

# Folleto informativo sobre salud

## *De las enfermeras para usted*

Guías de buenas prácticas  
en enfermería

### Lactancia materna: el mejor comienzo

La lactancia materna es la forma de nutrición ideal para los lactantes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los lactantes reciban lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses de vida.

La introducción de alimentos complementarios se recomienda únicamente transcurrido este tiempo, y la lactancia materna debería continuar hasta los 2 años o más.

Para promover y apoyar la lactancia materna, la OMS y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) han descrito los “10 pasos para una lactancia feliz”. Estos pasos ayudan a los hospitales y a las maternidades a proporcionar asistencia para amamantar a su bebé. Estos 10 pasos incluyen:

1. Tener unas directrices sobre lactancia materna, por escrito, que se revisen, de forma regular, con todo el personal sanitario.
2. Proporcionar la formación necesaria al personal para que implanten estas directrices.
3. Informar a todas las embarazadas sobre los beneficios y el manejo de la lactancia materna.
4. Ayudar a las madres a iniciar la lactancia en la media hora siguiente al parto.
5. Enseñar a las madres cómo amamantar y tener leche materna de reserva por si tienen que alejarse del bebé.
6. No proporcionar a los recién nacidos ningún alimento que no sea leche materna, a menos que sea necesario por razones médicas.
7. Permitir que la madre esté junto al bebé las 24 horas del día (alojamiento conjunto o *rooming in*).
8. Fomentar la lactancia a demanda.
9. No ofrecer chupetes a los bebés lactantes.
10. Fomentar la creación de grupos de apoyo a la lactancia materna y poner en contacto a las madres con estos grupos tras el alta médica.

*Factores que influyen a la hora de elegir amamantar a su bebé:*

Los estudios han demostrado que las mujeres toman la decisión acerca de si darán de mamar a su bebé antes de quedarse embarazadas o durante el embarazo. Los factores que influyen en esta decisión son:



**RNAO**

Registered Nurses  
Association  
of Ontario

L'Association des infirmières  
et infirmiers autorisés de  
l'Ontario

- Sus intenciones acerca de la alimentación de su bebé: *¿Quiere amamantar?*
- Su compromiso con la lactancia materna: *¿Cuánto tiempo le gustaría amamantar?*
- Su actitud hacia la lactancia materna: *¿Cómo se siente acerca de la lactancia?*
- Su perfil étnico: *¿Su familia apoya la lactancia materna?*
- Su sistema de apoyo social: *¿Su comunidad respalda la lactancia materna?*
- Su contacto con otras mujeres que han amamantado a sus bebés:

*¿Conoce a mujeres que hayan amamantado a sus bebés?*

*Formas en que las enfermeras pueden apoyar su decisión de amamantar a su bebé:*

Las enfermeras y otros profesionales sanitarios trabajarán con usted para ayudarle en su experiencia de lactancia de varias maneras. Antes del nacimiento del bebé, las enfermeras u otros profesionales sanitarios le preguntarán acerca de:

- Su decisión respecto a la lactancia materna.
- Su sistema de apoyo, incluidos familiares, amigos y otros proveedores de asistencia sanitaria.
- Las actitudes respecto a la lactancia de las personas de su sistema de apoyo.
- Los factores de salud previos y actuales.

*Después de que nazca el bebé, las enfermeras u otros profesionales sanitarios evaluarán los siguientes factores:*

- Su parto, y la medicación que haya podido recibir durante el trabajo de parto.
- La salud física de su bebé.
- La postura del bebé al amamantar, su "agarre", y las señales de que su bebé está recibiendo leche.
- Cómo responde usted a su bebé y viceversa, así como su comprensión de los patrones de alimentación de su bebé.
- Cómo se siente acerca de su experiencia con la lactancia en el hospital y su confianza en la lactancia materna en el hogar.

*Las enfermeras y otros profesionales sanitarios también pueden apoyar la lactancia materna mediante las siguientes acciones:*

- Proporcionar educación para que pueda tomar decisiones informadas sobre la alimentación de su bebé.
- Trabajar con usted para aumentar sus conocimientos y habilidades en cuanto a la lactancia materna.
- Asegurarse de que conoce sus derechos para amamantar a su bebé.
- Fomentar una red de apoyo a la lactancia materna.
- Trabajar en su comunidad para establecer lugares favorables a la lactancia materna.
- Proporcionarle información acerca de los recursos existentes en su comunidad para obtener información adicional o ayuda con la lactancia materna.

Esta hoja informativa se ha desarrollado como complemento de la Guía de buenas prácticas en enfermería de la RNAO. Su propósito es aumentar sus conocimientos y su nivel de compromiso a la hora de tomar decisiones que tengan que ver con su salud. Esta *Guía de buenas prácticas en enfermería sobre lactancia materna* está disponible para el público y se puede leer o descargar en [www.rnao.org/bestpractices](http://www.rnao.org/bestpractices).



Asociación Profesional de Enfermeras de Ontario (RNAO)  
Proyecto de Guías de buenas prácticas en enfermería  
111 Richmond St. West, Suite 1100  
Toronto, Ontario M5H 2G4  
Página web: [www.rnao.org](http://www.rnao.org)  
Este proyecto está financiado por el  
Ontario Ministry of Health and Long-Term Care