUZ



SOSTENIENDO UN BALÓN

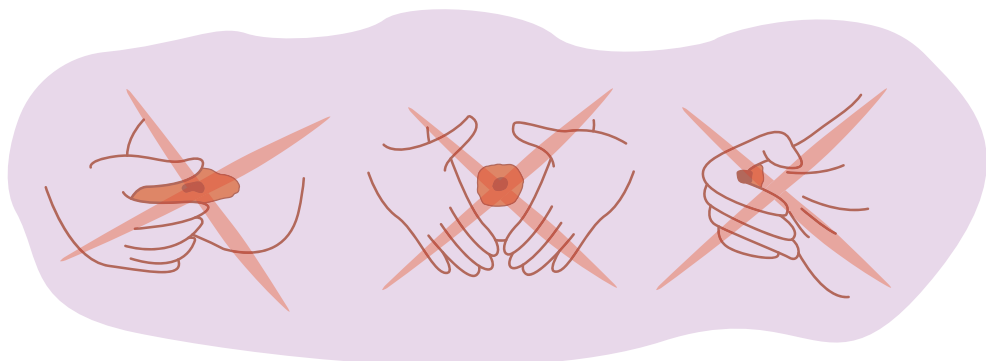
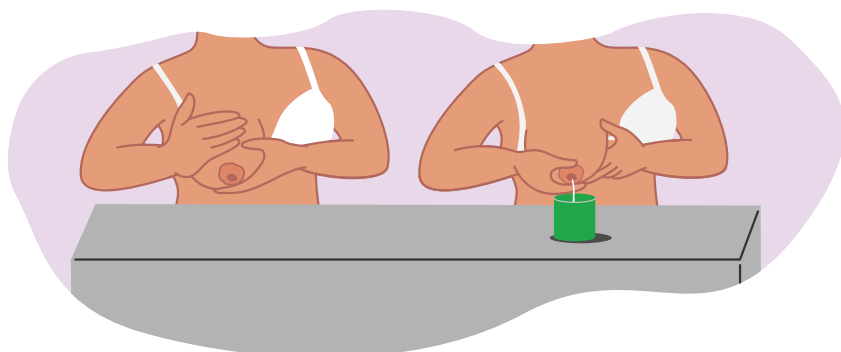
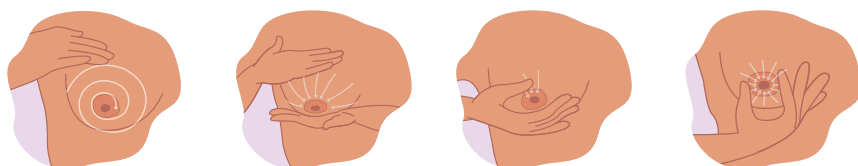


¿CÓMO EXTRAER Y CONSERVAR LECHE HUMANA?

Si bien la mejor forma por la que la leche se extrae del pecho es a través de la succión del/de la bebé, ante momentos de separación prolongada (como actividades laborales o salidas, por ejemplo) o congestión mamaria (cuando están muy tensionadas las mamas)

es muy útil saber cómo realizar la técnica de **extracción manual de la leche.**

La extracción de leche, ya sea manual o con sacaleches, puede requerir mucho tiempo y aprendizaje. Es fundamental elegir un momento en el que la persona que amamanta pueda estar cómoda, tranquila y relajada.



Para la extracción manual de leche se recomienda:

1. Lavar bien las manos con agua y jabón previamente.
2. Masajear suavemente el pecho antes de la extracción y durante la misma, haciendo hincapié en las zonas más duras de la mama.
3. Inclinarsse hacia adelante y sostener el pecho con la mano contraria.
4. Colocar la mano en forma de “C”, el dedo pulgar por encima de la areola y el resto por debajo.
5. Luego presionar desde arriba del pecho hacia el pezón para recorrer los conductos donde se encuentra la leche.
6. Apretar y soltar el pulgar y el dedo índice y repetirlo varias veces hasta que la leche empiece a gotear.
7. Ir rotando la posición de los dedos alrededor de la areola para vaciar todos los costados de la mama.
8. Volcar la leche en un recipiente limpio y, luego, conservarlo etiquetándolo con la fecha de extracción.

SACALECHES DE PALANCA

La copa se aplica al pecho y se aprieta la palanca de forma rítmica. Se debe desinfectar las partes aptas en agua hirviendo durante 5 minutos. Dejar secar sobre servilleta o repasador limpio sin secar por dentro del sacaleche para evitar que vuelva a contaminarse.





SACALECHES ELÉCTRICOS

Funcionan con motor eléctrico o a pilas. Son aconsejables cuando se necesita un bombeo más frecuente y a largo plazo. Son más costosos que los mecánicos. Existen en el mercado para uso doméstico.

SACALECHE TIPO PERA

No se recomienda su uso ya que es de difícil limpieza y acumula bacterias, pudiendo contaminar la leche extraída.



EN EL CASO DE TRABAJAR FUERA DE LA CASA:

- En el sector privado: existe el derecho a 2 descansos diarios de media hora, que se pueden usar por separado o unificados en una hora menos de trabajo diario;
- En el sector público (empleos del Estado) existe el derecho a 2 descansos diarios de 1 hora, por separado o unificados en 2 horas por día.

Estos derechos se extienden hasta el año de vida del niño o niña o si su estado de salud requiere la prolongación y está certificado.

Ley 20744 de Contrato de Trabajo, art. 179

¿CÓMO CONSERVAR LA LECHE?

Es importante usar un recipiente con tapa, limpio y apto para alimentos y etiquetar el envase con la fecha de la extracción para usar primero la leche que tiene más días de extraída.

GUÍA PARA ALMACENAR LECHE MATERNA			
	LUGARES Y TEMPERATURAS		
TIPO DE LECHE	Fuera del refrigerador 77°F (25°C) o más frío (Temperatura ambiente)	En el refrigerador 40°F (4°C)	Congelador 0°F (-18°C) o más frío
RECIÉN EXTRAÍDA	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Dentro de los 6 meses es mejor
DESCONGELADA	1 a 2 horas	Hasta 1 día 24 horas	NUNCA vuelva a congelar la leche que fue descongelada
LECHE QUE SOBRE DESPUÉS DE ALIMENTAR AL BEBÉ	Se debe usar dentro de las 2 horas después de que el bebé paró de tomar el biberón.		

Es recomendable conservar cantidades no mayores a 100 ml para no tener que desechar y tener en cuenta que, una vez descongelada la leche, no se debe volver a freezar ni congelar.

¿CÓMO ENTIBIAR LA LECHE?

Para entibiar la leche lo ideal es calentarla a “baño María”: Se pone la leche en un recipiente apto para el calor que, a su vez, se coloca en una olla con agua a fuego bajo (siempre utilizando las hornallas de atrás para evitar accidentes), para que la leche se entibie por medio del agua caliente. No se recomienda el uso de microondas ni tampoco hervir la leche humana.

LECHE DE FÓRMULA

La leche de fórmula es leche de vaca modificada de tal manera que el organismo de un/a bebé menor de 1 año pueda tolerarla. Ya sea por elección personal, retorno a las actividades laborales, algunas condiciones particulares u otras razones, la leche de fórmula es utilizada como complemento de la alimentación de las infancias. **Siempre debe estar indicada por el equipo de salud, para que sea acorde a cada edad y necesidad.**

Es muy frecuente que los y las bebés, de acuerdo a las etapas de crecimiento, demanden tomas con mayor frecuencia. Esto no significa que la producción de leche esté disminuyendo, sino que el/la bebé está necesitando más leche. Si durante dos o tres días se ofrece el pecho con más frecuencia, probablemente aumente la producción y las tomas vuelvan a regularse. Si esto no sucediera así, se recomienda consultar con el equipo de salud.

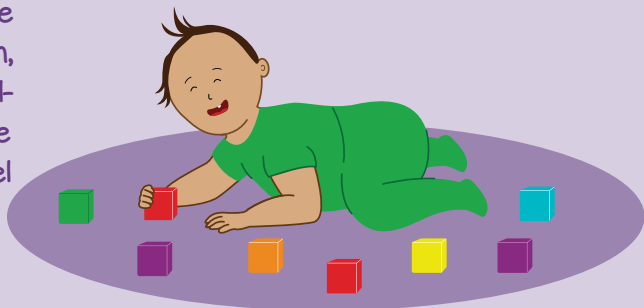


EL DESTETE

Se recomienda lactancia humana **exclusiva hasta los 6 meses de edad**, y complementaria con otros alimentos hasta los 24 meses, pudiendo mantenerla por el tiempo que la niña o el niño y quien amamanta deseen. No hay establecido un límite para finalizar la lactancia. Esta es una decisión muy personal entre el/la niño o niña y la persona que amamanta.

El destete puede ser espontáneo, cuando el/la niño/a decide no tomar más leche humana y, generalmente, sucede de un día para el otro. Si se necesitara realizar un destete de manera inesperada, lo ideal es que se lleve a cabo con respeto, tanto para el/la niño/a como para la persona que amamanta. El respeto implica poder anticiparle y explicarle al/a la niño/a lo que está sucediendo y realizarlo de forma gradual. Se recomienda retirar de a una toma por vez, reemplazando ese momento por alguna otra actividad, como leer un cuento o realizar un juego compartido. Esta gradualidad ayudará tanto a la adaptación del/de la niño/a como a la disminución de la producción de leche, evitando posibles molestias o complicaciones.

Es importante contar con la ayuda de otras personas que acompañen y funcionen como un apoyo tanto para el/la niño/a como para la persona que amamanta y, también, se recomienda consultar con un equipo de salud que acompañe el proceso.



No es necesario extraer la leche que el/la bebé no toma, ya que la producción irá disminuyendo a medida que las tomas sean cada vez menos. Si se desea continuar con una sola toma (por ejemplo, a la hora de dormir) el cuerpo se irá adaptando gradualmente a producir leche solamente en ese momento. Cuando se deje de dar de mamar por completo, las glándulas mamarias dejarán de producir leche.

¿SE PUEDE AMAMANTAR CON COVID-19?

La leche humana protege al niño/a también de la infección por COVID-19. Si el/la niño/a está enfermo/a, se recomienda continuar dándole el pecho. Las investigaciones que se han desarrollado hasta el momento afirman que el coronavirus no se transmite por la leche humana.

Si se desea amamantar con Covid-19 positivo, se recomienda: lavado de manos con agua y jabón, aumentando la frecuencia habitual, y antes y después de la toma. Asimismo, se aconseja el uso de barbijo e higienizar las superficies del hogar de manera rutinaria.

Se recomienda la vacunación contra COVID-19 con esquema completo para adultos/as y para niños y niñas a partir de los 6 meses de edad.

¿Qué es un banco de leche?

Es un centro responsable de la promoción, protección y apoyo a la lactancia humana, que recolecta leche de donantes, la procesa y controla su calidad. Luego de clasificarse, la leche se entrega en terapias intensivas neonatales. Así, esta leche se destina a bebés que no puedan recibir leche de su familiar directo y/o presentan alguna enfermedad.

¿Cómo y dónde se puede donar la leche humana?

La Provincia de Buenos Aires cuenta actualmente con dos bancos de leche.

BANCO DE LECHE LA PLATA. HIGA San Martín.

Dirección: Calle 69 e/ 115 y 116, La Plata, Buenos Aires
Tel: 0221 489 5501, 425 1717, 4211122 - interno 386 (de lunes a viernes de 8.30 a 13.30 hs.)
Mail: bancodelechelaplata@gmail.com

BANCO DE LECHE "Deolinda Correa" BERAZATEGUI Hospital Evita Pueblo.

Dirección: Calle 136 N° 2905, Berazategui, Buenos Aires.
Tel: 011-4223 299497 - interno 553
Mail: bancodelechehumanahepb@outlook.com



Para mayor información se puede consultar al
Ministerio de salud, Dirección Provincial de Equidad de
Género, área Salud Perinatal:

Mail: perinato.pmi.pba@gmail.com

Teléfono: 221 - 4292980 Interno 82923 de lunes a viernes.

¿CÓMO ALIMENTARSE DURANTE LA LACTANCIA?

En esta etapa también es importante llevar una alimentación variada y saludable, para acompañar al cuerpo a recuperarse e instalar hábitos saludables como ejemplo incluso para las infancias, esto requiere de una organización, ya que los tiempos suelen ser más acotados.



- Consumir todos los días frutas y verduras bien lavadas, crudas y/o cocidas;



- Tomar abundante agua (tener siempre una botellita a mano);



- Consumir todos los días leche, yogur o queso;
- Ingerir diariamente algún tipo de carne (vacuna, de pollo, pescado, o cerdo);



- Consumir cereales y legumbres todos los días (lentejas, garbanzos, porotos, avena, polenta, fideos y arroz, maíz, trigo, panes integrales, soja y arvejas secas);



- Disminuir la ingesta de harinas y azúcares refinados (como galletitas industriales y productos de panadería) y bebidas con alto contenido de cafeína (como té, café, bebidas cola);
- Evitar dietas para adelgazar, ya que la producción de leche requiere de una reserva de energía.

CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

Se recomienda el consumo de alimentos ricos en hierro para ayudar a la recuperación de la anemia post-parto, como:

- Carnes rojas;
- Legumbres (lentejas, porotos, garbanzos);
- Vegetales de hoja verde (acelga, espinaca o brócoli);
- Huevos (especialmente las yemas);
- Cereales fortificados con hierro;

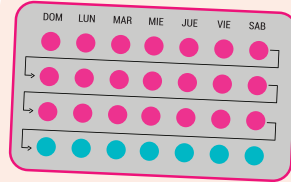
Es importante que, al momento de consumir estos alimentos, se combinen con otros ricos en vitamina C, como frutas cítricas (limón, naranja, pomelo), tomate, kiwi, ají rojo y verde. De esta manera se facilitará la absorción del hierro por parte del organismo. Debe alejarse el consumo de lácteos y de infusiones de las comidas ya que no permiten la absorción correcta de nutrientes si se consumen juntos.

ALIMENTACIÓN VEGETARIANA O VEGANA

- En aquellos casos en que no se consuman carnes o productos de origen animal (leche, yogur, quesos, huevo) se recomienda utilizar como reemplazo proteínas vegetales, que se pueden encontrar en: legumbres (lentejas, porotos, garbanzos, etc) o en pseudocereales (quinoa, amaranto, trigo sarraceno), entre otras;
- Es importante, también, que en estos casos se mantenga la ingesta del suplemento de vitamina B12, siempre consultando previamente al equipo de salud.

¿SE PUEDEN TOMAR ANTICONCEPTIVOS HORMONALES DURANTE LA LACTANCIA?

Existen varios métodos anticonceptivos adecuados para esta etapa. Tener información sobre ellos es necesario para elegir correctamente cuál utilizar.



Es importante saber que no todos los anticonceptivos hormonales se aconsejan en este momento, ya que su uso puede interferir en la producción de leche.

Se recomienda consultar al equipo de salud para la orientación y elección del método anticonceptivo, incluso antes del alta de la institución.

Se puede consultar en la **Guía sobre métodos anticonceptivos** cuál se adapta mejor a las necesidades de esta etapa.

¿SE PUEDE AMAMANTAR SI SE ESTÁ CURSANDO OTRO EMBARAZO?

En la mayoría de los casos, amamantar mientras se está gestando es seguro y beneficioso tanto para la persona que amamanta como para el o la lactante. Incluso, una vez que nace, se puede tranquilamente amamantar al niño o niña recién nacida y al de mayor edad. Esto se llama lactancia en tándem y la leche se adecuará al o la bebé que requiera mayor necesidad.

¿CÓMO AMAMANTAR A MÁS DE UN BEBÉ?



Se puede producir suficiente leche para dos, y hasta tres bebés. Los factores principales para una adecuada producción de leche son el deseo, el tiempo y el apoyo y estímulo del personal de salud, familia y amistades.

CONSIDERACIONES PARA PERSONAS GESTANTES CON VIH

Si se convive con VIH y se está gestando, se puede reducir eficazmente el riesgo de transmisión del virus al feto mediante tratamientos. **Las personas que viven con VIH tienen derecho a gestar,** aunque esto pueda significar que tengan que atravesar este proceso de una manera más cuidada y segura.

¿SE PUEDE AMAMANTAR CON VIH?

La leche humana, al igual que la sangre, el semen y las secreciones vaginales, puede transmitir el VIH. Si bien el riesgo de transmisión mediante lactancia disminuye si se toman medicamentos contra el VIH y la carga viral en sangre es indetectable;

la posibilidad de transmitir el virus a través de la lactancia existe, por lo que no es recomendable amamantar al/a la niño/a.

¿QUÉ PASA SI TENÉS VIH Y ES INDETECTABLE EN SANGRE?

Los tratamientos existentes permiten disminuir la cantidad de virus presente en la sangre, al punto de volverlo indetectable en las pruebas de laboratorio. Sin embargo, aún no se ha demostrado que tener carga viral indetectable en la sangre garantice que la misma no se transmita por la leche humana.

Es importante saber que podemos construir un vínculo a partir de otro tipo de alimentación con el/la niño/a, a través del contacto, del tiempo, del olor y del calor.



La Ley Nacional de Respuesta Integral al VIH, Hepatitis Virales, otras Infecciones de Transmisión Sexual y Tuberculosis (N° 27675) sancionada en el año 2022, dispone que las personas que viven con VIH y se encuentran gestando o puérperas, tienen el derecho a recibir fórmulas lácteas para el/la recién nacido/a en los hospitales públicos hasta los 18 meses de vida, como así también medicación para inhibir la producción de leche.

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

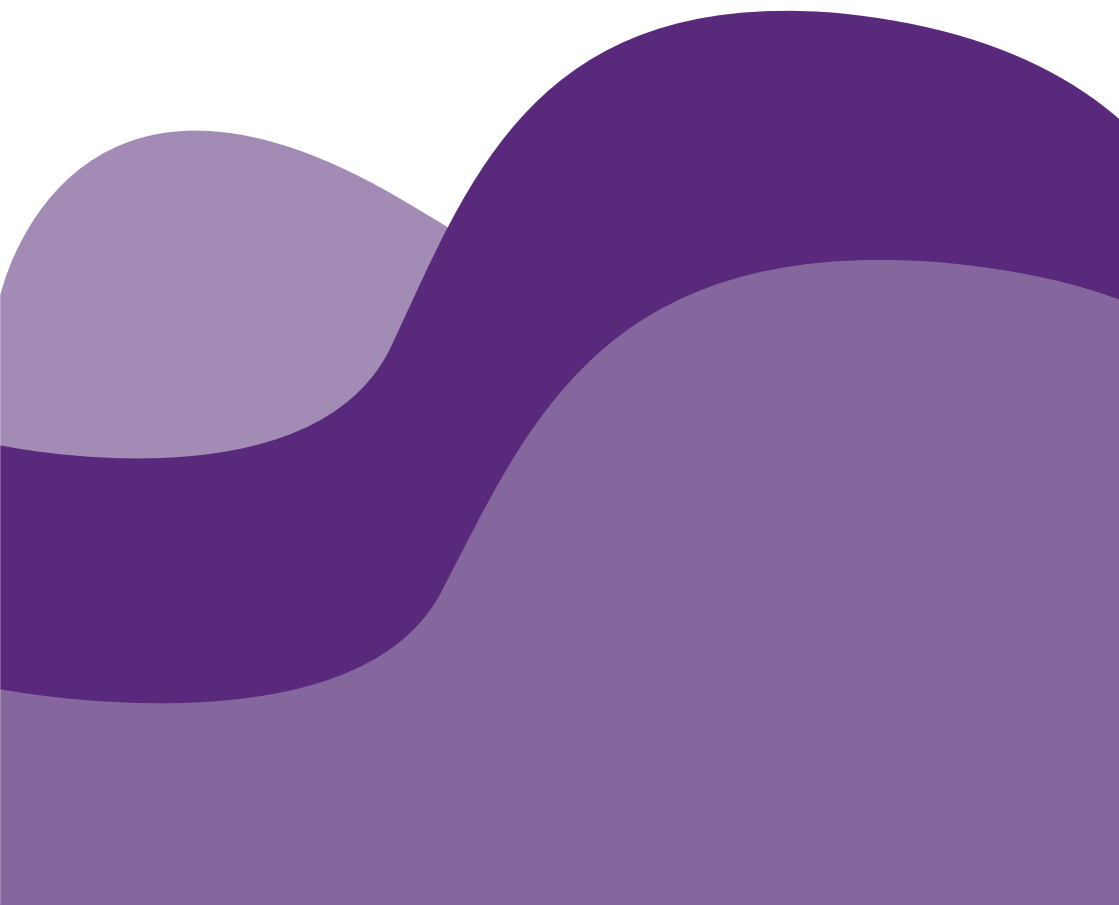
QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



ALIMENTACIÓN EN LAS INFANCIAS

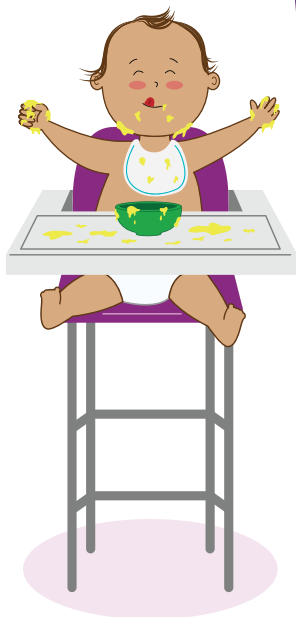


La alimentación, además de ser una necesidad biológica y estar ligada al desarrollo físico e intelectual de las personas, su salud y su calidad de vida, es parte de la cultura. Lo que las personas comen y cómo lo hacen habla de sus valores y expresiones culturales y, también, de sus contextos.

La comida es una parte de la identidad, es una forma de integrarse a la sociedad y, por eso, los gustos y las preferencias de las personas están de alguna manera influenciados por factores como la cultura, las costumbres, la religión, la edad, la educación, la salud y el ambiente.

Es por ello que es fundamental adoptar una alimentación consciente, no solo a nivel individual sino también a nivel familiar, ya que los niños y las niñas repetirán lo que aprenden en el hogar.

¿CÓMO INICIAR LA ALIMENTACIÓN A PARTIR DE LOS SEIS MESES DE EDAD?



Se recomienda mantener la **lactancia humana exclusiva hasta los 6 meses de vida**, sin necesidad de ingerir absolutamente ningún otro alimento ni líquido. Pasado ese período, se puede comenzar a incorporar de a poco los alimentos complementarios. La lactancia humana puede continuar por el tiempo que el niño o la niña y quien amamanta deseen hacerlo. Durante los primeros 2 años **tiene beneficios nutricionales e inmunológicos favorables para el resto de su vida.**

La **alimentación complementaria** es el proceso en el cual se incorporan, poco a poco, alimentos y/o líquidos a la alimentación del niño y niña, ya que la leche humana por sí sola no llega a ser suficiente para cubrir las necesidades nutricionales.

Algunos consejos para iniciar la alimentación complementaria:

- Que el momento de la comida sea en un ambiente de tranquilidad;
- Incorporar alimentos a partir de los 6 meses de vida. En caso de que el/la bebé haya nacido de manera prematura, consultar al equipo de salud para saber cuál es la edad ideal para hacerlo;
- Ofrecer de a un alimento por vez y en pequeñas cantidades, para que el/la bebé pueda conocer y distinguir el sabor de cada alimento, e ir aumentando la cantidad con el crecimiento;
- Comenzar por ofrecer papillas y purés. Luego, se puede aumentar la consistencia con los alimentos cortados en trozos, siempre que los alimentos sean blandos, es decir que, al agarrarlos entre los dedos, se aplasten, para evitar el atragantamiento;
- Que el/la bebé toque el alimento con las manos (previamente lavadas), favorecerá el reconocimiento de las diferentes texturas y consistencias de las preparaciones;
- Agregar una cucharadita de aceite en crudo a las preparaciones. De este modo, se aportan “grasas buenas” para su crecimiento y desarrollo;
- No hace falta, ni se recomienda, agregar sal ni azúcar en los alimentos. Tampoco agregar condimentos;

- Si el/la bebé rechaza un alimento saludable en alguna oportunidad, se recomienda volver a ofrecerlo en otras oportunidades;
- Organizar la alimentación para generar hábitos alimentarios desde temprana edad;
- Darle al/a la bebé agua segura. Se puede hervir el agua durante 5 minutos o agregar 2 gotas de lavandina (apta para consumo humano) en 1 litro de agua;
- Evitar darle al/a la bebé alimentos ultraprocesados (golosinas, papitas, chizitos, bebidas azucaradas como jugos comprados o gaseosas).

¿QUÉ INCLUIR EN LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA?



VERDURAS

Comenzar con verduras como zapallo, calabaza, papa, batata y zanahoria en papillas o puré. Luego, ir incorporando el resto de las verduras cocidas en diversas preparaciones: con arroz, fideos, tartas, croquetas, tortillas, rellenos, etc.

Aprovechar las verduras de estación: Otoño-invierno: batata, brócoli, coliflor, cebolla de verdeo, espinaca, puerro, remolacha, zanahoria, zapallo, calabaza, papa. Primavera-verano: alcaucil, coliflor, radicheta, repollo, zapallito verde, berenjena, calabaza, morrón, pepino, tomate y zapallo.

El huevo bien cocido es un alimento muy completo para usar en diversas preparaciones como flanes, postres, revueltos, budines, omelette, etc.



HUEVO



LECHE

Se recomienda seguir dando leche humana.

Se puede incorporar en diferentes preparaciones: agregarla al puré, hacer salsa blanca, incorporarla en flanes, postres de almidón de maíz, entre otros. Preparar yogur casero solo, con frutas o con avena.

Iniciar con fruta fresca y rallada o cocida en compota o al horno. Luego, ofrecer la fruta en trozos e incluirla en preparaciones con leche (puede ser humana), tortas y galletitas caseras. Comenzar con banana madura, manzana rallada, pera sin cáscara.



FRUTAS

Se pueden hacer jugos caseros exprimiendo naranjas, pomelos o licuando manzanas, duraznos, frutillas o cualquier otra fruta o verdura. Tener presente las frutas de estación otoño-invierno: mandarina, manzana, naranja, pomelo, pera, banana. En primavera-verano: ananá, banana, frutilla, manzana, cereza, ciruela, damasco, durazno, melón, uvas, pelón e higo.



CARNES
(blancas y rojas)

Es importante que estén bien cocidas.

Se puede optar por cortes económicos. Carnes de cerdo, pollo, pescado sin espinas, de vaca. Ofrecerla de manera desmenuzada al principio y luego en trozos pequeños. Retirar la grasa visible y la piel al pollo. No carne picada, embutidos y fiambres.

Preparar comidas con lentejas, porotos y garbanzos. Se pueden incluir en hamburguesas caseras, guisos, sopas, croquetas y rellenos. Cocinarlas completamente y no ofrecerlas enteras porque, por su tamaño y su forma esférica, pueden producir atragantamiento. Se deben pisar o incluir procesadas en otras preparaciones.



LEGUMBRES



CEREALES

Son alimentos económicos, rendidores y se adaptan a diversas preparaciones. Acompañarlos siempre con verduras.

Polenta, avena, fideos (al principio chiquitos), arroz (pisado para evitar atragantamiento) y harinas. Se pueden hacer preparaciones caseras como pan, pastas, pizza, tartas, bizcochuelos, galletitas de avena, entre otras.

Es muy importante agregar una cucharadita de aceite crudo puro (no mezcla) en cada comida.



ACEITES



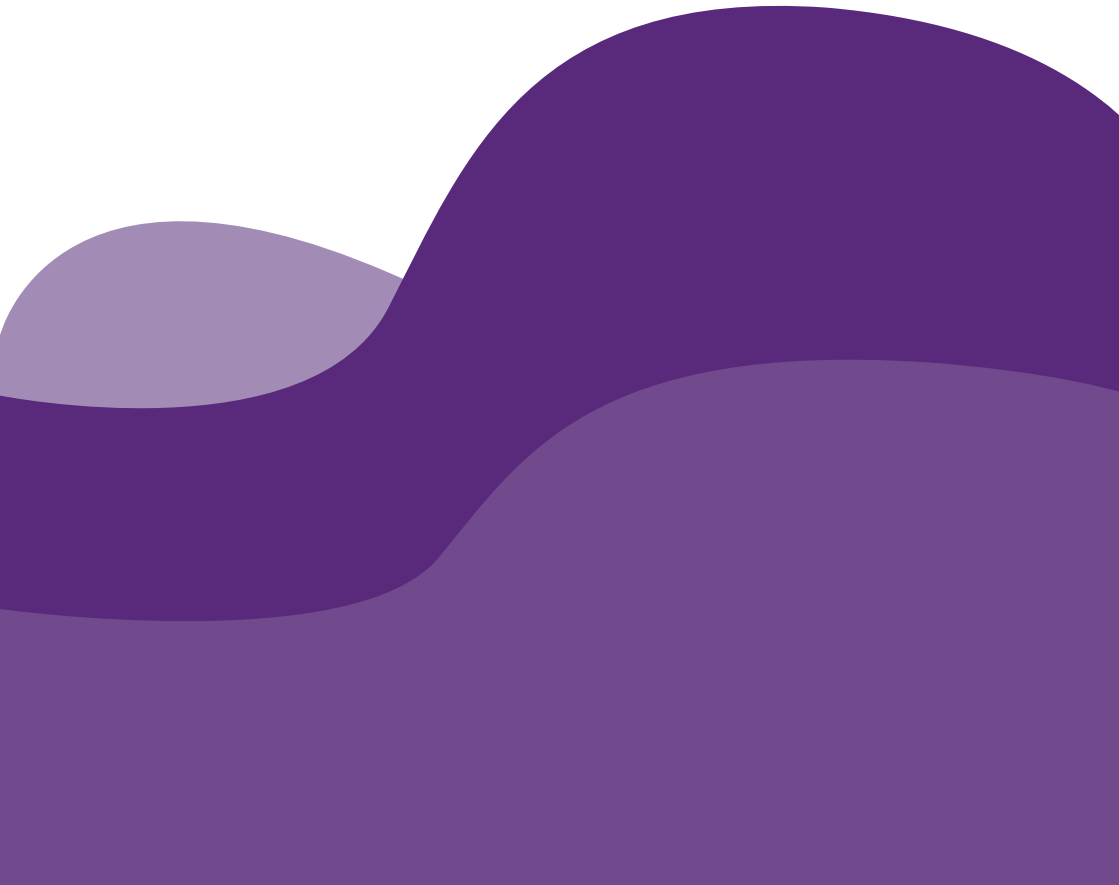
AZÚCAR Y DULCES

No es necesario incorporar azúcar a la leche y ninguna preparación.

La miel se puede incorporar a partir del año de edad.

Alimentos que recomendamos evitar: frutos secos como maní y nueces; fiambres y embutidos; snacks, golosinas y productos de copetín; gaseosas y jugos comerciales.

RECETARIO



P reparaciones prácticas, económicas y saludables para el/la bebé:

PAPILLAS Y PURÉS

Cocinar bien las verduras (en lo posible al vapor), pisarlas hasta formar un puré o papilla y agregar leche humana y aceite. **Pueden ser de:** batata y papa; polenta y zanahoria; remolacha y papa; puré de garbanzos y zanahoria; manzana y banana; manzana y pera; pollo y zapallo; hígado y calabaza.

Mezclar puré de manzana con leche humana hasta que la consistencia quede suave, agregar avena y esencia de vainilla, unir con los dedos y formar bolitas. Colocarlas en recipiente para horno durante 15 minutos.

GALLETITAS DE AVENA Y MANZANA

FLAN DE BANANA

Calentar la leche humana. Pelar y aplastar la banana, agregar un huevo y batir todo junto. Poner en un molde y cocinar en el horno por 20 minutos.

Cortar la manzana en forma de aros o círculos sacándoles el centro. Secarlas un poco y pasarlas por harina y leche humana. Cocinar en el horno durante unos minutos. Una vez fríos, son una buena opción para ofrecer de postre.

ARITOS DE MANZANA CASEROS

POSTRE DE ALMIDÓN DE MAÍZ

Disolver el almidón de maíz con la leche humana a temperatura ambiente para evitar que se formen grumos, colocar en una olla a fuego suave y agregar el resto de la leche. Revolver permanentemente para evitar que se formen grumos hasta que se espese. Una vez frío consumir o conservar en heladera.

Lavar, pelar y cortar las frutas (por ejemplo, manzana y pera).

COMPOTA DE FRUTAS

Ponerlas en una olla o cacerola al fuego suave durante unos minutos, se puede agregar jugo de limón. Cuando ya estén bien blandas, sacarlas del fuego y dejar enfriar. Se puede servir así o pisarla y que quede como un puré.

FIDEOS SALTEADOS CON VERDURAS

Hervir fideos. En una sartén, saltear calabaza, cebolla y morrón. Una vez listas las dos preparaciones, combinar. Se puede agregar aceite y/o quesos.

Cocinar el arroz y las lentejas por separado en agua hirviendo. Saltear verduras con poca cantidad de aceite y mezclar todo. También se puede sumar pollo o carne.

GUISO DE ARROZ Y LENTEJAS

FORMITAS DE POLLO CASERAS

Cocinar el pollo y cortarlo en trocitos, agregar queso o un poco de harina y hacer bolitas. Cocinar al horno con poco aceite.

TROCITOS DE HÍGADO CON CROQUETAS

Cocinar el hígado y cortarlo en trocitos. Hervir o cocinar al vapor la papa y hacerla puré. Luego, con las manos, darle forma de croquetas. Al puré se le puede agregar zanahoria o calabaza o las verduras que gusten.

Lavar bien las hojas de espinaca y ponerlas unos minutos en una olla con poca cantidad de agua. Cuando estén blandas, retirar. Cortar y agregar leche humana, queso, aceite y, si quedó, caldo de la cocción. Procesar todo.

SOPA CREMA DE ESPINACA O ACELGA

CROQUETAS DE ARROZ Y ZAPALLITOS

Lavar, pelar, cortar y cocinar los zapallitos. Cocinar el arroz. Saltear cebolla, ají y zanahoria en una sartén y agregar la pulpa de los zapallitos. Incorporar el arroz cocido, huevo para ligar y llevar al horno.

Calentar la leche humana y volcar la polenta en forma de

FORMITAS DE POLENTA

lluvia, cocinar hasta que esté lista y dejarla enfriar. Estirar como una masa, hacer formitas, pasarlas por harina y llevarlas al horno unos minutos. Son ideales para que los/as niños/as las coman solos/as con la mano.

A PARTIR DE LOS 12 MESES DE EDAD

A partir del primer año de vida, se puede incorporar la alimentación de las infancias a la alimentación familiar (pueden consumir lo mismo que el resto de los integrantes del hogar). Este período es una etapa de gran importancia porque es donde se adoptan hábitos alimentarios que se mantendrán a lo largo de su vida.

ALGUNOS CONSEJOS PARA CREAR HáBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES:

SUMARLE COLORES A TODAS LAS COMIDAS

Ofrecer frutas y verduras diariamente es fundamental para garantizar el aporte balanceado de vitaminas, minerales y fibra.

Es recomendable elegir frutas y verduras de estación, ya que son de mejor calidad y más económicas. Las frutas que se ofrezcan deben ser frescas, conservando la piel.

Es importante lavar bien todas las frutas con abundante agua apta consumo antes de ingerirlas.

Se pueden utilizar para hacer ensaladas de frutas o pinchos, jugos exprimidos, fruta al horno en compota, con gelatina, tortas, etc.

Las verduras son importantes tanto en almuerzos como en cenas. Preparaciones como: sopas, ensaladas, croquetas, milanesas, puré, guisos, tortillas, salsas, rellenos, son algunas opciones. También se pueden aprovechar tallos, hojas, piel y semillas, para más nutrición y rendimiento en las preparaciones.

INCORPORA PROTEÍNAS TODOS LOS DÍAS

Es recomendable incluir en las preparaciones los siguientes alimentos: **leche, yogur, quesos, huevos, carnes blancas y rojas.**

Por ejemplo: la leche se puede utilizar para hacer salsa blanca y postres de maizena y los quesos pueden usarse en rellenos, tartas, omelette, etc. Incluso se puede utilizar leche humana para incorporar a las preparaciones.

Es preferible elegir cortes de carne de vaca, pollo, cerdo y/o pescado, con la menor cantidad de grasa visible o retirarla antes de su cocción. Se pueden incorporar proteínas vegetales como lentejas, porotos, garbanzos, arvejas secas y quinoa. Estos, además, aportan energía.

SUMAR ENERGÍA

Se puede ofrecer un plato de **fideos, arroz, pastas, polenta, avena, lentejas, porotos, garbanzo y/o arvejas secas,** en lo posible siempre acompañados de verduras. Son alimentos económicos y aportan energía.

También se puede hacer preparaciones caseras como pan, pastas, pizza, tartas, bizcochuelos, galletitas de avena, entre otras.

OFRECER AGUA

Se sugieren de 6 a 8 vasos por día. Esto permitirá que se genere el hábito de consumirla cotidianamente. El agua siempre debe ser segura, apta para consumo (se puede hervir el agua durante 5 minutos o agregar 2 gotas de lavandina en 1 litro de agua para hacerla más segura). Es recomendable no ofrecer jugos envasados y gaseosas.

NO AGREGAR SAL A LAS COMIDAS

Cocinar y condimentar las comidas **usando hierbas aromáticas y especias** (pimentón dulce, pimienta, ají molido, provenzal, orégano, romero, laurel, albahaca, tomillo, perejil, etc.). También se puede usar vinagre, limón, especias en aceite, ajo, cebolla, puerro, perejil, ají.

EVITAR ALIMENTOS ALTOS EN GRASA, AZÚCAR Y SAL

Es preferible que el/la niño/a **no consuma** productos como golosinas, snacks, gaseosas o jugos, porque dañan su salud y no aportan ningún nutriente.

QUNITA

La propuesta de estas guías es acompañar a las personas, familias y comunidad durante estas etapas que prioriza Qunita Bonaerense en el marco de la Ley 1000 Días.

Esperamos que les haya sido de ayuda y que puedan compartir la lectura de todas las guías que incluye el Kit.

- GUÍA SOBRE EL PROGRAMA QUNITA BONAERENSE: REDES DE CUIDADO PARA UN NACIMIENTO CON EQUIDAD
- GUÍA SOBRE CRIANZA Y CUIDADO DE LAS INFANCIAS: CUIDADOS EN LA CASA Y EN EL BARRIO
- GUÍA SOBRE CRIANZA Y CUIDADOS DE LAS INFANCIAS: DE 0 A 1 AÑO
- GUÍA SOBRE CRIANZA Y CUIDADOS DE LAS INFANCIAS: DE 1 A 2 AÑOS
- GUÍA SOBRE CRIANZA Y CUIDADOS DE LAS INFANCIAS: DE 2 A 3 AÑOS
- GUÍA SOBRE SEXUALIDAD: HACIA UNA VIDA SEXUAL PLENA Y PLACENTERA
- GUÍA SOBRE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS
- GUÍA SOBRE SALUD MENSTRUAL
- GUÍA SOBRE RESPONSABILIDAD COMPARTIDA EN LOS CUIDADOS
- GUÍA SOBRE EMBARAZO PARTO Y POSPARTO (PUERPERIO)
- GUÍA SOBRE LACTANCIA Y ALIMENTACIÓN

QUNITA

BONAERENSE



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**