



CUIDADOS DE LA FAMILIA Y EL BEBÉ

Es nuestra especialidad
guiarlos desde los primeros
meses de vida de su bebé.



Clínica
del
Country



Clínica
La Colina

TúNuestroPropósito

El contenido de este libro es una guía del recién nacido para acompañar a los padres que llegan a la Clínica del Country y Clínica La Colina, a dar su primer paso hacia el desafío que significa formar una familia.

A partir de ahora, vienen días maravillosos llenos de alegría e ilusión y el inicio de muchos sueños junto a ese nuevo ser que desde hoy acompaña sus vidas. También llegarán las preocupaciones por brindarle a ese recién nacido los mejores cuidados y atenciones, por ello, este libro ha sido especialmente escrito por nuestros especialistas, para despejar las dudas y alejar los temores que surjan en esos primeros momentos de encuentro con el bebé.

A Clínica del Country y Clínica La Colina les complace estar presentes para apoyar y ofrecer toda la experiencia de su cuerpo médico y asistencial y la experiencia de muchos años de servicio.



Clínica del
Country

Teléfono: 601 530-0470

Unidad de Recién Nacidos
Unidad Obstétrica
Urgencias Obstétricas

2324 • 2325 • 2326
2302
2820

www.clinicadelcountry.com



Clínica
La Colina

Teléfono: 601 489-7000

Unidad de Recién Nacidos
Unidad Obstétrica
Urgencias Obstétricas

2324 • 2325 • 2326
2302
2820

www.clinicalacolina.com

La Clínica del Country y Clínica La Colina como instituciones amigas de la mujer y de la infancia integral (IAMII), promocionan y apoyan la lactancia materna brindando a las mujeres gestantes la siguiente política propuesta por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF):

- 01.** En nuestra institución disponemos de una política a través de la cual nos comprometemos a trabajar por la salud y la nutrición de madres, hijos e hijas.

- 02.** Capacitamos a nuestro equipo humano para brindar un cuidado óptimo en salud y nutrición

- 03.** Brindamos educación e información a las familias para apoyarlas en su proceso de gestación, parto, postparto, lactancia materna y crianza.

- 04.** Hacemos de cada parto una experiencia de calidad, en un marco de calidez y respeto, donde la madre se encuentra acompañada por una persona significativa, fomentamos el contacto piel a piel y el inicio temprano de la lactancia materna.

- 05.** Orientamos y ayudamos a la nueva familia para que pueda proteger la salud y nutrición de las madres y de las niñas y niños recién nacidos.

- 06.** Apoyamos a las familias para que pongan en práctica la lactancia materna de forma exclusiva durante los primeros seis meses y con alimentación complementaria adecuada hasta los dos años o más.

- 07.** Promovemos el alojamiento conjunto de la madre y su recién nacido, aun cuando alguno de los dos esté hospitalizado.

- 08.** Queremos que niños y niñas crezcan sanos, por eso les brindamos atención integral en salud y nutrición en la primera infancia.

- 09.** Brindamos una atención con calidad, calidez y trato digno, reconociendo y cumpliendo los derechos de nuestros usuarios.

- 10.** Contamos con estrategias para apoyar a las familias y así dar continuidad al cuidado de la salud y nutrición de niños y niñas.



FELICITACIONES



¡Por la llegada de su bebé!

A la Clínica del Country y Clínica La Colina les llena de orgullo compartir este momento tan especial con ustedes que les dejará muchos recuerdos maravillosos.

Mi nombre _____

Nací en _____

Mi peso fue de _____ y mi talla de _____

Mis papitos son _____



Índice

Recomendaciones a la Madre	06
Cuidado de la región genital	07
Puntos de la cesárea	08
Alimentación de la madre	08
Planificación familiar	08
Métodos anticonceptivos	09
Recomendaciones a la pareja	10
Recién nacido	11
Lavado de manos	11
Sueño	12
Llanto	12
Limpieza del área genital	12
Cambio de pañal	13
Baño	13
Cuidados del ombligo	14
Nariz y estornudos	14
Evitar Infecciones Respiratorias	14
Sacar los gases	15
Cuidados en la piel	15
Recomendaciones especiales	16
Vacunas	16
Signos de alarma	17
Fiebre	17
Color amarillo en la piel	17
No tiene apetito	17
No orina	17
Vómito persistente	17
Color de la deposición	17
Ponerse morado y dificultad para respirar	18
Controles posteriores	18
Lactancia Materna: un acto de amor	19
Beneficios de la Lactancia materna	20
Mitos y verdades	21
Anatomía y cambios	23
Cambios durante la lactancia	24
Técnicas y posiciones	25
Pasos	26
Posición de sandía	28
Posición de cuna	28
Posición cuna cruzada	29
Posición acostada	29
Estímulos para la lactancia	30
Cada cuánto alimentar	31
Señales de hambre del recién nacido.....	32
Situaciones Especiales: embarazos múltiples	34
Prematuros	36
Complicaciones	37
Pezones irritados o con dolor	37
Dolor intolerable	37
Congestión mamaria	38
Pezones resquebrajables	38
Pezones planos, cortos o invertidos	39
Extracción de leche materna	40
Conservación de la leche	41
Método para descongelar leche materna	42
Medicamentos que se deben evitar por posibles efectos adversos	42
Bibliografía	43
Tablas de Crecimiento y Desarrollo	
1. Longitud para la edad niñas.	
2. Longitud para la edad niños.	
3. Peso para la edad niñas.	
4. Peso para la edad niños.	



Recomendaciones a la madre



El embarazo y el parto son momentos de cambios para la mujer, y en general para toda la familia.

El nacimiento del bebé además de ser un momento muy emotivo, genera cambios para la mujer en el aspecto físico y psicológico, es un momento de felicidad pero también de mucha ansiedad, que incluso altera la forma de relacionarse con su pareja, amigos y familiares.

Durante las primeras horas después del nacimiento del bebé, la madre puede sentir cólicos fuertes que disminuirán de intensidad conforme pasen los días, son secundarios a contracciones que harán que el útero llegue a las dimensiones que tenía antes del embarazo, en un período aproximado de **40 días**. En estos días, se presentará sangrado inicialmente rojo intenso e irá cambiando a un color café con el paso de los días.

En este período, la madre necesita recuperarse, permitiéndose reposar varias veces durante el día

(aprovechando los ratos que duerma el bebé), y apoyándose en sus seres queridos. La madre puede

subir y bajar escaleras, hacer caminatas cortas, antes de reiniciar ejercicio y entrenamiento físico. El uso de fajas debe ser consultado con su ginecoobstetra.

Se recomienda a la madre limpiar las heridas con agua y con jabón todos los días.

Poner hielo envuelto en un paño sobre la herida de la episiotomía (en caso de parto vaginal) o en la de la cesárea, esto puede disminuir el dolor y la inflamación, además de tomar los analgésicos formulados por el médico tratante.



En caso de presentar alguno de los siguientes síntomas, comunícate con tu médico o acude a Urgencias:

Fiebre persistente de 38°C o más.

Sangrado vaginal de mal olor o expulsión de abundantes coágulos.

Enrojecimiento o endurecimiento de la herida de la cesárea o mucho dolor en el sitio de la episiotomía.

Si hay enrojecimiento y endurecimiento de los senos, acompañando de malestar y fiebre.

Dolor de cintura intenso.

Dolor intenso en las pantorrillas o piernas.

Aumento del edema en manos y pies.

Ardor al orinar.

Secreción vaginal de mal olor.

Apertura de los puntos de la región genital o de la cesárea.



Cuidado de la región genital

- Realiza la limpieza de la zona genital con agua, preferiblemente **3 veces al día**. La forma correcta de hacerlo es de adelante hacia atrás con el fin de evitar contaminación e infección con materia fecal.
- Mantén la toalla higiénica limpia, cámbiala cada **3 horas** o cada vez que sea necesario. Vigila el color y olor de la secreción, si percibes mal olor consulta a tu médico.
- Mantén **seca** la región genital para evitar infecciones.
- Los puntos del área genital se caen solos. **No es necesario retirarlos.**

- Cuida que la herida permanezca seca para evitar infecciones.
- Observa la herida en busca de signos de infección como calor en el área, coloración roja o secreción de mal olor.

Alimentación de la madre

- **Bebe agua y aliméntate bien.** Aumenta el consumo de alimentos como carnes, vísceras rojas, pescado, lácteos, huevos y leguminosas. Incluye las frutas y verduras de diferentes colores y consúmelas preferiblemente crudas.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda tomar **un vaso de agua antes y después de amamantar al bebé**, tanto en el día como en la noche, esto evita la deshidratación y favorece la producción de leche materna.
- No se recomienda tomar bebidas endulzadas o industrializadas debido a que generan aumento de peso. No consumas bebidas alcohólicas ni energizantes.
- Para las verduras que requieren cocción, preferiblemente prepáralas al vapor, para evitar que pierdan sus nutrientes.
- Es importante asesorarse de un profesional en nutrición si se requiere hacer algún tipo de dieta.

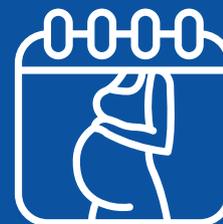


Planificación familiar

Antes de reiniciar relaciones sexuales se recomienda consultar a tu ginecólogo, pero en términos generales, puede hacerse una vez los puntos de la región genital no duelan y el cuello del útero se encuentre cerrado para minimizar el riesgo de infecciones. No se recomienda reiniciarlas antes del primer mes de vida de su bebé.

La anticoncepción posparto (durante los primeros 12 meses posteriores) es recomendada, porque los embarazos separados por intervalos cortos son los que presentan más riesgo de complicaciones para la madre y el recién nacido.

Se recomienda para este momento iniciar algún método de planificación adecuado que no interfiera con la lactancia materna. **Aún si la madre está en período de lactancia materna exclusiva esto no asegura que no pueda quedar embarazada.**



Metodos anticonceptivos más eficaces:

Definitivos:

- Ligadura de trompas
- Vasectomía

Temporales:

- Barrera: preservativos
- Implantables: dispositivo intrauterino (DIU) hormonal o cobre, implante subdérmico

Hormonales:

- Progestágenos: aplicación intramuscular trimestral o vía oral diariamente





Recomendaciones a la pareja



Asistir a los cursos de preparación para el parto permite que la pareja adquiera unas bases importantes para entender esta nueva etapa. Se recomienda que la madre no asista sola a los controles prenatales, pues esto permite tener un entendimiento más claro de todos los cambios que se están presentando en la madre y el bebé, además permite crear un vínculo con el bebé que viene en camino.

El momento del nacimiento es el tiempo en el cual se materializan todas esas ideas y expectativas que se generaron meses antes. Este período postparto es una etapa delicada en la mujer, quien necesitará todo el apoyo físico y emocional de su pareja y familia para tareas cotidianas y para ser un apoyo en las labores con el recién nacido.

Son muchas las funciones que puede ejercer la familia en esta etapa nueva y retadora, y ayudan a crear y proteger el vínculo padres-hijo. Este, es también psicológico y se extiende durante toda la vida.

Ser partícipe de actividades como el baño del bebé, vestirlo, cambiarlo, calmarlo, asistir al control pediátrico, hacen que el trabajo con la madre sea un **trabajo en equipo.**





Recién nacido sano



Nuestras instituciones cuentan con especialistas en **Neonatología** (pediatras con formación en atención al recién nacidos) para recibir a su bebé en sala de partos y atenderlo mientras se encuentre en las Clínicas.

Los bebés tan pronto nacen, experimentan una serie de cambios muy importantes para adaptarse a la vida. Esto se logra en algunos más rápido, pero en otros puede tardar un poco más, requiriendo oxígeno o cuidados especiales que se ofrecen particularmente en la Unidad de Recién Nacidos.

Cuando el bebé ha logrado la adaptación adecuada de acuerdo a la valoración por el neonatólogo, se trasladará a la habitación con la madre.



Lavado de Manos

Es importante que toda persona que toque al bebé, se lave las manos inmediatamente antes de acercarse. También puede usarse alcohol glicerinado para cuidados menores del recién nacido pero, antes de iniciar la lactancia materna y luego de cambiarlo de pañal, se debe realizar lavado de manos con agua y jabón. Es recomendable tener las uñas cortas para no lastimar al bebé al momento de tocarlo.



Sueño



El bebé recién nacido tiende a dormir mucho, generalmente se despierta, pide comida y se vuelve a dormir. No se preocupen, esto es normal. A medida que pasan los meses esta característica se va modificando. **No se recomienda acostar a los bebés boca abajo.** La mejor posición es acostado boca arriba o de medio lado. Debe estar en una superficie firme, sin almohadas, sin muchas cobijas, y sin peluches ni cojines al lado.

La forma de expresar necesidades y llamar la atención de un recién nacido es el llanto. Los padres con el tiempo aprenden a distinguir el tipo de llanto. Mientras esto ocurre, sigan unos pasos ordenados para saber qué le pasa a tu bebé; revisen si se encuentra mojado, con frío, calor o desea un cambio de posición. Verifiquen que no exista alguna prenda apretada. Algunos bebés les molesta el ruido, la luz intensa o simplemente desean que los arrullen. Si el bebé tiene hambre generalmente voltea la cara buscando alimento, entonces la madre podrá ofrecerle otra vez ya que la lactancia materna es a libre demanda.



Llanto

Limpieza del área genital

Esta región corporal se debe limpiar con cada cambio del pañal para evitar irritación. Puede hacerse con algodón y agua o aceite, o también con toallitas húmedas que no contengan alcohol. Estas son embebidas en una loción oleosa o acuosa. Si es necesario, puedes usar jabón líquido acorde al pH de la piel del recién nacido. Se recomienda dejar que el área genital seque al ambiente. Después de esto se pueden aplicarle una crema protectora a base de óxido de Zinc.

Cambio de pañal

El bebé puede evacuar desde 1 hasta 8 veces al día. La primera deposición debe aparecer en las primeras 24 horas. En forma general el bebé alimentado al seno evacúa más frecuentemente y las deposiciones son más líquidas que los niños que toman fórmulas artificiales. Inclusive entre el segundo y quinto día puede parecer que tienen diarrea, pero esto es normal. Lo importante es que no tenga sangre.

El bebé debe orinar en las primeras 24 horas. El color es desde muy claro hasta amarillo intenso, inclusive casi anaranjado, en algunos casos por corto tiempo. Esto es normal. Tengan en cuenta que el bebé debe orinar de 4 a 6 veces en 24 horas. Es importante siempre verificar la presencia de orina, sí no es claro en el pañal, rómpalo y verifique los cristales de orina en su interior. Es normal un pigmento naranja o rosado que puede quedar en el pañal, no es signo de alarma.



Baño



El primer baño del bebé se podrá realizar en el momento en el cual tenga una estabilidad clínica y térmica, lo que generalmente se alcanza después de las 6 horas de vida. Sin embargo, este baño puede retrasarse el tiempo que sea necesario para asegurar una adecuada adaptación fisiológica al medio extrauterino, por eso, en nuestras clínicas no se realiza el baño en tina del recién nacido, se prefiere en un ambiente tranquilo como lo es el hogar.

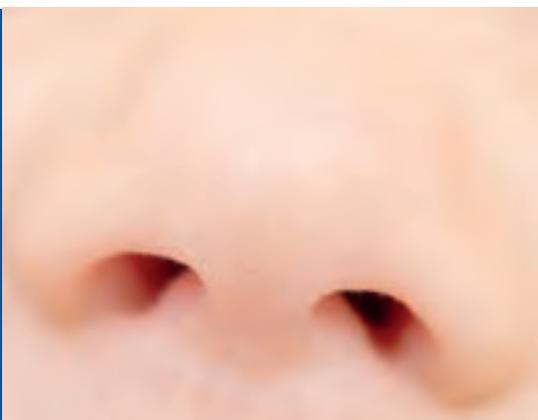
No se recomienda remover inmediatamente todo la vérmix caseosa (capa lipídica blanca) se puede esperar 24 horas. Deben ser baños cortos de menos de 10 minutos, con productos diseñados especialmente para la piel del bebé con pH ácido entre 4.5 y 6.5. Se requiere de jabón únicamente para el área perineal, el cuello y las axilas, además puede usarse en el cuero cabelludo.

La limpieza de la piel del bebé debe ser suave, no se debe frotar la piel. La temperatura del agua debe ser semejante a la corporal 35 °C – 37 °C (se puede verificar con la muñeca o el codo). La profundidad del agua debe estar a las caderas del niño sentado (más o menos 5 cm). Durante el baño el cuerpo del bebé puede estar sumergido en el agua, manteniendo la cabeza y el cuello por fuera de esta cuando el cordón se haya caído. Hacer énfasis en la limpieza del cuello y el área genital. Una vez bañen al bebé, asegúrense de secar muy bien el ombligo para evitar infecciones.

Cuidado del ombligo

El cordón umbilical se corta cuando el bebé nace y se deja cerrado con un clip que se caerá solo cuando este se caiga. El muñón umbilical se seca, se oscurece y se cae entre las dos a cuatro primeras semanas, dejando una piel rojiza que cicatrizará posteriormente. Puede manchar rojizo el pañal por gotas de sangre, pero no debe sangrar abundantemente. Mantener seca esta zona es muy importante, ya que puede ser la puerta de entrada para infecciones en el recién nacido. No se recomienda la limpieza diaria del muñón umbilical, ni la aplicación de algún producto en esta zona, debe estar cubierto por el pañal. Eviten el uso de fajeros, botones o similares. No sumerjan completamente al bebé en el agua al bañarlo, si se moja esta zona, sécala.

Nariz y estornudos



Los bebés recién nacidos solo respiran bien por la nariz, si esta se les tapa, tienen problemas. La mejor forma de limpiar es aplicar unas gotas de solución salina (suero) en cada fosa nasal para mantenerlas destapadas. Son frecuentes los estornudos, los cuales son una forma de mantener esta vía destapada. La tos persistente, en cambio, no es normal en el recién nacido y de presentarse requiere consulta al pediatra.

Un niño pequeño es muy susceptible a que se contagie de infecciones respiratorias de otros niños o adultos y cualquier gripa a esta edad puede ser grave. Evita llevarlo a lugares con mucha gente y el contacto de personas con síntomas respiratorios. Eviten incluso las visitas mínimo los dos primeros meses de vida. Ante la presencia de un episodio de infección respiratoria en la familia, debe hacer uso permanente del tapabocas y lavarse las manos antes y después de atender al bebé; inclusive durante la lactancia. **No suspender la lactancia.**



Evitar Infecciones Respiratorias



Sacar los gases

El recién nacido con una adecuada técnica de lactancia genera un sello entre la boca y el seno, sin embargo, es inevitable que por momentos trague aire mientras come, el no sacar estos gases puede llevar a sobre-distensión del estómago, aumentado episodios de regurgitación de la leche, cólicos o sensación temprana de saciedad. Es importante hacer una pausa e intentar que expulse los gases en dos momentos: cuando se pasa de un seno al otro durante la lactancia y al final de esta. Hay varias técnicas: 1. Llevar al bebé cerca al hombro con masajes sobre su espalda, 2. Sentarlo sobre las piernas del cuidador y 3. Realizar el mismo masaje o en la misma posición sosteniendo la cabeza y realizar giros lentos de su tronco. Lo importante es conocerlas y utilizar la que más se facilite y se acomode. Tengan en cuenta que no siempre el bebé eructará, muchas veces sale el aire de forma inadvertida.

Cuidados de la piel

Algunos bebés en los primeros días de nacidos, presentan unas manchas rojas con punto blanco en el centro, es el llamado eritema tóxico. Se presenta en especial en el tronco y espalda pero puede aparecer en todo el cuerpo, incluso en la cara y desaparece sin tratamiento, es un cambio adaptativo de la piel. Si se presenta en el pliegue del cuello, las axilas o la zona del pañal consulten con tu pediatra.

La ropa y cobijas que se utilizan con el bebé, deben lavarse antes de su uso con jabón suave (así estén nuevas), y enjuagarlas dos veces para que no queden residuos de jabón, no se recomienda usar suavizantes y se deben retirar etiquetas, y no utilizar lociones ni en la ropa ni directamente en la piel del bebé.

Si la piel del bebé está muy seca o fisurada se puede aplicar solo en la zona afectada productos hidratantes diseñados para el recién nacido.



Recomendaciones especiales:

En ocasiones, el bebé nace con menos de 37 semanas (premature) o pesando menos de 2500 gr. (de bajo peso al nacer). Muchos de estos bebés deben tener cuidados especiales como hospitalización en la Unidad de Recién Nacidos. Se recomienda, a su egreso tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Asistir al programa canguro de tu aseguradora.

Aplicar las vacunas según la edad.

Insistir y favorecer la lactancia materna.

Mantener al mínimo la manipulación del bebé.

Los cuidadores deben tener vacuna contra influenza y contra tosferina, mínimo desde 1 mes antes del nacimiento del bebé.

Según sea el peso del bebé y la recomendación del pediatra, mantener al bebé en posición canguro las 24 horas del día.



Vacunas

La Secretaría Distrital de Salud de Bogotá a través de las Clínicas ofrecen de forma gratuita 2 vacunas para su bebé recién nacido que son las que recomienda el Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI): Hepatitis B y BCG, las cuales se aplicarán la primera al nacer y la segunda antes de salir de las Clínicas si el recién nacido supera los 2.000 gramos de peso. Si tienen alguna duda consulten con su pediatra, obstetra o neonatólogo. **Las próximas vacunas según el esquema de vacunación serán a los 2 meses.**





Signos de alarma recién nacido



Fiebre

En general, la temperatura del recién nacido no debe ser mayor de 38°C. Si presenta fiebre (temperatura mayor de 38°C sostenida) consulten al pediatra o asistan al servicio de Urgencias.

Color amarillo en la piel

La mayoría de recién nacidos presentan en las primeras dos semanas de vida un ligero tinte amarillo en la piel y en los ojos llamado ictericia fisiológica. Este tinte va desapareciendo con los días y puede disminuir con la exposición del bebé a la luz de día, realizada a través de una ventana, nunca directamente al sol por riesgo de quemaduras en la piel.

Eviten que el bebé se enfríe, manteniendo la temperatura con un calentador o por contacto piel a piel con el cuidador, evitando corrientes de aire.

Si el color amarillo es muy notorio, en palmas y plantas, consulten al pediatra o a Urgencias, especialmente si el bebé tiene incompatibilidad sanguínea (cuando la madre tiene sangre tipo O y el bebé A o B).

No tiene apetito

Aprenderán rápidamente que el bebé va organizando sus horarios de comida y que algunas veces come más que otras, sin embargo, si el bebé deja de comer en varias tomas consecutivas es un signo de alarma y debes consultar al pediatra. Tengan en cuenta que el intervalo de una comida a la otra puede ser hasta de 4 – 5 horas.

No orina

Otro indicador del estado de hidratación del bebé, y que permite saber si está comiendo bien, es verificar las veces que orina en 24 horas; se estima que deben hacerlo entre 4 a 6 pañales. Si pasan 12 horas y el bebé no ha orinado (confirmado por verificación al romper los pañales), puede indicar que requiere lactar más frecuentemente. Si persiste poca orina, debe consultar al servicio de Urgencias.

Vómito persistente

Es normal que el recién nacido presente episodios de regurgitación (salida de escasa leche por la boca), lo puede hacer durante la sacada de gases o no, es un proceso de inmadurez del esfínter del estómago que evita estas pérdidas de alimento. Sin embargo, si son muy frecuentes impidiéndole dormir o llega al punto de vomitar varias tomas seguidas de leche se debe consultar al servicio de Urgencias.

Color de la deposición

La deposición pasa por varios cambios al pasar los días. Principalmente el color va desde el verde negro hasta el café amarillo o en ocasiones verdoso, esto se da por la colonización bacteriana en el tracto gastrointestinal y los procesos de absorción y maduración intestinal. La consistencia generalmente es blanda (casi líquida) en los bebés alimentados exclusivamente del seno. Y en los bebés que se alimentan con fórmula láctea pueden tener deposiciones más duras y menos frecuentes. Lo que no es normal es la presencia de sangre en las deposiciones, puede ser desde pintas, hasta sangre franca. En cualquiera de estos escenarios hay que consultar al servicio de Urgencias.

Ponerse morado y/o dificultad para respirar

Si él bebe se pone completamente morado sin causa aparente cuando llora o come, debes consultar inmediatamente a Urgencias. Esto debe diferenciarse de cuando las manos y los pies se ponen morados por el frío, lo cual es normal. La respiración del recién nacido es tranquila (con periodos en los que respira más rápido, y otros más lentos). Puede tener algunos ruidos de la vía aérea de la nariz, pero sin mayor esfuerzo. Si el bebé respira muy rápido (más de 60 veces en un minuto) o se le hundén las costillas al respirar también deben consultar al servicio de Urgencias.

Controles posteriores

El primer control por pediatría del recién nacido posterior a su egreso de las Clínicas debe ser entre 3 y 5 días. Si presenta algunos de los signos de alarma mencionados consulten al servicio de Urgencias.





Lactancia materna: un acto de amor

Muchos son los beneficios de la lactancia materna y conforme pasan los años, los estudios científicos descubren nuevas ventajas.

Para lograr una buena lactancia es muy importante poner de forma temprana a tu bebé en el seno (en la primera hora de vida). Los primeros días, el bebé debe alimentarse con seno cada vez que lo pida, es decir, a libre demanda. Entre más succione el bebé, más rápido se iniciará la producción de leche.

La producción de leche de los primeros días es escasa y consiste principalmente de calostro, es decir, la primera leche que produces cuando inicias la lactancia, es el alimento ideal para un recién nacido. Es muy concentrado, contiene proteínas y tiene una alta densidad de nutrientes.

Esta cantidad suele ser suficiente para el bebé, por lo que darle leche artificial para completar su alimentación no es necesario y puede disminuir y retrasar más la producción de leche de la madre. Si tienes alguna duda consulta al neonatólogo.

Hay madres que creen que no pueden lactar por problemas en los pezones (pezones invertidos o planos), escasa producción u otras razones diferentes, pero todo se puede tratar con paciencia y técnica. En caso de dificultades para la lactancia, bien sea porque el niño se encuentra hospitalizado o porque la madre tiene los senos muy lesionados, son de gran ayuda las técnicas de extracción de leche (ya sea manual o con extractores). Si tienes dudas consulta con el personal de las Clínicas.





Beneficios de la lactancia materna



Beneficios para el bebé

Beneficios para la madre

- Evita hemorragias después del parto.
- Mientras lo amamanta, descansa y disfruta más de su bebé.
- La leche se encuentra a una temperatura ideal.
- Disminuye el riesgo de cáncer mamario.
- No pierde tiempo, ni trabajo porque la leche materna está lista.
- Incrementa el lazo de amor madre-hijo.
- Disminuye la probabilidad de aparición de cáncer de ovario.
- Ayuda a recuperar más rápido la figura.

Beneficios para la familia

- Integra a la familia.
- Promueve el amor.
- Se ahorra dinero.

Lo protege contra enfermedades y otras complicaciones.

Recibe una nutrición que previene la desnutrición y la obesidad.

Siente confianza y seguridad.

Disminuye la posibilidad de cuadros alérgicos.

Se expone menos a caries o tratamientos de ortodoncia, que los niños que se alimentan con biberón.

No necesita otros líquidos, aún en climas calurosos.

No necesita otros alimentos durante los primeros meses de vida.

Protege al bebé contra infecciones (diarrea, infección respiratoria y otitis).

Mejora el crecimiento, la inteligencia y fortalece los lazos afectivos.

Disminuye estreñimiento, cólicos y molestias intestinales.

Mitos y verdades



La lactancia materna es práctica. Es más fácil que alimentar al bebé con biberón, porque la leche siempre esta lista, no hay que prepararla.

La lactancia materna no duele. Si se hace bien, no debe generar grandes problemas. Algunas madres presentan una molestia los primeros días, pero esta pasa rápido. Evita problemas aprendiendo la manera correcta de alimentar a tu bebé.

Mujeres con pechos pequeños pueden producir bastante leche. La cantidad de leche que una madre produce depende de qué tan a menudo amamanta, no del tamaño o forma de sus senos.

La lactancia materna no es esclavizante. Si puedes estar con tu bebé, la leche estará lista cuando tenga hambre. Si tienes que estar lejos del bebé, puedes usar su leche almacenada previamente.

La lactancia materna no hace que tus pechos se descuelguen, la flacidez se debe al embarazo y parto. Tus pechos crecen cuando estás embarazada, no es la lactancia la responsable de la flacidez.

No tienes que beber leche para producir leche. Siempre debes tener una buena dieta para mantenerte saludable. Estarás sedienta más a menudo. Puedes tomar líquidos extras como jugo, agua, leche, o cualquier otro líquido no alcohólico.

Puedes amamantar aún si vas a retomar tus estudios o trabajo. Puedes amamantar si tienes que salir de tu hogar por varias horas, pero necesitarás planearlo. Existen bombas extractoras y técnicas de extracción manual. Muchas madres combinan pecho y alimento de fórmula mientras trabajan. Aun cuando cambies la fórmula al volver a tu rutina, la lactancia materna le ha dado a tu bebé, un inicio saludable durante las primeras semanas de su vida.

La lactancia materna no deja a otros miembros de la familia fuera. Toda la familia del bebé amamantado es feliz al saber que el bebé tiene la mejor comida. Todos pueden ayudar con al bañarlo, cambiarlo de pañal, jugar con él, etc. Los bebés necesitan mucho amor y cuidado, además del alimento.

Puedes amamantar a tu bebé si nace por cesárea. Tu cuerpo puede producir leche, no importa cómo nazca el bebé. Las medicinas para el dolor no afectarán cuanta leche produces.

Puedes usar anticonceptivos si amamantas.

Espumas, óvulos y condones, diafragmas, dispositivos intrauterinos, y píldoras de baja dosis de progesterona. Consulta a tu médico.

Puedes alimentar a tu bebé en público:

Amamantar es un acto natural y de amor y puedes realizarlo en público. Si por pudor te sientes incómoda puedes usar una manta, encima de su hombro para cubrirte, sin que esto afecte a tu bebé.

Beneficios emocionales: La mamá y el bebé disfrutan de la lactancia. Las hormonas que tu cuerpo produce durante esta, ayudan a que te relajés y te hacen sentir más cerca de tu bebé y orgullosa por contribuir a su crecimiento.





Anatomía y cambios



Cambios en el seno durante el embarazo y la lactancia

Durante el embarazo

- Las células productoras de leche, los conductos y los sacos crecen durante el embarazo, haciendo que el seno se vea más grande.
- La areola crece y se vuelve más oscura.

Producción de leche

La succión del bebé es el mejor estímulo para que se produzcan las hormonas encargadas de lograr la lactancia materna:

- La hormona prolactina estimula tu cuerpo para producir leche; entre más leche sea extraída, mayor cantidad se producirá en el cuerpo de la madre.
- La hormona oxitocina estimula el descenso de la leche o reflejo de expulsión, que remueve la leche de las células productoras hacia afuera. Durante la succión el bebé extrae la leche hacia el pezón.

Composición de la leche

- El calostro es la primera leche, es espeso, pegajoso, amarillo o blanco, contiene anticuerpos que ayudan al bebé a prevenir muchas infecciones y tiene un alto nivel nutricional con gran cantidad de proteínas y minerales. La velocidad en que este evoluciona de calostro a leche transitoria y posteriormente a una leche madura varía de una madre a otra, sin embargo el calostro dura en la mayoría de los casos de 3 a 5 días.
- Las glándulas de Montgomery son pequeños sacos que se ubican en la areola y crecen en el embarazo y en la lactancia, producen sustancias que suavizan la piel, reducen el crecimiento de bacterias y algunos piensan que su olor guía al bebé.

Cuidados durante la lactancia

Masaje del seno

El masaje del seno puede usarse para prepararlo antes de amamantar o para extraer la leche. Ayuda a la leche a pasar de las células productoras a los conductos galactóforos y a los sacos mamarios, logrando así que el bebé obtenga la leche con menos esfuerzo.



Figura 1

Inspección del pezón

Se usa para evaluar el pezón de la mujer en preparación para su lactancia. Coloca el dedo pulgar e índice a cada lado de la base del pezón, si el pezón se extiende hacia fuera es normal, si no se extiende se conoce como pezón plano y si se queda adentro, el pezón es retráctil y posiblemente sea pezón invertido.

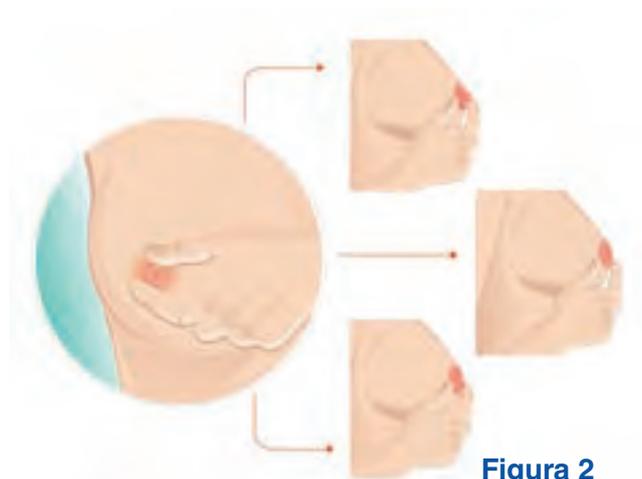


Figura 2

¿Cuándo inicio la lactancia?

Durante la primera hora de vida, es el momento ideal del bebé para iniciar la lactancia, se encuentra en estado de alerta (despierto), posteriormente tendrá un período de sueño que puede durar varias horas. Este primer contacto temprano favorece la producción de la leche. Si por alguna razón no se puede iniciar en la primera hora de vida, deberá hacerse lo más pronto posible. Debes estar en un ambiente tranquilo, contar con el apoyo de las personas que te rodean: familiares y trabajadores de la salud.

Algunas escuelas sugieren iniciar la extracción al final del embarazo.



Técnicas y posiciones

Succión y postura correcta

Para iniciar la lactancia te debes sentar cómodamente con la espalda recostada y al sostener al recién nacido, este debe quedar de frente a tu cuerpo, "barriga con barriga" y su nariz alineada con el pezón de manera que no tenga que voltear la cabeza para poder tomarlo. Luego estimula el reflejo de búsqueda del bebé haciendo arrastre con el pezón desde la nariz al labio superior.

Puedes amamantar en posición sentada o acostada, algunas madres después de una cesárea prefieren la posición acostada para no sostener el peso del bebé sobre la herida de la cirugía. El bebé debe estar volteado con su cuello y espalda rectos mirando hacia ti. Todo su cuerpo debe estar sostenido y su nariz frente al pezón, para esto puedes ayudarte con un cojín de lactancia. Busca una posición cómoda bien sea en una silla o sobre la cama, utilizando almohadas para sostener tu espalda, y lograr apoyar completamente sus pies.

Recuerda que el bebé es el que debe estar cerca al seno y no debes agacharte o acercarte a él para lactar, esto te evitará dolores de espalda. Mientras sostienes a tu bebé en cualquiera de las posiciones, vas a necesitar sostener tu seno con la mano que queda libre. La mejor manera para sostener el pecho es la **posición en "C"; el pulgar por encima, detrás de la areola** y los demás dedos por debajo de esta.





Pasos para lactancia

Sigue las recomendaciones para una adecuada lactancia en nuestra página web. Ingresa a la sección: Educación a Paciente y Familia y haz clic en Ginecoobstetricia.

Cuando tengas en posición a tu bebé para la lactancia, estimula con tu pezón para hacer que el bebé abra su boca ampliamente (como si fuera un bostezo).

Dirige tu pezón suavemente hacia el paladar, empujando al bebé hacia ti. El buen agarre se logra cuando el bebé abre en forma amplia su boca y toma tanto el pezón como parte de la areola. La barbilla debe estar en contacto con el seno, los labios (especialmente el inferior) deben estar evertidos hacia afuera. Notarás que su nariz también está en contacto con el seno, no te preocupes puede respirar bien así. Asegúrate que los labios de tu bebé abarquen la mayoría de la areola.

No retires a tu bebé si está succionando, pues esto puede lastimar el pezón. Para retirar al bebé del seno en caso que tu bebé ya no esté succionando, coloca suavemente un dedo limpio en un lado de la boca, entre sus encías para romper el vacío de la succión.

Después de retirar al bebé, extrae unas gotas de leche y frota con ellas el pezón y la areola. Deja secar el pezón al aire libre tanto como sea posible. Nunca uses jabón, alcohol o cremas especiales en tus senos o pezones.

Es absolutamente innecesario limpiar el pezón antes y después de amamantar. La leche humana contiene protección natural contra las bacterias específicas conocidas y desconocidas, por lo cual, tiene un óptimo poder bacteriológico. La única limpieza recomendable

es por arrastre en la ducha habitual cuando te bañe, no utilices jabón en los senos.

Al principio notarás que el bebé chupa sin tragar, este es el aviso para que su organismo inicie el reflejo de bajada de la leche, después de varios minutos de succión sentirás una leve presión sobre los pechos (la contracción de los sacos galactóforos), observarás cómo la succión se hace más lenta y el bebé empezará a tragar.

Probablemente necesitarás repetir con frecuencia estos pasos durante las primeras semanas. Tú y tu bebé encontrarán una técnica que les funcionará después de un poco de práctica y **ambos comenzarán a disfrutarlo.**





Aunque la lactancia es un evento natural, también es un comportamiento aprendido, cada experiencia es distinta y se necesita práctica para que cada vez sea más fácil amamantar. Si se presentan dificultades debes consultar en forma temprana al personal de salud o a grupos de apoyo de la lactancia.

Para lograr una lactancia exitosa debes seguir las siguientes recomendaciones:

- Iniciar la lactancia en la primera hora de vida, de ser posible.
- Una buena posición y una buena técnica de agarre.
- Alimentar al bebé constantemente durante el día y la noche.

El gran secreto de poder amamantar bien es la postura y el agarre.



Posición de Sandía

- Coloca un cojín de lactancia o una almohada o dos del lado que vas colocar a tu bebé para apoyarlo.
- Pon a tu bebé de lado, de forma que las piernas y cadera de él queden debajo de tu brazo.
- Levanta su brazo y rodea por fuera a tu bebé sosteniendo su cabeza con la mano, puedes poner otra almohada bajo su cabeza.
- Tu bebé debe estar mirándote a la cara y su boca frente al pezón.
- No te agaches para que el pecho llegue al niño, levanta o empuja suavemente al bebé para que él sea quien llegue a tu pecho.

Posición de Cuna

- Coloca el cojín de lactancia, o una almohada o dos en tus piernas, para apoyar a tu bebé sobre estas.
- Acomoda la cabeza del bebé en la curvatura de su brazo a nivel del codo.
- Acerca tu bebé hacia ti (barriga con barriga) a nivel del pezón.
- No te agaches para que el pecho llegue a la boca del bebé, levanta o empuja suavemente al bebé para que él sea quien llegue a tu pecho.

Figura 1.



Figura 2.



Figura 3.



Posición Cuna Cruzada

- La posición del bebé se mantiene como en cuna.
- Coloca tu mano en la cabeza del bebé, sosteniéndolo de la parte posterior de su cabeza y cuello, llévalo al seno contrario y con la otra mano puedes sujetar el seno.
- Las piernas del bebé deben quedar entre tu brazo.

Figura 4.



Posición Acostada

- Recuéstate de lado con almohadas apoyando la espalda de tu bebé y sus piernas para que queden cómodas, un poco dobladas.
- Coloca a tu bebé de lado, frente a ti.
- Levanta tu brazo y úsalo como almohada (puedes poner otra almohada bajo tu brazo).
- Acerca a tu bebé al pecho.



Estímulos para la lactancia

- Llama al bebé por su nombre.
- Cambia el pañal antes de iniciar la toma.
- Haz presión con la yema de tus dedos en diferentes partes del cuerpo del bebé.
- Con tus dedos, también haz presión desde la boca hasta las mejillas de manera ascendente y descendente.
- Toca de manera continua sus labios hasta que abra la boca.





Cada cuánto debo alimentar al bebé



El bebé se debe alimentar cada vez que lo pida, es decir a libre demanda. La succión del bebé sobre la piel del pezón y la areola son el estímulo más importante para la producción de la leche materna. La madre produce en los primeros días del post-parto calostro con alto contenido de anticuerpos, por esta razón, se ha considerado el calostro como la primera vacuna del recién nacido y es muy importante que lo reciba.

La mayor producción de leche se inicia hacia el tercer día del post-parto y se produce a demanda; a mayor succión del bebé habrá mayor producción de leche, en cantidad suficiente y de excelente calidad para las condiciones del bebé.

La mejor guía que tendrán será el hambre del bebé, la mayoría de los recién nacidos necesitan comer entre 8 a 12 veces en las primeras 24 horas.

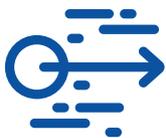


Señales de hambre del recién nacido



Señales tempranas

“Tengo hambre”



- El bebé se mueve
- Abre la boca
- Gira la cabeza y busca (reflejo de búsqueda)

Señales intermedias

“De verdad tengo hambre”



- El bebé se estira
- Aumentan sus movimientos
- Se lleva la mano a la boca

Señales tardías

“Primero me calman luego me alimentan”



Se debe evitar llegar a esta etapa

- El bebé llora
 - Se agita
 - Se pone rojo
- Antes de alimentarlo calmen primero al bebé, abrázelo y acarícienlo.

Amamantar



¿Come suficiente el bebé?

El signo más confiable para saber si la cantidad que come el bebé es suficiente, será el aumento de peso.

Sin embargo, es importante recordar que el recién nacido puede perder peso los primeros días de vida. Otro signo que demuestra que el bebé está comiendo, es la presencia de orina en el pañal. Típicamente durante las primeras horas, mientras el bebé está recibiendo el calostro, el recién nacido mojará mínimo 4-6 pañales diarios. Asegúrense que el bebé esté alerta y contento. En caso de que duerma mucho y no coma 8 veces al día o más durante la primera semana, visten al médico para asegurar que no se deshidrate. **En caso de duda consulten con su pediatra.**

Quando el bebé inicia la succión lo hace con fuerza e intensidad, esto puede durar varios minutos y posteriormente disminuye esta fuerza. Cuando detectes el cambio, espera unos minutos y retíralo hasta la siguiente toma, si observas que el bebé pierde interés en volver, o comienza a jugar con el pezón, son signos que están indicando que él ya está satisfecho.



Situaciones Especiales: Embarazos Múltiples

Todo lo que es válido para la lactancia de un solo bebé, es válido para la lactancia en embarazos múltiples. Es decir, a más estímulo más leche.

Consulta con tu médico las recomendaciones y el apoyo necesario para un embarazo múltiple.

¿Juntos o por separado?

Lo ideal es que se coloquen los dos bebés al tiempo en posición sandía. Uno en cada seno y por toma intercambiarlos de seno con el fin de evitar cansancio en la madre por tomas divididas. Esto permitirá que la leche sea igual en los dos senos y que el bebé con mayor patrón de succión ayude al de menor patrón de succión a que salga mayor cantidad de leche al estimular las hormonas de manera bidireccional.

En los primeros días, tal vez te sea más fácil alimentarlos por separado. Mientras adquieres práctica, puedes observar si alguno de los bebés no se adapta correctamente.

Puedes hacer que cada bebé tome de ambos pechos cada vez, alternándolos en la siguiente toma o que cada bebé tenga su pecho. Esta última opción permite que cada uno regule su producción de leche. La cantidad de leche de cada pecho se regulará con la succión.

Posiciones

Para alimentarlos simultáneamente necesitarás cojines o almohadas para acomodarlos y ponerlos a la altura del pecho. Recuerda mantener la espalda bien apoyada.





Prematuros

Es posible que el bebé lleguen al mundo antes de tiempo (antes de las 37 semanas de gestación). Para estos casos, la leche sigue siendo el mejor alimento que le puedes dar. Las Clínicas te ofrecerán la opción de amantarlo directo, llevar la leche que te extraigas, o extraerla en el lactario que funciona las 24 horas.

Recuerda que entre más extraigas leche, más leche producirás. De no hacerlo frecuentemente, la producción podría cesar o aumentar el riesgo de padecer una congestión mamaria.

En cualquier caso, con una buena información y apoyo de nuestro personal asistencial y cuerpo médico podrás retomar la lactancia, aunque el principio no haya sido fácil. Cuando los bebés no necesitan cuidados especiales puedes comenzar la lactancia inmediatamente.





Pezones irritados o con dolor

Generalmente ocurre por dificultades en la técnica de la lactancia. La mejor forma de prevenirlo es poner al bebé al pecho de forma correcta, y si notas que no hay un buen agarre o estás incomoda, para la lactancia, corrige el problema y vuelve a empezar.

Algunas mamás pueden presentar dolor en los pezones. Tener un horario fijo para la lactancia no previene ni cura el dolor. Por el contrario, la mejor defensa contra el dolor es darle de mamar tanto como él quiera y no hacerlo esperar demasiado, así evitarás que se ponga incómodo. Muchas veces puedes presentar dolor porque el bebé no está agarrando correctamente la areola, sino solamente el pezón. Debes lograr que la boca del bebé contenga casi toda la areola. Es importante que el labio inferior doblado hacia fuera para mejor agarre.

Al principio se puede experimentar dolor, pero debe ser leve y suele ser pasajero, esto se soluciona con tomas frecuentes y ubicando bien al bebé. Ten en cuenta estas recomendaciones para ayudar a corregir los problemas:

- Revisa que el bebé esté mirando de frente al seno (barriga con barriga), que no esté de costado, y que al amamantar el bebé se acerque al seno y no tú al bebé.
- Comprueba que el bebé tenga una técnica correcta de agarre.
- Es recomendable cambiar al bebé de postura en cada toma.
- Aliméntalo cuando notes signos tempranos de hambre, y antes de que llore o esté inquieto.
- No esperes a que los pechos estén muy llenos porque el bebé tendrá dificultad para agarrarse. En caso de que los senos estén muy tensos, puede ser necesario extraer un poco de leche antes de dejar que el bebé

sucione para que estén más blandos.

- Aunque sientas dolor, recuerda que evitar amamantar a su bebé del seno afectado podrá aumentar aún más las complicaciones.
- Para evitar grietas en los pezones debe quitar al bebé interponiéndole tu dedo entre las encías para que el bebé suelte el pezón y no tiree.

Dolor intolerable

Recuerda que el momento más doloroso de la lactancia es al principio, pero una vez el bebé se acopla y la succión continúa el dolor se vuelve más tolerable.

Algunas mamás comprobaron que al aplicar hielo inmediatamente antes de la toma, el dolor se calma lo suficiente para que el bebé empezara a mamar. Preparar el seno con masajes antes de la lactancia también puede ayudar a que el primer agarre sea menos doloroso.

Los ejercicios respiratorios que aprendiste para controlar el dolor del parto, también pueden servirte en este caso. No te desanimes ante dificultades que pueda sufrir al amamantar. Hay soluciones sencillas que puedes poner en práctica. Si el dolor es intolerable se recomienda consultar con el médico.



Congestión mamaria

Las causas, prevención y tratamiento de un conducto obstruido o una congestión mamaria, son esencialmente las mismas. Un conducto obstruido fácilmente puede llevar congestión mamaria y a mastitis de pecho si no se atiende a tiempo.

Con la congestión mamaria puedes presentar algunos de éstos síntomas:

- Hinchazón, por lo general se presenta como una masa dolorosa.
- Enrojecimiento, sensibilidad o molestias en un lugar específico, muchas veces en la mitad de la espalda a la altura de los senos.
- Fiebre, cansancio, o dolor en el cuerpo. Síntomas similares a los de la gripa pueden representar un signo de alerta.

Posibles causas:

- Pechos muy llenos: al principio el reflejo eyector de la leche es algo lento, especialmente en las primerizas.
- La incomodidad, la incertidumbre y la vergüenza, así como las medicaciones, anestesia del parto o cesárea (epidural), pueden inhibir el reflejo, haciendo que el bebé no pueda vaciar completamente el seno. Estos se endurecen, causando una mayor incomodidad a la madre y por ello una disminución en la succión del bebé y el vaciamiento de los senos. Esto hace que los senos se congestionen más y puedan llegar a ocasionar una mastitis.
- Demasiado tiempo entre cada toma: los rigurosos horarios, el bebé que duerme toda la noche o todo el día,
- Uso de fórmula cuando no es necesaria.
- Pezones agrietados.

- Al usar el brasier u otras prensas demasiado ajustadas o muy ceñidas.
- El poco descanso, agotamiento físico, medicamentos o dieta inadecuada.
- Las tensiones, presiones sociales y durante el proceso de adaptación al bebé.
- Falta de información.

Pezones resquebrajados (grietas)

A veces los pezones están resquebrajados y sangran. En este caso, no uses vaselina. Se recomienda usar agua salada, preparándola así: hierve medio litro de agua, pon en una jarra y agrega 2 cucharadas de sal, tapa la jarra y guárdala en la nevera. Cuando el agua este fría aplícala tan a menudo como puedas. Hay que cambiar el agua todos los días.

Este remedio es útil sea cual sea la causa de que el pezón se haya resquebrajado. Una vez que la piel se haya recuperado vuelve a la lactancia.

En algunos casos es útil sacar la leche y dársela al bebé sin que succione directamente del seno mientras éste se cura.

La presencia de pezón plano, corto o invertido no siempre requiere del apoyo de pezonera, primero se debe consultar al médico, enfermera o el área de fonología.



Si la leche drena bien, los pezones se mantienen sanos.

Cuando hagas extracción manual, hazlo con suavidad para no provocar grietas. En las Clínicas tenemos a tu disposición extractores de leche materna de buena calidad que sirven en estos casos. Asesórate con tu ginecólogo o pediatra.

Pezones planos, cortos o invertidos

Antes de empezar y para que el bebé se alimente bien, ten en cuenta que él debe estirar bien el pezón llegando hacia el fondo de su boca, donde lo presionará para bombear la leche.

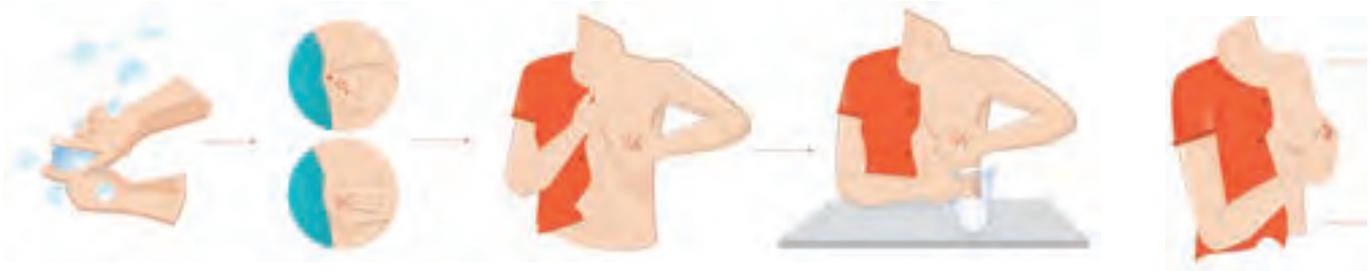
Para ello, toma el pezón entre el índice y el pulgar y estíralo hacia adelante. A continuación, hazlo rodar entre los dedos como si fuera un lápiz.





Extracción de Leche Materna

La leche puede extraerse manualmente o con extractor, para descongestionar los senos o para mantener la producción de la leche. Ayuda a prevenir la mastitis, incrementa la producción y favorece la salida del pezón.



Pasos para la extracción manual de la leche

Elige un ambiente tranquilo y en lo posible privado.

- 01.** Lávate bien las manos.
- 02.** Haz masajes suaves a tus pechos con movimientos circulares, también en la zona de la areola y pezón. Primero observarás que el pezón se endurece y protruye, y la areola se arruga por efecto inicial de la oxitocina. Sigue con el masaje suave tocando pezón y areola hasta que se vuelva a ablandar el pezón y alisar la areola. Entonces está lista la leche para salir fácilmente.
- 03.** Coloca la mano en forma de “C”, por fuera de la areola y levanta el seno.
- 04.** Comprime los dedos rítmicamente, como si el niño estuviese mamando. Al principio saldrán gotas y luego chorritos de leche.
- 05.** Coloca tu dedo pulgar arriba y el dedo índice por abajo en el borde de la areola, comprímelos hacia tus costillas y no los deslices sobre la piel.
- 06.** Extrae tu leche hacia un envase limpio de plástico o vidrio con tapa, si vas a guardar la leche es recomendable desechar las primeras gotas para disminuir el riesgo de contaminación.
- 07.** Si la leche deja de salir, masajea de nuevo tu seno o cámbiate al otro seno y continúa con la extracción hasta que sientas ambos senos blandos.
- 08.** Notarás que tu leche va cambiando de apariencia. Al principio sale casi transparente, pero después sale cada vez más blanca y cremosa.
- 09.** La extracción eficiente requiere de práctica. Cada día se te hará más fácil.



Conservación de la leche



La leche materna puede almacenarse de manera segura siguiendo estos pasos:

- Lávate bien las manos.
- Saca la leche manualmente o con una bomba de lactancia a un recipiente recolector o a una bolsa de recolección.
- Almacena la leche en porciones pequeñas de 2 a 4 onzas.
- Sella el recipiente o bolsa herméticamente.
- Usa primero la leche más antigua.

Tiempos de conservación:

De acuerdo al Ministerio de Salud y Protección Social la leche se debe conservar de la siguiente manera:

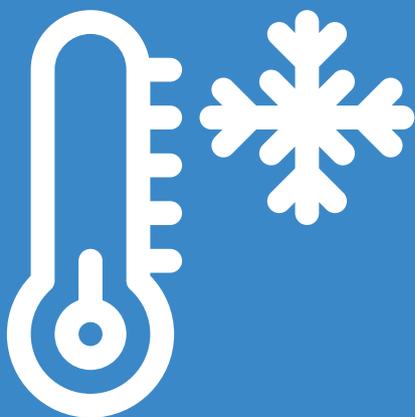
A temperatura ambiente: hasta por **4 horas**, dentro de un recipiente tapado, en un lugar fresco y protegido de la luz.

Refrigeración: hasta por **12 horas**. Preferiblemente úbicalo al fondo del refrigerador.

Congelación: hasta por **3 meses**. Consérvalo lejos de otros alimentos congelados. Se recomienda no colocar los frascos en las puertas de la nevera y evitar abrirlas frecuentemente ya que esto altera la temperatura.

Método para descongelar la leche materna

Se recomienda dejar la leche congelada en el refrigerador la noche anterior a administrarla y una vez se vaya a usar, se recomienda dejarla a temperatura ambiente. No se recomienda el calentamiento al baño de María o al calor directo.



Medicamentos que se deben evitar durante la lactancia por posibles efectos adversos:

- Agentes radioactivos
- Alucinógenos (incluyendo extasis)
- Acebutolol
- Alcaloides del cornezuelo de centeno
- Amiodarona
- Antineoplásicos
- Antipsicóticos
- Antitiroideos
- Aspirina
- Atenolol
- Clemastina
- Clofazimina
- Clorpromazina
- Cocaína
- Diazepam
- Ergotamina
- Haloperidol
- Heroína
- Isotretinoína
- Lamotrigina
- Litio
- Marihuana
- Metoclopramida
- Metronidazol oral
- Oro
- Sulfasalazina
- Tetraciclina



Bibliografía

- UNICEF COLOMBIA. Folleto Johnson's & Johnson's. Lactancia Materna
- Documento compilado por colaboradores de la Clínica del Country de las áreas de: UNIDAD DE RECIÉN NACIDOS, ENFERMERAS GINE-COBSTÉTRICA, EDUCACIÓN Y MÉDICOS NEONATÓLOGOS.
- Manual para la extracción, conservación, transporte y suministro de la LECHE MATERNA para mujeres gestantes y madres en periodo de lactancia, agente de salud y comunitario. Colombia 2010. Convenio de Cooperación Técnica y Financiera No. 233 de 2009 entre el Ministerio de la Protección Social, Acción Social, UNICEF y Programa Mundial de Alimentos (PMA) de las Naciones Unidas. Elaborado por: Gloria Ochoa Parra.
- Instituciones Amigas de la Mujer y la Infancia - IAMI Integral / LINEAMIENTOS. Criterios globales para el cumplimiento de los 10 pasos de la iniciativa instituciones amigas de la mujer y la infancia, IAMI integral y formulario de auto apreciación para instituciones de salud.
- La leche humana, composición, beneficios y comparación con la leche de vaca. Extraído y adaptado del manual de lactancia para profesionales de la salud. Comisión de lactancia Minsal, UNICEF. Editoras C. Shellhorn, V. Valdés. Ministerio de Salud, Unicef, Chile 1995.
- Consejería en lactancia materna curso de capacitación. Organización Panamericana de la Salud / Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.
- Consejería para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño: Curso Integrado Guía del Director. Organización Mundial de la Salud (OMS). Organización Panamericana de la Salud (OPS) Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). 2009.
- Guidelines for Acute Care of the Neonate. Texas Children's Hospital. Ed 26. 2018-2019.
- Guia de cuidados de la piel del recién nacido y del bebe. Recomendaciones basadas en la evidencia y en las buenas practicas. Matronas Profesion. Abril 2013.
- Guia del cuidado de la piel sana del recién nacido y del Lactante. Sociendad Colombiana de Pediatra. 2018.

TABLA DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Longitud para la edad niñas. Percentiles (nacimiento a 2 años)

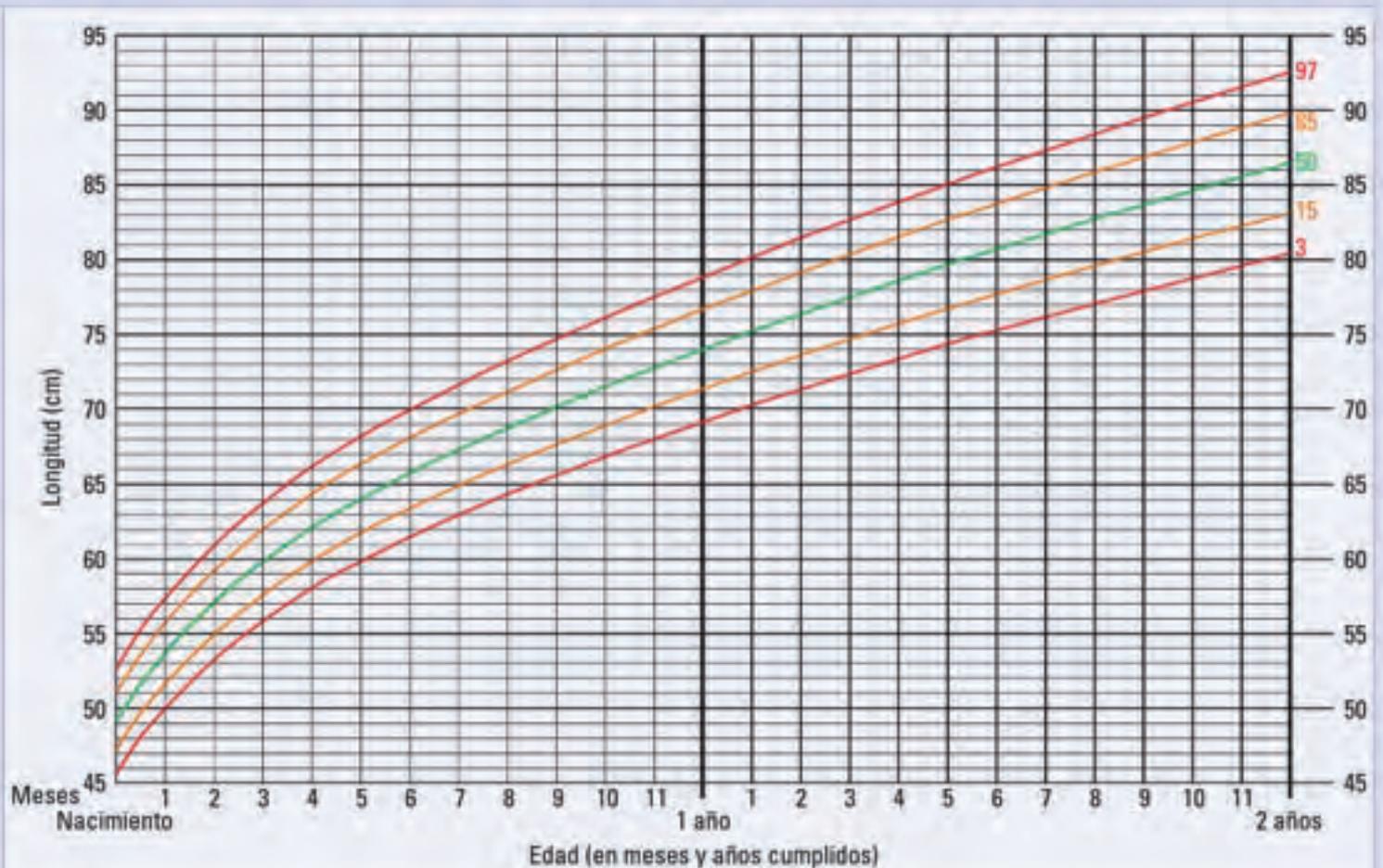


TABLA DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Longitud para la edad niños. Percentiles (nacimiento a 2 años)

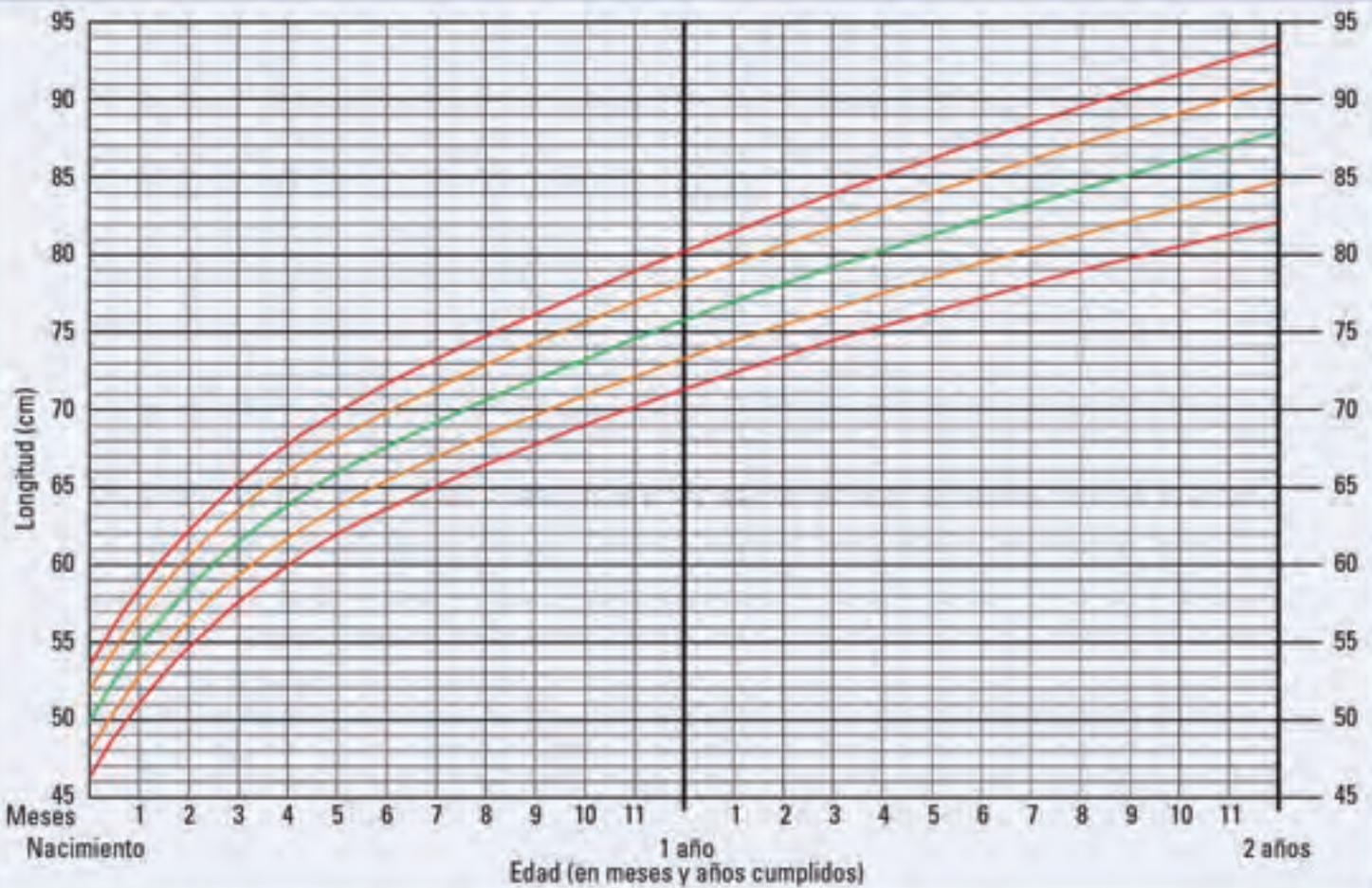


TABLA DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Peso para la edad niñas. Percentiles (nacimiento a 5 años)

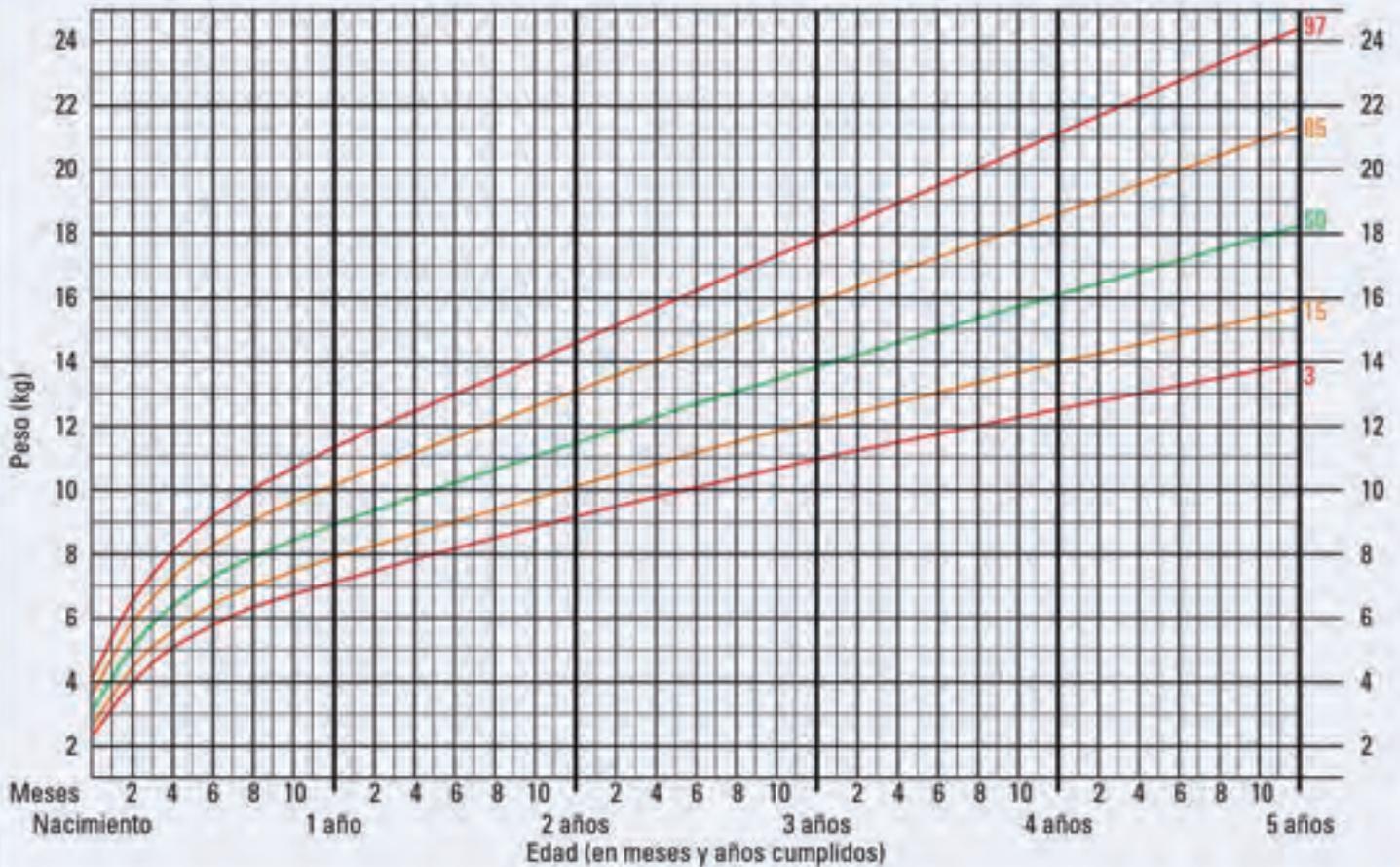
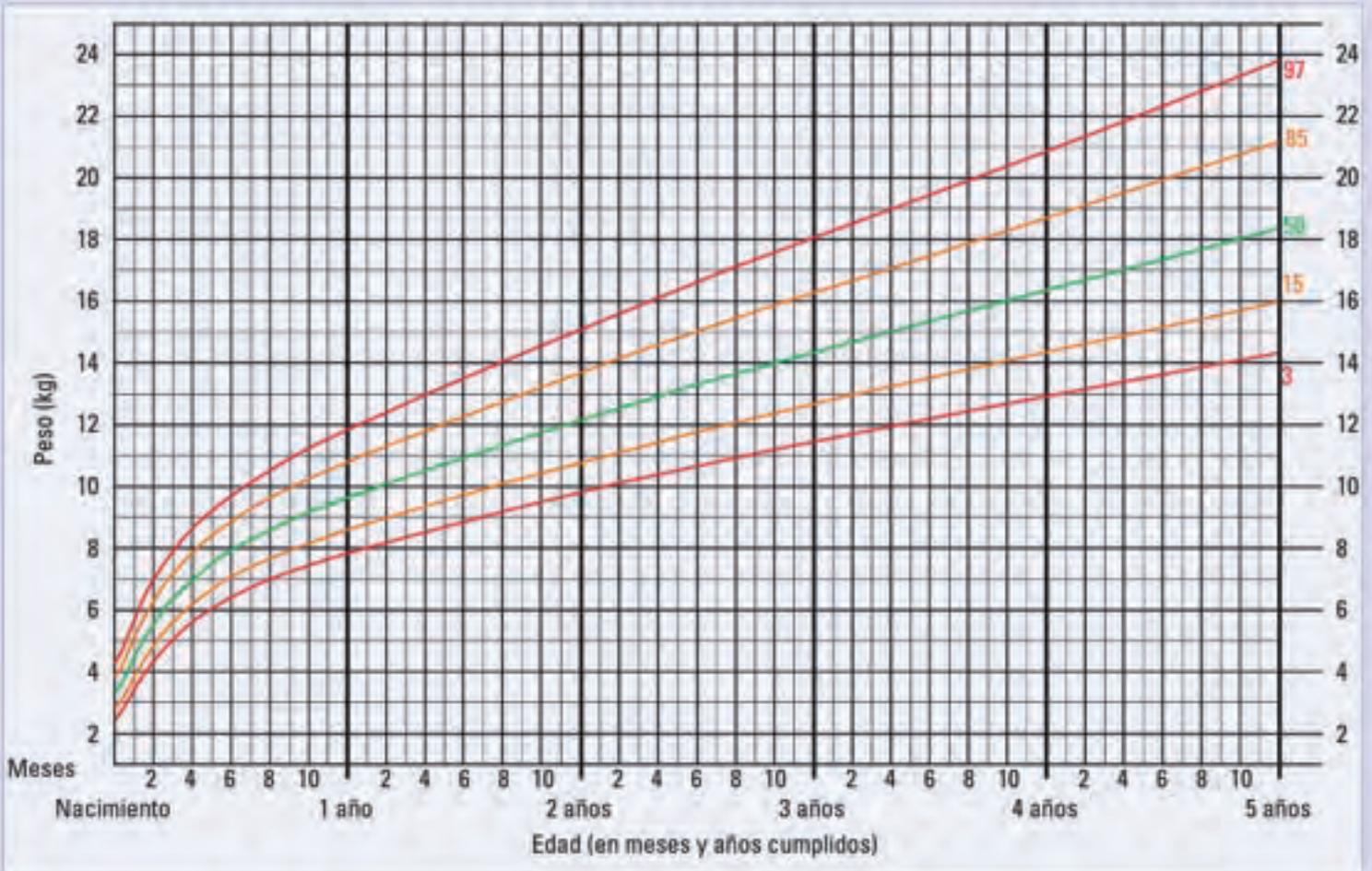


TABLA DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Peso para la edad niños. Percentiles (nacimiento a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS.



Clínica_{del}
Country



Clínica
La Colina