

Guía de apoyo a las madres



Apoyo a la lactancia materna prolongada Madre que trabaja y amamanta



Región de Murcia
Consejería de Salud



Promueve y edita:

© Región de Murcia
Consejería de Salud
Servicio Murciano de Salud

Creative Commons License Deed



La obra está bajo una licencia Creative Commons License Deed.

Se permite la libertad de copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra bajo las condiciones de reconocimiento de autores, no usándola con fines comerciales. Al reutilizarla o distribuirla han de quedar bien claros los términos de esta licencia.

Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor.

Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.

©Autores: Servicio Murciano de Salud

©Diseño y maquetación: Servicio Murciano de Salud.

1ª Edición: Noviembre 2024.

COORDINACIÓN INSTITUCIONAL

Irene Marín Marín. Directora General de Atención Hospitalaria.

Josefa Marín Hernández. Directora General de Atención Primaria.

María Jesús Ferrández Cámara. Subdirectora General de Atención Sanitaria y Continuidad Asistencial.

Alfonso Saez Yanguas. Subdirector General de Atención Primaria y Urgencias, Emergencias sanitarias 061.

Juan Manuel Lucas Gómez. Subdirector General de Cuidados y Cronicidad.

COORDINACIÓN TÉCNICA

Beatriz Garnica Martínez. Pediatra. Coordinadora Regional de Pediatría.

M^a del Rocío Pérez Crespo. Pediatra. Responsable de la IHAN del SMS.

Francisca Postigo Mota. Matrona. IBCLC. Subdirección general de Cuidados y Cronicidad

María Dolores Hernández Gil. Pediatra. Coordinación Regional de Pediatría.

Carmen Martínez Moreno. Pediatra. Coordinación Regional de Pediatría.

Esperanza Jiménez García. Enfermera. Coordinación Regional de Pediatría.

M^a Isabel Lorca Sánchez. Auxiliar Administrativo. Coordinación Regional de Pediatría.

AUTORA

Maria Teresa Aguilera Sorrel. IBCLC. Enfermera Pediátrica. Hospital Universitario Los Arcos del Mar Menor.

REVISIÓN

Yolanda López Benavente. Subdirectora de Enfermería. Hospital Universitario Reina Sofía



Revisado y validado por la Comisión Regional de Lactancia Materna:

M^a Ángeles Castaño Molina (Área I)

Esther Martínez Bienvenido. Matrona (Área II)

David Harillo Acevedo (Área III)

Rosario López-Sánchez Sánchez (Área IV)

Mónica Hernández Martínez (Área V)

Aurora Tomás Lizcano (Área VI)

Yolanda López Benavente (Área VII)

Juana M^a García García (Área VIII)

Encarnación Hernández Torres (Área IX)

HISTÓRICO DE VERSIONES

Versión #	Elaborada por	Revisado por	Aprobada por	Fecha aprobación	Justificación nueva versión
1.0	M ^a Teresa Aguilera	Yolanda López	Comisión Regional Lactancia Materna	6/11/2024	Creación Documento



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PROLONGADA	8
3. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA LACTANCIA MATERNA PROLONGADA	10
4. RED DE APOYO	13
5. RECOMENDACIONES PRÁCTICAS RELACIONADAS CON LA LACTANCIA MATERNA PROLONGADA	22
6. HERRAMIENTAS Y RECURSOS ÚTILES	26
7. PREGUNTAS FRECUENTES.....	28
8. BIBLIOGRAFÍA.....	30

1.- INTRODUCCIÓN

La lactancia materna es un componente fundamental para la salud y el bienestar tanto del lactante como de la madre. A lo largo de las últimas décadas, la promoción de la lactancia materna ha ganado reconocimiento mundial debido a sus numerosos beneficios demostrados, tanto a corto como a largo plazo. En particular, la lactancia materna prolongada, definida como la continuación de la lactancia más allá de los 12 meses de edad del niño/a, ha emergido como una práctica que ofrece ventajas significativas para la salud infantil y materna.

1.1. Finalidad de esta guía

El objetivo de esta guía es proporcionar a las madres lactantes y a la comunidad en general, una herramienta integral y basada en la evidencia para apoyar y promover la lactancia materna prolongada. A través de información detallada, estrategias prácticas, y recursos útiles, la guía busca:

- a) **Educar y Sensibilizar:** Informar a las madres y a la comunidad sobre los beneficios significativos de la lactancia materna prolongada tanto para el niño/a como para la madre, incluyendo aspectos de salud física, emocional y desarrollo cognitivo.
- b) **Superar Barreras y Desafíos:** Identificar y ofrecer soluciones a las barreras comunes que las madres pueden enfrentar al prolongar la lactancia, tales como desafíos culturales y sociales.
- c) **Proveer Apoyo y Recursos:** Facilitar el acceso a redes de apoyo dando información sobre programas de apoyo comunitario y hospitalario, así como recursos en línea y herramientas tecnológicas.
- d) **Informar sobre las Políticas de Apoyo a las madres,** sobre sus derechos legales y laborales relacionados con la lactancia materna.
- e) **Facilitar la Comunicación Efectiva:** Ofrecer herramientas y consejos para mejorar la comunicación entre las madres y los profesionales de la salud, asegurando que las madres reciban el apoyo y la información necesaria para una lactancia exitosa y prolongada.
- f) **Empoderar a las Madres:** Ofrecer motivación, empoderamiento y apoyo emocional a las madres, ayudándolas a tomar decisiones informadas y a sentirse seguras y confiadas en su capacidad para amamantar por un período prolongado.

- g) Ofrecer Información Actualizada:** Basar las recomendaciones y estrategias en la evidencia científica más reciente y relevante, asegurando que las madres y los profesionales de la salud tengan acceso a información actualizada y precisa.

En resumen, esta guía pretende ser una referencia integral y práctica que no solo educa e informa, sino que también empodera y apoya a las madres en su camino hacia una lactancia materna prolongada exitosa, contribuyendo al bienestar de madres e hijos.

1.2. Importancia de la Lactancia Materna Prolongada

La decisión de continuar la lactancia materna más allá del primer año no solo está respaldada por la evidencia científica de sus beneficios para la salud física y emocional de la madre y el niño/a, sino que también contribuye a establecer patrones alimenticios saludables y fortalecer el vínculo afectivo entre madre e hijo/a. Además, la lactancia materna prolongada juega un papel crucial en la reducción de enfermedades infecciosas y crónicas, y en la mejora del desarrollo cognitivo del niño/a a largo plazo.



2.- BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PROLONGADA

La lactancia materna prolongada, es decir, la continuación de la lactancia más allá del primer año de vida del niño, aporta numerosos beneficios tanto para el niño/a como para la madre. Estos beneficios están ampliamente respaldados por la evidencia científica y son esenciales para promover la salud y el bienestar a largo plazo.

2.1 ¿Qué beneficios aporta la lactancia materna prolongada al niño/niña?

a) Beneficios Inmunológicos:

- La leche materna contiene una amplia gama de anticuerpos y factores inmunológicos que continúan protegiendo al niño/a contra infecciones y enfermedades.
- La lactancia materna prolongada reduce la incidencia de infecciones respiratorias, gastrointestinales y otitis media, fortaleciendo el sistema inmunológico del niño/a y proporcionando una protección continua contra enfermedades comunes de la infancia.
- Estudios han demostrado que los niños/as que son amamantados durante más tiempo tienen menores tasas de hospitalización y visitas al médico por enfermedades infecciosas.

b) Beneficios Nutricionales:

- La composición de la leche materna se ajusta a las necesidades del niño/a en crecimiento, proporcionando una mezcla óptima de nutrientes, vitaminas y minerales que son cruciales para el desarrollo físico y mental.
- La leche materna es una fuente rica de ácidos grasos esenciales, que son importantes para el desarrollo cerebral y la función cognitiva.
- Continuar con la lactancia materna asegura que el niño recibe una nutrición de alta calidad que complementa otros alimentos introducidos en su dieta.

c) Desarrollo Psicológico y Cognitivo:

- La lactancia materna prolongada fortalece el vínculo afectivo entre la madre y el niño/a, contribuyendo a un desarrollo emocional saludable.

- La interacción constante durante la lactancia fomenta un sentido de seguridad y bienestar en el niño/a, lo cual es esencial para su desarrollo emocional y social.
- Estudios han indicado que la lactancia materna prolongada está asociada con mejores resultados en pruebas de desarrollo cognitivo y habilidades académicas, atribuyéndose a los nutrientes específicos y las interacciones afectivas durante la lactancia.

d) Reducción de la Obesidad Infantil:

- Los niños/as que son amamantados por periodos prolongados tienen un menor riesgo de desarrollar obesidad en la infancia y adolescencia.
- La lactancia materna ayuda a regular la ingesta calórica y a establecer patrones de alimentación saludables desde una edad temprana, contribuyendo a un peso saludable a lo largo de la vida.
- La leche materna tiene un balance adecuado de proteínas y grasas que favorecen el crecimiento óptimo sin promover el exceso de peso.

2.2. ¿Qué beneficios aporta la lactancia materna prolongada a la madre?

a) Reducción del Riesgo de Cáncer:

- La lactancia materna prolongada se ha asociado con una reducción significativa en el riesgo de cáncer de mama y ovario.
- La lactancia induce cambios en las células mamarias que las hacen más resistentes a las transformaciones malignas.
- Además, la lactancia reduce los niveles de estrógeno circulante en el cuerpo, disminuyendo la exposición a hormonas que pueden estimular el crecimiento de ciertos tipos de cáncer.

b) Beneficios Psicológicos y Emocionales:

- Amamantar durante periodos prolongados puede mejorar el bienestar emocional de la madre, ayudándola a sentirse más conectada con su hijo/a y proporcionando una experiencia gratificante y satisfactoria.
- La lactancia materna libera hormonas como la oxitocina y la prolactina, que promueven sentimientos de relajación, apego y reducción del estrés.

- Las madres que amamantan durante más tiempo reportan mayores niveles de satisfacción y menores niveles de ansiedad y depresión posparto.

c) Salud a Largo Plazo:

- La lactancia materna prolongada contribuye a la salud metabólica de la madre, ayudando a perder el peso ganado durante el embarazo y reduciendo el riesgo de obesidad a largo plazo.
- La práctica prolongada de la lactancia se asocia con una menor incidencia de diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, mejorando la salud general y la expectativa de vida de la madre.
- Además, la lactancia prolongada puede ayudar a espaciar los embarazos, proporcionando un método natural de planificación familiar y reduciendo los riesgos asociados con embarazos consecutivos en periodos cortos.

En conclusión, la lactancia materna prolongada ofrece beneficios significativos tanto para el niño/a como para la madre, respaldando el desarrollo físico, inmunológico, emocional y cognitivo del niño/a, y mejorando la salud física y emocional de la madre. Fomentar y apoyar la lactancia materna prolongada es esencial para promover una salud óptima y un bienestar duradero en la población infantil y materna.

3.- FACTORES QUE INFLUYEN EN LA LACTANCIA MATERNA PROLONGADA

La decisión de continuar la lactancia materna más allá del primer año de vida del niño/a está influenciada por diversos factores que abarcan desde el nivel educativo y el apoyo social hasta las políticas laborales y las barreras culturales.

3.1. Nivel Educativo y Conocimiento Materno

El nivel educativo de la madre y su conocimiento sobre los beneficios de la lactancia materna juegan un papel fundamental en la decisión de prolongar la lactancia.

- **Educación Materna:** Las madres con mayor nivel educativo suelen tener un mayor conocimiento sobre los beneficios de la lactancia materna, lo que les motiva a prolongar la

lactancia. La educación facilita el acceso a información basada en evidencia y reduce la influencia de mitos y creencias erróneas sobre la lactancia.

- **Programas Educativos:** Implementar programas educativos dirigidos a madres y familias, que proporcionen información clara y basada en evidencia sobre los beneficios y prácticas de la lactancia materna prolongada, puede aumentar las tasas de lactancia.
- **Capacitación de Profesionales de Salud:** Los profesionales de salud deben estar bien informados y capacitados para educar y apoyar a las madres, ayudándolas a tomar decisiones informadas sobre la lactancia materna prolongada.

3.2. Apoyo Familiar y Social

El apoyo de la familia y la comunidad es crucial para la continuidad de la lactancia materna.

- **Apoyo de la Pareja:** El respaldo y la participación activa de la pareja son determinantes en la decisión de continuar la lactancia. Las parejas que entienden los beneficios de la lactancia materna y apoyan a la madre en sus decisiones pueden facilitar la práctica prolongada de la lactancia.
- **Redes de Apoyo:** Grupos de apoyo para la lactancia materna, tanto presenciales como en línea, proporcionan un entorno donde las madres pueden compartir experiencias y recibir apoyo emocional y práctico.
- **Cultura de Apoyo:** Fomentar una cultura que normalice y celebre la lactancia materna prolongada puede reducir la presión social y los estigmas asociados con esta práctica, permitiendo que más madres se sientan cómodas y apoyadas en su decisión.

3.3. Políticas y Legislación Laboral

Las políticas y leyes que apoyan a las madres lactantes en el ámbito laboral son esenciales para la promoción de la lactancia materna prolongada.

- **Licencia por Maternidad:** Licencias por maternidad adecuadas y bien remuneradas permiten que las madres tengan el tiempo necesario para establecer y continuar la lactancia sin la presión de regresar al trabajo prematuramente.
- **Flexibilidad Laboral:** Políticas de flexibilidad laboral, como horarios flexibles y la opción de trabajo remoto, pueden facilitar la práctica de la lactancia materna prolongada.

- **Lugares de Trabajo Amigables:** La creación de espacios adecuados para la lactancia en el lugar de trabajo, así como tiempos específicos para la extracción de leche, son vitales para apoyar a las madres trabajadoras.

3.4. Barreras Culturales y Sociales

Las barreras culturales y sociales pueden afectar significativamente la decisión de prolongar la lactancia materna. La educación y la sensibilización pública son necesarias para desmitificar estas creencias y promover una visión positiva de la lactancia materna prolongada. Entre dichas barreras destacamos:

a) Estigmas y Mitos: En algunas culturas, la lactancia materna prolongada puede estar rodeada de estigmas y mitos que desalientan a las madres a continuar amamantando. Algunos de los más comunes incluyen:

- "La leche materna pierde su valor nutricional después de cierto tiempo": La realidad es que la leche materna sigue siendo una fuente valiosa de nutrientes y anticuerpos durante todo el tiempo que se amamanta.
- "La lactancia prolongada es perjudicial para la independencia del niño": Los estudios han demostrado que la lactancia materna prolongada puede fortalecer el vínculo madre-hijo/a y contribuir a un desarrollo emocional saludable.
- "Amamantar a un niño mayor es extraño o inapropiado": Esta es una percepción cultural que no está respaldada por la evidencia científica, que muestra los múltiples beneficios de la lactancia materna prolongada.

b) Dificultades Prácticas y Logísticas: Las madres que optan por la lactancia materna prolongada pueden enfrentar varios desafíos prácticos y logísticos, tales como:

- Conciliación con el Trabajo: Volver al trabajo puede dificultar la continuidad de la lactancia, especialmente si no hay facilidades para extraer y almacenar leche.
- Manejo de la Lactancia en Público: Las madres pueden sentirse incómodas o encontrar falta de lugares adecuados para amamantar en público.
- Fatiga Materna: Amamantar a un niño mayor puede ser físicamente demandante, especialmente si el niño se alimenta frecuentemente durante la noche.
- Dificultad con la Alimentación Complementaria: Equilibrar la lactancia con la introducción de alimentos sólidos puede ser un desafío para algunas madres.



4.- RED DE APOYO

4.1 Familias, amigos y grupos de apoyo.

4.1.1. Importancia del apoyo de la familia y amigos

El apoyo de la familia y amigos desempeña un papel fundamental en el éxito y la experiencia positiva de la lactancia materna prolongada. Este apoyo no solo facilita la práctica exitosa de la lactancia materna prolongada, sino que también fortalece los lazos familiares, promueve la salud emocional de la madre y el bebé, y contribuye a un ambiente de comprensión y aceptación hacia las decisiones de crianza de la madre.

Tipos de apoyo:

a) Apoyo Emocional y Psicológico:

- **Reducción del Estrés:** La lactancia materna puede presentar desafíos emocionales y físicos. El apoyo emocional de la familia y amigos puede reducir el estrés y la ansiedad que la madre pueda experimentar, promoviendo un entorno emocionalmente positivo que favorece la lactancia materna continua.

b) Apoyo Práctico:

- **Asistencia en las Tareas Domésticas:** La lactancia materna prolongada puede requerir más tiempo de la madre. La ayuda con las tareas domésticas y el cuidado de otros hijos/as por parte de familiares y amigos permite a la madre centrarse en el cuidado del bebé y la lactancia.
- **Flexibilidad en Horarios:** El apoyo de familiares y amigos puede permitir a la madre tener más libertad para amamantar en cualquier momento y lugar, sin preocupaciones adicionales.

c) Educación y Conocimiento:

- **Comprensión de los Beneficios:** Cuando la familia y amigos entienden los beneficios de la lactancia materna prolongada, están más dispuestos a apoyar las decisiones de la madre y ofrecer el respaldo necesario.
- **Resolución de Mitos y Malentendidos:** El apoyo familiar puede ayudar a desmitificar conceptos erróneos sobre la lactancia materna prolongada, fortaleciendo la confianza de la madre en su elección y práctica.

d) Promoción de la Continuidad:

- **Apoyo Continuo:** La lactancia materna prolongada puede enfrentar críticas sociales o presiones externas. El apoyo constante de la familia y amigos puede ayudar a la madre a mantenerse firme en su decisión y continuar amamantando durante el tiempo que ella y el bebé lo deseen.
- **Celebración de Logros:** El apoyo emocional y práctico de la familia y amigos permite a la madre celebrar los hitos y logros relacionados con la lactancia materna prolongada, creando un ambiente positivo y de celebración.

4.1.2 Cómo conseguir el apoyo de la familia y amigos.

Para conseguir el apoyo de familia y amigos durante la lactancia materna prolongada, se pueden seguir algunas de estas sugerencias prácticas:

a) Educación y Comunicación Clara:

- **Explicar los Beneficios:** Proporciona información educativa sobre los beneficios de la lactancia materna prolongada a tu familia y amigos. Destaca cómo esta práctica contribuye al desarrollo óptimo del bebé y a la salud materna.



- **Desmitificar Mitos:** Aborda cualquier preocupación o malentendido común sobre la lactancia materna prolongada. Aclara conceptos erróneos para fomentar una comprensión informada.

b) Involucrar desde el Principio:

- **Desde el Embarazo:** Comienza a discutir tus intenciones de amamantar prolongadamente durante el embarazo. Informa a tu familia y amigos sobre tus motivaciones y expectativas.
- **Participación Activa:** Invita a tu familia y amigos a participar en clases de preparación para la lactancia o a consultar recursos educativos juntos. Esto puede incluir la asistencia a consultas médicas relacionadas con la lactancia.

c) Crear un Entorno de Apoyo:

- **Solicitar Ayuda Práctica:** Pide a tus seres queridos que te apoyen en las tareas domésticas o cuidado de otros hijos para que puedas dedicar tiempo a la lactancia materna.
- **Flexibilidad en Horarios:** Explícales cómo el apoyo en la gestión del tiempo puede ser crucial para permitirte amamantar según las necesidades del bebé.

d) Comunicación Abierta y Honesta:

- **Fomentar el Diálogo:** Establece un espacio abierto donde puedas compartir tus experiencias, desafíos y logros relacionados con la lactancia materna prolongada.
- **Resolver Dudas y Preocupaciones:** Estate preparada para responder preguntas y abordar cualquier inquietud que puedan tener tus familiares y amigos sobre la lactancia materna.

e) Celebrar Logros Juntos:

- **Reconocer los Hitos:** Celebra los hitos importantes, como la continuidad exitosa de la lactancia materna, junto con tu familia y amigos. Esto refuerza el apoyo emocional y fortalece los lazos familiares.

4.1.3 Importancia de los grupos de apoyo.

Los grupos de apoyo comunitarios juegan un papel crucial en el respaldo y la promoción de la lactancia materna prolongada. Son fundamentales para proporcionar el conocimiento, la confianza



y el apoyo emocional necesarios para que las madres continúen con la lactancia materna prolongada de manera exitosa y satisfactoria. Estos grupos son espacios vitales donde las madres pueden aprender, compartir y crecer en su viaje de crianza.

Las funciones más destacadas de un grupo de apoyo son :

a) Compartir Experiencias y Consejos:

- Los grupos de apoyo proporcionan un espacio seguro donde las madres pueden compartir sus experiencias personales con la lactancia materna prolongada. Esto permite a las nuevas madres obtener perspectivas únicas, aprender de los desafíos y éxitos de otras madres, y recibir consejos prácticos basados en experiencias reales.

b) Información y Educación Continua:

- Estos grupos están dirigidos por asesores de lactancia quienes ofrecen información actualizada y evidencia científica sobre los beneficios de la lactancia materna prolongada. Esto ayuda a las madres a tomar decisiones informadas y empoderadas sobre la lactancia de sus hijos más allá de los primeros meses.

c) Apoyo Emocional y Red de Solidaridad:

- La lactancia materna prolongada puede enfrentar críticas sociales y desafíos emocionales. Los grupos de apoyo proporcionan un entorno de comprensión y solidaridad donde las madres se sienten escuchadas y apoyadas. Esto reduce el aislamiento y fortalece la confianza de la madre en su capacidad para continuar amamantando.

d) Resolución de Problemas y Desafíos Comunes:

- Al reunirse regularmente, las madres pueden discutir y resolver problemas comunes como el agarre incorrecto, la producción insuficiente de leche o el manejo del destete. Los líderes de los grupos y otros miembros ofrecen soluciones prácticas y estrategias que han sido efectivas en situaciones similares.

e) Promoción de Prácticas de Salud y Bienestar:

- Los grupos de apoyo no solo se centran en la lactancia materna, sino también en la promoción de prácticas de salud y bienestar integral para madres e hijos. Esto incluye la nutrición adecuada, el manejo del estrés y la importancia del autocuidado durante la lactancia materna prolongada.



f) Acceso a Recursos y Servicios Comunitarios:

- Los grupos de apoyo pueden conectar a las madres con otros servicios comunitarios y recursos útiles, como consultas médicas especializadas, programas de asistencia nutricional y actividades recreativas para madres e hijos. Esto enriquece la experiencia de la madre y fortalece su red de apoyo social.

4.1.4 Grupos de apoyo de lactancia materna en la Región de Murcia

Las principales asociaciones de apoyo a la lactancia materna en la región de Murcia son:

a) Lactancia feliz. Águilas:

- Lactancia Feliz - Tel. 630 046 143 - 626 572 942
- <http://lactanciaycrianzafelizaguilas.blogspot.com>

b) Lactancia madre a madre. Cartagena, San Javier, Fuente álamo y La Unión

- <https://www.lactanciamadreamadre.org>
- Teléfono(Cartagena): 627 550 133
- Teléfono (San Javier): 677 393 015
- Teléfono (La Unión): 627 550 133
- Teléfono (Fuente Álamo): 627 550 133
- Teléfono (Mazarrón): 627 550 133
- Teléfono (San Pedro del Pinatar): 677 393 015
- Teléfono (Los Alcázares): 677 393 015
- Teléfono (Santiago de la Ribera): 677 393 015

c) La liga de la leche. Murcia

- Teléfono: 610 360 195 - 968 873 524 - 669 54 27 61
- http://www.laligadelaleche.es/grupos_de_apoyo/index.htm

d) Ciezalacta. Cieza

- Teléfono: 630 510 286 - 630 446 741
- <https://ciezalacta.wordpress.com/>

4.2. Profesionales sanitarios del Servicio Murciano de Salud

Una atención individualizada por parte de los profesionales de salud es un apoyo esencial para ayudar a las madres a superar los desafíos y continuar con la lactancia materna prolongada. A continuación, se detallan las actividades específicas de los profesionales sanitarios en atención primaria y secundaria.

4.2.1. Atención individualizada en los centros de salud

Profesionales Involucrados:

a) Médicos de Familia:

- **Evaluación Inicial:** Recopilado información sobre antecedentes de lactancia y evaluación de posibles problemas relacionados con la lactancia materna prolongada, como por ejemplo, la mastitis.
- **Atención Personalizada:** Ofreciendo información sobre los beneficios de la lactancia materna prolongada, responder preguntas y abordar inquietudes.
- **Educación sobre Beneficios:** Informando sobre los beneficios a largo plazo de la lactancia materna prolongada tanto para la madre como para el bebé.
- **Derivación:** Identificando y derivando a consultores de lactancia, pediatra, matrona o grupos de apoyo si fuese necesario.

b) Enfermeras de Pediatría:

- **Monitoreo del Crecimiento y Desarrollo:** Midiendo y registrando el crecimiento del bebé, asegurándose de que se encuentre en los percentiles adecuados.
- **Educación Continúa:** Proporcionando la información sobre la alimentación complementaria junto con la lactancia materna prolongada.
- **Educación sobre Beneficios:** Informando sobre los beneficios a largo plazo de la lactancia materna prolongada tanto para la madre como para el bebé.
- **Soporte Emocional:** Ofreciendo apoyo emocional y práctico, ayudando a las madres a sentirse seguras en su decisión de continuar amamantando.
- **Derivación a Especialistas:** Derivando a los bebés y madres que presenten complicaciones médicas o problemas específicos de lactancia a especialistas, como consultores de lactancia (IBCLC), matronas o pediatras, según sea necesario.



- **Conexión con Recursos:** Conectando a las madres con recursos comunitarios, como son los grupos de apoyo a la lactancia de la zona o área de salud

c) Matronas:

- **Educación Prenatal:** Preparando a las futuras madres durante las clases prenatales sobre la importancia y los beneficios de la lactancia materna prolongada.
- **Evaluación Postnatal:** Realizando visitas postnatales para evaluar el inicio de la lactancia y ofreciendo apoyo inmediato para problemas comunes como el dolor en los pezones o el agarre incorrecto.
- **Consejería Personalizada:** Ofreciendo sesiones de consejería individualizada para abordar cualquier preocupación específica de la madre sobre la lactancia prolongada.
- **Promoción de Técnicas Correctas:** Enseñando y reforzando las técnicas adecuadas de agarre y posicionamiento durante las sesiones de lactancia.
- **Seguimiento Continuo:** Realizando seguimiento regular para monitorizar el progreso de la lactancia y ofrecer apoyo continuo.
- **Soporte Emocional:** Ofreciendo apoyo emocional y práctico, ayudando a las madres a sentirse seguras en su decisión de continuar amamantando.
- **Conexión con Recursos:** Conectando a las madres con recursos comunitarios, como grupos de apoyo a la lactancia de la zona o área de salud.
- **Derivación a Especialistas:** Derivando a los bebés y madres que presenten complicaciones médicas o problemas específicos de lactancia a especialistas, como consultores de lactancia (IBCLC) , pediatras o Médicos de Familia, según sea necesario.

d) Pediatras:

- **Evaluación del Crecimiento y Desarrollo:** Monitoreando el crecimiento y desarrollo del bebé, asegurándose de que se encuentra dentro de los percentiles adecuados para su edad.
- **Identificación de Problemas:** Detectando y manejando cualquier problema de salud del bebé que pueda afectar la lactancia, como alergias y/o intolerancias alimentarias o problemas de desarrollo.

- **Asesoramiento Nutricional:** Orientando a las madres sobre la introducción de alimentos complementarios y cómo estos pueden integrarse con la lactancia materna prolongada.
- **Educación sobre Beneficios:** Informando sobre los beneficios a largo plazo de la lactancia materna prolongada tanto para la madre como para el bebé.
- **Soporte Emocional:** Brindando apoyo emocional y alentando a las madres a continuar con la lactancia, proporcionando un entorno de consulta empático y comprensivo.
- **Derivación a Especialistas:** Derivando a los bebés y madres que presenten complicaciones médicas o problemas específicos de lactancia a especialistas, como consultores de lactancia (IBCLC) o neonatólogos, según sea necesario.

e) Consultores de Lactancia (IBCLC) (en caso de que el centro de salud no disponga de consultora de lactancia se derivará al IBCLC designada del área de salud)

- **Evaluación y Diagnóstico:** Identificando problemas específicos de lactancia que se pueden desarrollar comúnmente durante la lactancia materna prolongada como las mastitis, perlas de leche, heridas por mordiscos, agitación del amamantamiento y desarrollando un plan de intervención personalizado.
- **Educación sobre Beneficios:** Informando a los padres sobre los beneficios a largo plazo de la lactancia materna prolongada tanto para la madre como para el bebé.
- **Técnicas de Lactancia:** Enseñando técnicas adecuadas de agarre y posiciones para prevenir problemas como el dolor en los pezones y la mastitis.
- **Apoyo Continuo:** Ofreciendo un seguimiento regular para asegurar que los problemas se resuelvan y para ajustar el plan de lactancia según sea necesario.
- **Soporte Emocional:** Ofreciendo apoyo emocional y práctico, ayudando a las madres a sentirse seguras en su decisión de continuar amamantando.
- **Conexión con Recursos:** Conectando a las madres con recursos comunitarios, como grupos de apoyo a la lactancia de la zona o área de salud.
- **Organizar talleres y charlas:** Realizándolos de forma periódica talleres y charlas en donde se incluyan temas relacionados con la lactancia materna prolongada.

4.2.2. Atención individualizada en los hospitales

Profesionales Involucrados:

a) Pediatras:

- **Consulta Especializada:** Ofreciendo evaluaciones especializadas para bebés con necesidades médicas que puedan afectar la lactancia.
- **Planes de Atención Individualizados:** Diseñando planes de atención que integren la lactancia materna como parte del tratamiento general del niño.
- **Seguimiento Postnatal:** Realizando un seguimiento estrecho del bebé después del alta hospitalaria para asegurar una lactancia exitosa.

b) Enfermeras de Neonatología:

- **Soporte en Situaciones Complejas:** Apoyando a las madres de bebés prematuros o con complicaciones médicas en el inicio y mantenimiento de la lactancia.
- **Extracción de Leche:** Enseñando a las madres cómo extraer y almacenar la leche materna cuando el bebé no puede amamantar directamente.
- **Monitoreo y Apoyo Continuo:** Realizando monitoreo y apoyo continuo en las unidades de cuidado intensivo neonatal.
- **Soporte Emocional:** Ofreciendo apoyo emocional y práctico, ayudando a las madres a sentirse seguras en su decisión de continuar amamantando.
- **Conexión con Recursos:** Conectando a las madres con recursos comunitarios, como grupos de apoyo a la lactancia de la zona o área de salud.

c) Matronas:

- **Asistencia en el Parto:** Facilitando el contacto piel con piel inmediatamente después del nacimiento para promover el inicio temprano de la lactancia.
- **Apoyo en el Posparto Inmediato:** Proporcionando apoyo y orientación en las primeras horas y días postparto para asegurar un buen comienzo de la lactancia.
- **Evaluación y Seguimiento:** Monitoreando el establecimiento de la lactancia durante la estancia hospitalaria, abordando problemas como el agarre incorrecto y la producción de leche.
- **Técnicas y Educación:** Enseñando técnicas adecuadas de lactancia y posiciones cómodas para amamantar, y proporcionando material educativo sobre la lactancia materna prolongada.

- **Preparación para el Alta:** Asegurando que las madres estén bien preparadas para continuar la lactancia en casa, proporcionando información sobre dónde buscar apoyo adicional si es necesario.

d) Consultores de Lactancia (IBCLC) en Hospitales:

- **Asesoramiento Personalizado:** Ofreciendo asesoramiento individualizado a madres hospitalizadas.
- **Técnicas Especializadas:** Ofreciendo técnicas avanzadas para la resolución de problemas de lactancia, como el uso de dispositivos de suplementación, uso de pezoneras.
- **Soporte Emocional:** Ofreciendo apoyo emocional y práctico, ayudando a las madres a sentirse seguras en su decisión de continuar amamantando.
- **Conexión con Recursos:** Conectando a las madres con recursos comunitarios, como grupos de apoyo a la lactancia de la zona o área de salud.
- **Organizar talleres y charlas:** Realizando de forma periódica talleres y charlas en donde se incluyan temas relacionados con la lactancia materna prolongada

e) Psicólogos:

- **Apoyo Psicológico:** Ofreciendo apoyo psicológico a madres que experimentan ansiedad, depresión postparto o estrés relacionado con la lactancia.
- **Terapia de Grupos:** Organizando sesiones de terapia de grupo para madres lactantes, enfocándose en la reducción del estrés y el fortalecimiento de la confianza.

5.- RECOMENDACIONES PRÁCTICAS RELACIONADAS CON LA LACTANCIA MATERNA PROLONGADA

5.1. Alimentación complementaria y lactancia materna

La introducción de la alimentación complementaria es un paso crucial en el desarrollo del bebé y en la continuidad de la lactancia materna prolongada. A continuación, se detalla cómo se puede introducir la alimentación complementaria y cómo continúa la alimentación y la lactancia materna prolongada después del primer año

a) **Momento Adecuado:** La introducción de la alimentación complementaria generalmente comienza alrededor de los 6 meses, cuando el bebé muestra señales de estar listo para alimentos sólidos y cuando la leche materna sigue siendo la principal fuente de nutrición.

b) **Principios de la Alimentación Complementaria:**

- **Inicio Gradual:** Comenzar con alimentos blandos y fácilmente digeribles y luego avanzar hacia alimentos más texturizados y variados.
- **Introducción de Nuevos Alimentos:** Introducir nuevos alimentos uno por uno para detectar posibles alergias alimentarias y permitir que el bebé se acostumbre a diferentes sabores y texturas.
- **Ofrecimiento Respetuoso:** Ofrecer alimentos sólidos de manera respetuosa, permitiendo que el bebé explore y decida la cantidad y tipo de alimentos que consume.

c) **Mantenimiento de la Lactancia Materna:**

- **Continuidad de la Lactancia:** Durante la introducción de la alimentación complementaria, es fundamental mantener la lactancia materna a demanda. La leche materna sigue siendo una fuente importante de nutrientes y proporciona inmunidad contra enfermedades.

d) **Equilibrio Nutricional:** Asegurar que la alimentación complementaria sea complementaria a la leche materna, proporcionando una dieta equilibrada que incluya proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales adecuados para el desarrollo del bebé.

5.2. Manejo de la lactancia materna prolongada en zonas públicas y en el trabajo

Consejos prácticos relacionados con la lactancia materna prolongada en zonas públicas

a) **Utilización de ropa cómoda:**

- Adecuada: Usar ropa diseñada para facilitar la lactancia, como camisetas con acceso fácil, sostenes de lactancia.

b) **Elección de lugares amigables para la lactancia:**

- Espacios Amigables: Identificar y preferir lugares que son conocidos por ser amigables con la lactancia materna, como cafés, restaurantes y centros comerciales con salas de lactancia. Existen espacios amigables con la lactancia, como cafés, restaurantes y centros comerciales con salas de lactancia.

- Lugares Tranquilos: Buscar lugares tranquilos y menos concurridos si se prefiere amamantar en un ambiente más privado.

c) Actitud y Confianza positiva:

- Seguridad en Sí Misma: Adoptar una actitud segura y positiva. La lactancia materna es natural y saludable, y la confianza de la madre puede influir en cómo se percibe la situación.
- Educación Pública: Si es necesario, estar preparada para educar a los demás sobre los beneficios de la lactancia materna y los derechos de las madres lactantes.

d) Conocimiento de los derechos y legislación española:

- Derecho a Amamantar en Público: En España, no existe ninguna ley que prohíba amamantar en público, y las madres tienen el derecho de amamantar en cualquier lugar público.
- Protección contra el Acoso: Las madres que amamantan en público están protegidas contra el acoso o la discriminación, y cualquier intento de impedir que una madre amamante en público puede ser denunciado.

Consejos prácticos para una lactancia materna prolongada en el trabajo

a) Preparación:

- Planificación Previa: Antes de regresar al trabajo, planificar cómo se manejará la lactancia. La realización de un pequeño banco de leche es buena idea para que el bebé pueda continuar con la lactancia materna mientras su madre está trabajando.
- Comunicación Abierta: Tener una conversación abierta y honesta con el empleador o supervisor sobre la intención de continuar con la lactancia y las necesidades asociadas.

b) Elección del espacio y tiempo para Lactar:

- Sala de Lactancia: Dirigirse hacia una sala de lactancia privada, limpia y segura en el lugar de trabajo. Si no existe, hablar con la persona responsable para establecer un espacio adecuado.

- Pausas para Lactar o Extraer Leche: Negociar tiempos de descanso para amamantar o extraer leche. La mayoría de las leyes de protección laboral incluyen disposiciones para pausas de lactancia.

c) Equipamiento Necesario:

- Extractor de Leche: Usar un extractor de leche eficiente y cómodo. Considerar un extractor doble para ahorrar tiempo.
- Almacenamiento de Leche: Tener recipientes adecuados para almacenar la leche extraída y asegurarse de que haya un refrigerador disponible para su almacenamiento seguro.

d) Organización y Rutina:

- Horarios: Establecer un horario regular para extraer leche, alineado con el horario de alimentación del bebé, para mantener la producción de leche.
- Transporte de Leche: Utilizar una bolsa aislante con paquetes de hielo para transportar la leche extraída de manera segura desde el trabajo hasta el hogar.

e) Conocimiento de los derechos y legislación española:

- Permiso por Lactancia: En España, las madres trabajadoras tienen derecho a una hora diaria de permiso por lactancia hasta que el hijo cumpla nueve meses, que puede dividirse en dos fracciones o acumularse en jornadas completas según el acuerdo con el empleador.
- Reducción de Jornada: La madre puede optar por una reducción de la jornada laboral, con la consiguiente reducción proporcional del salario, para cuidar de un hijo menor de 12 años o una persona con discapacidad.
- Protección ante Despidos: La legislación española prohíbe el despido de una trabajadora durante el período de embarazo, maternidad, lactancia y reducción de jornada por cuidado de hijos.

6.- HERRAMIENTAS Y RECURSOS ÚTILES

6.1 Recomendaciones de guías y manuales sobre lactancia

a) Guías Oficiales y Manuales Especializados

- Ministerio de Sanidad de España: Proporciona guías y recomendaciones oficiales sobre lactancia materna, disponibles en su página web.
- Asociación Española de Pediatría (AEP): Publica guías y documentos sobre la lactancia materna prolongada, incluyendo beneficios y prácticas recomendadas.
- Organización Mundial de la Salud (OMS): Ofrece guías detalladas sobre lactancia materna con prácticas recomendadas y beneficios para la salud.
- La IHAN: una asociación sin ánimo de lucro promovida por la OMS y UNICEF para animar a las salas de maternidad, centros de salud y unidades neonatales españolas a adoptar prácticas que protejan, promuevan y apoyen el parto humanizado y la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento.

b) Libros Recomendados

- "Un regalo para toda la vida" por Carlos González: Una guía práctica sobre lactancia materna escrita por un reconocido pediatra español.
- "Somos la leche" por Alba Padró: Proporciona consejos prácticos y respuestas a preguntas comunes sobre la lactancia.
- "Amar con los brazos abiertos" por Pilar Martínez: Ofrece estrategias para establecer y mantener la lactancia materna prolongada.
- "Lactancia y Trabajo. El paso a paso de como compaginarlo" Por Maria Teresa Aguilera. Ofrece consejos prácticos de como crear un banco de leche y de las diferentes opciones que existe para compaginar la lactancia materna con el trabajo.

6.2 Aplicaciones móviles y tecnología que pueden ayudar

a) Lactancia y Seguimiento del Bebé

- LactApp: Proporciona información personalizada sobre lactancia y responde preguntas frecuentes sobre problemas comunes. Disponible en español.

- Baby Tracker - Lactancia: Registra la alimentación del bebé, pañales y patrones de sueño, facilitando la monitorización de la lactancia materna.

b) Comunidades y Redes Sociales

- Facebook: Grupos en español como por ejemplo "Apoyo a la Lactancia Materna" o "Lactancia Materna España",.... ofrecen un espacio para conectar con otras madres y recibir apoyo.
- Instagram: Cuentas como @albalactanciamaterna, @lactapp_lactancia, @edulacta, @lactanciamadreamadre, @lactoschool_maite, @vinculolactando comparten consejos y recursos sobre lactancia materna en español.

6.3 Websites y Portales Especializados

- Alba Lactancia Materna: Ofrece recursos, artículos y foros para madres interesadas en la lactancia materna prolongada.
- E-lactancia.org: Sitio web que proporciona información detallada sobre la compatibilidad de medicamentos y otros productos con la lactancia materna.(<https://www.e-lactancia.org/>).
- Fedalma (Federación Española de Asociaciones pro-Lactancia Materna): Agrupa diferentes asociaciones pro-lactancia en España, ofreciendo recursos y apoyo a madres lactantes. (<https://www.fedalma.org/>).
- AELAMA (La Asociación Española de Promoción y Apoyo a la Lactancia Materna): es una asociación científica sin ánimo de lucro formada por profesionales de ciencias de la salud relacionados con la atención materno-infantil y por otras personas con formación específica en lactancia materna. (<https://aelama.org/>)
- APILAM (Asociación para la Promoción e Investigación científica y cultural de la Lactancia Materna): Asociación altruista de carácter sanitario, científico y cultural que tiene como objetivo la promoción de la Salud materno-infantil y a la lactancia materna (<https://apilam.org/>) .

7.-PREGUNTAS FRECUENTES

1. ¿Qué es la lactancia materna prolongada?

Respuesta: La lactancia materna prolongada se refiere a la práctica de amamantar a un niño/a más allá del primer año de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF recomiendan continuar la lactancia materna hasta al menos los 2 años de edad o más, junto con la introducción de alimentos sólidos.

2. ¿Es suficiente la leche materna para un niño/a mayor de un año?

Respuesta: La leche materna sigue siendo una fuente importante de nutrientes, aunque debe complementarse con una dieta equilibrada de alimentos sólidos. La lactancia materna prolongada asegura que el niño/a siga recibiendo anticuerpos y beneficios inmunológicos.

3. ¿Cómo afecta la lactancia materna prolongada al sueño del niño/a?

Respuesta: La lactancia materna puede ser una forma reconfortante de ayudar al niño/a a dormir. Sin embargo, cada niño es diferente. Algunos pueden dormir mejor con la lactancia, mientras que otros pueden necesitar diferentes rutinas para dormir. La clave es encontrar lo que mejor funcione para ambos.

4. ¿Es normal enfrentar críticas por amamantar a un niño mayor?

Respuesta: Sí, es posible que algunas madres enfrenten críticas debido a la falta de conocimiento y comprensión sobre los beneficios de la lactancia materna prolongada. Es importante estar bien informada y compartir esa información con quienes puedan tener dudas o preocupaciones.

5. ¿Cómo se puede manejar la lactancia materna prolongada en público?

Respuesta: Muchas madres encuentran maneras discretas de amamantar en público, usando ropa de lactancia o mantas. Es importante recordar que la lactancia materna es un acto natural y saludable. Si te sientes incómoda, buscar un espacio tranquilo y privado puede ayudar.

6. ¿Cómo afecta la lactancia materna prolongada al desarrollo emocional del niño?

Respuesta: La lactancia materna prolongada puede contribuir positivamente al desarrollo emocional del niño/a, proporcionando seguridad y fortaleciendo el vínculo afectivo entre madre e

hijo/a. Los niños que son amamantados durante más tiempo suelen ser más seguros y tener una mayor independencia emocional.

7. ¿Cómo manejar el destete en la lactancia materna prolongada?

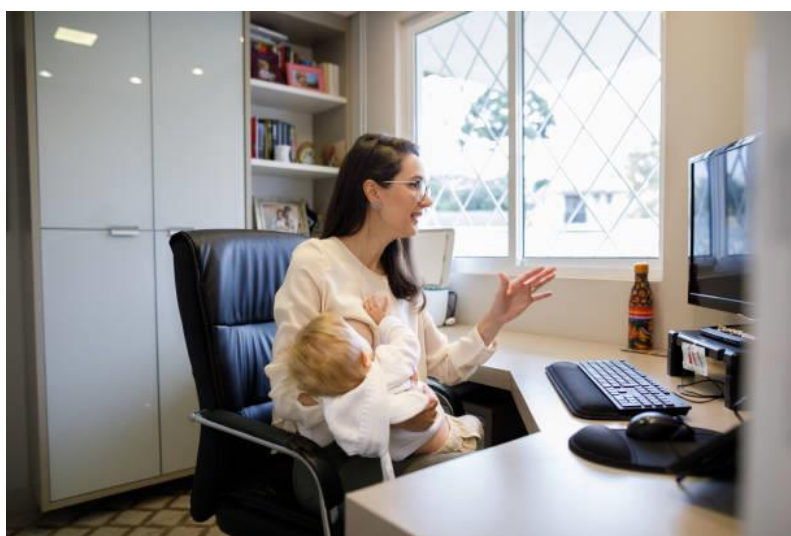
Respuesta: El destete es un proceso gradual que debe ser guiado por las necesidades del niño/a y la madre. Puede comenzar por reducir las sesiones de lactancia, ofrecer alimentos sólidos nutritivos y encontrar otras formas de confortar al niño/a. La paciencia y la comunicación son claves durante este proceso.

8. ¿Puede la madre seguir amamantando si está embarazada de nuevo?

Respuesta: Sí, muchas madres continúan amamantando durante el embarazo. Es importante asegurarse de que la madre mantenga una dieta equilibrada y adecuada para satisfacer las necesidades nutricionales tanto del niño/a lactante como del nuevo embarazo. Consultar con un profesional de la salud puede ayudar a tomar decisiones informadas.

9. ¿Cómo influye la lactancia materna prolongada en el regreso al trabajo?

Respuesta: La lactancia materna prolongada puede continuar con la extracción de leche materna y el almacenamiento adecuado. Las madres pueden coordinarse con sus empleadores para encontrar tiempos y espacios adecuados para la extracción. También es útil tener un plan de alimentación para el niño/a cuando la madre no esté presente.



8.- BIBLIOGRAFÍA

1. Victora CG, Bahl R, Barros AJ, França GV, Horton S, Krasevec J, et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *Lancet*. 2016;387(10017):475-90. doi: 10.1016/S0140-6736(15)01024-7.
2. Smith JP, Forrester R. Association between breastfeeding and obesity in childhood: a retrospective analysis of data from the Centers for Disease Control and Prevention's Pregnancy Risk Assessment Monitoring System. *Int Breastfeed J*. 2013;8(1):7. doi: 10.1186/1746-4358-8-7.
3. Rollins NC, Bhandari N, Hajeebhoy N, Horton S, Lutter CK, Martines JC, et al. Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices? *Lancet*. 2016;387(10017):491-504. doi: 10.1016/S0140-6736(15)01044-2.
4. Grummer-Strawn LM, Rollins N, Nogueira-Preira I. Interventions to improve breastfeeding outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Matern Child Nutr*. 2015;11(Suppl 3):4-31. doi: 10.1111/mcn.12181.
5. Horta BL, Victora CG. Long-term effects of breastfeeding: a systematic review. *World Health Organization*; 2013. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241505307>.
6. McFadden A, Gavine A, Renfrew MJ, Wade A, Buchanan P, Taylor JL, et al. Support for healthy breastfeeding mothers with healthy term babies. *Cochrane Database Syst Rev*. 2017;(2). doi: 10.1002/14651858.CD001141.pub5.
7. Brown A, Lee M. Breastfeeding is associated with a maternal feeding style low in control from birth. *PLoS One*. 2013;8(1). doi: 10.1371/journal.pone.0054229.
8. Ip S, Chung M, Raman G, Chew P, Magula N, DeVine D, et al. Breastfeeding and maternal and infant health outcomes in developed countries. *Agency for Healthcare Research and Quality*; 2007. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK38337/>.
9. Bartick MC, Schwarz EB, Green BD, Jegier BJ, Reinhold AG, Colaizy TT, et al. Suboptimal breastfeeding in the United States: maternal and pediatric health outcomes and costs. *Matern Child Nutr*. 2017;13(1). doi: 10.1111/mcn.12366.
10. Giugliani ER, Horta BL, de Mola CL, Lisboa BO, Victora CG. Effect of breastfeeding promotion interventions on child growth: a systematic review and meta-analysis. *Acta Paediatr*. 2015;104:20-9. doi: 10.1111/apa.13160.
11. Martín-Calama J, Peláez J. Lactancia materna prolongada: consideraciones pediátricas y familiares. *An Pediatr (Barc)*. 2014;81(5):323.e1-6. doi: 10.1016/j.anpedi.2014.03.007.



12. Aguayo Maldonado J, Cánovas PE, Álvarez-Dardet C. Factores relacionados con la duración de la lactancia materna en España. Rev Esp Salud Publica. 2015;89(3):323-31. doi: 10.4321/S1135-57272015000300008.
13. García-Lara NR, Escuder-Vieco D, De la Cruz-Bértolo J. Contaminación ambiental y su impacto en la leche materna. Rev Esp Salud Publica. 2013;87(6):621-8. doi: 10.4321/S1135-57272013000600005.
14. Ruiz J, Sánchez R. Lactancia materna prolongada: beneficios y retos. Rev Pediatr Aten Primaria. 2016;18(71). Available from: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322016000300008.
15. Pérez-Escamilla R, Martinez JL, Segura-Pérez S. Impact of the Baby-friendly Hospital Initiative on breastfeeding and child health outcomes: a systematic review. Matern Child Nutr. 2016;12(3):402-17. doi: 10.1111/mcn.12294.