

Nombre del bebé: _____

Madre: _____

Padre: _____

Teléfono: _____

Celular: _____

Correo electrónico: _____

LACTANCIA MATERNA

Alimento para el cuerpo y el alma



Durante los primeros 6 meses de vida la lactancia materna será el único alimento del bebé. Después de este período, se recomienda continuar hasta los dos años o más, complementada con alimentos saludables, según indicación médica.



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA

- La leche materna contiene nutrientes necesarios para el desarrollo del niño, además le provee defensas contra las principales enfermedades: diarrea, neumonía y alergias.
- Ayuda a mejorar el desarrollo de la función del cerebro.
- La leche materna es un alimento ecológico que favorece la conservación del medio ambiente.
- Los niños amamantados tienen menor riesgo de obesidad en su vida adulta.

Para las madres:

- Resulta beneficiosa disminuyendo el riesgo de diabetes, depresión, cáncer de mama y ovario.
- Proporciona además un método para el control de peso durante los primeros seis meses postparto.



PRIMEROS DÍAS

Los 3 primeros días, la leche será espesa y en poca cantidad, esta es llamada **calostro**. A partir del 4to la producción de leche aumenta y esto puede causar congestión en los senos, mastitis o abscesos, por esta razón, es importante que amamante al bebé.

La lactancia materna debe ser a libre demanda, es decir, el bebé decide cuándo y cuánto comer. Asegúrese de que consuma la cantidad total de la leche de un solo lado hasta vaciar el seno, ya que la leche del final, rica en proteínas y grasas, va a proporcionar sensación de saciedad al recién nacido, logrando períodos de sueño prolongados. Al quedar el pecho vacío, se vuelve a llenar más rápido y con más leche, lo cual es importante para aumentar la producción.

IMPORTANTE

- Evite dar infusiones o aguas aromáticas al bebé: manzanilla, canela, comino, tintura de frijoles o grasa del chicharrón.
- Es muy importante el descanso de la madre, periodos de sueño durante el día que le permitan recargar energía para los periodos de lactancia en la noche.
- La alimentación e hidratación de la madre contribuyen a la calidad de la leche que produce.



TÉCNICA PARA AMAMANTAR

Asegúrese de que el bebé agarre bien el pecho, cubriendo gran parte de la zona oscura con la boca. **Esto no debe causar dolor en el pezón.**

Para lograrlo, siga estos pasos:



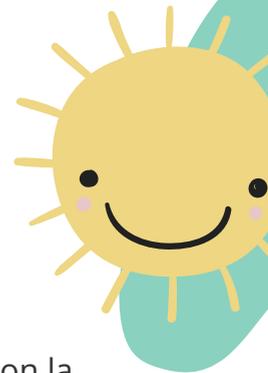
1 Ubíquese en una posición cómoda, teniendo en cuenta que la espalda debe estar apoyada siempre.

2 Sostenga al bebé alineando: Oreja, hombro y cadera. Esto se logra colocando la barriga del bebé contra la barriga de la mamá.

3 Ofrezca y sostenga el pecho con su mano en forma de “C”, con el pulgar arriba y los cuatro dedos por abajo, lejos de la areola o parte oscura de su pecho.

Espere a que el bebé abra la boca grande para acercarlo al pecho. **NO lleve el pecho a la boca del bebé.**

TÉCNICA PARA MASAJEAR EL PECHO



Se realiza para relajar el pecho. Así la leche empezará a fluir fácilmente para ser extraída.



1 Ubique una mano debajo del pecho que servirá de soporte y la otra recostada sobre el mismo pecho.

2 Junte los cuatro dedos y dibuje círculos recorriendo toda la parte superior del pecho hasta llegar a la zona oscura o areola.

3 Haga el mismo recorrido con la mano de abajo dejando quieta la mano de arriba. Evite mover las dos manos al tiempo para que el masaje sea efectivo.

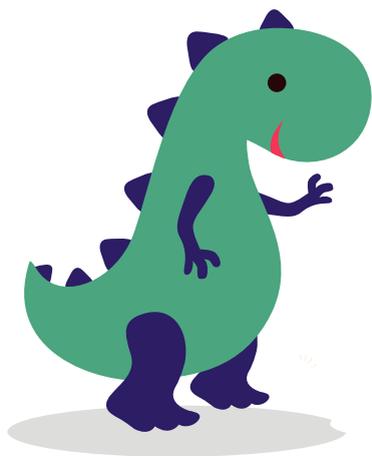
4 Posteriormente, ubique sus manos en los laterales del pecho y realice el mismo procedimiento anterior.



EXTRACCIÓN MANUAL

Luego de un masaje correcto y delicado en el pecho, la leche comienza a fluir libremente, este es el momento para empezar a extraerla.

Imagine un reloj en el contorno del área oscura del pecho (areola), y marque las horas así:





1 Coloque la mano en forma de “C” enfrentando la punta del dedo pulgar y el índice, más o menos 2 cm por encima y por debajo del pezón, en las 12 y 6 horas.

2 Sin apretar el pecho, llévelo hacia atrás, y desde allí ejerza una suave presión simulando el ordeño, sin deslizar los dedos hacia el pezón, para evitar lesiones.

3 Suelte la presión ejercida. Repita este proceso varias veces y verá cómo la leche fluye cada vez en mayor cantidad.

4 Posteriormente, ubique sus dedos en las 3 y las 9 horas y repita el proceso, para drenar todos los conductos.

Recuerde que la leche está detrás de la areola y no en el pezón.

BUEN Y MAL AGARRE



Debe observar una succión con la boca bien abierta, nariz y mentón pegados al pecho de la mamá. Esto evita que el pezón se agriete y el bebé logra extraer mayor cantidad.

Cuando el bebé realiza un **buen agarre**, la succión es fuerte y la madre no siente dolor. Puede observar las mejillas del bebé siempre abombadas mientras succiona, se escucha la deglución y el movimiento de la zona de la sien en la cara del bebé.

Al estar el bebé **mal agarrado**, la madre siente dolor en la succión. No se aprecia que ingiere (deglute), las mejillas se desinflan al succionar, el bebé suelta el pecho y muestra incomodidad. Esto puede causar grietas o heridas en el pezón, además no se produce un buen vaciamiento del pecho, lo que conlleva a procesos más complejos, que pueden desencadenar en mastitis y abscesos.



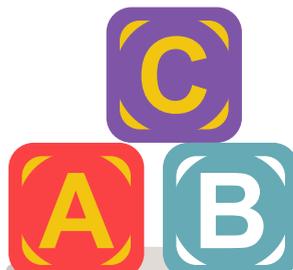
CUIDADOS DE LOS SENOS

Para prevenir las grietas en los pezones:

- Asegure un agarre correcto del bebé al pecho.
- Evite lavar o limpiarse con pañitos cada vez que amamanta, pues podría resecar la piel del pezón.
- Evite aplicarse cremas.

¿Cómo manejar las grietas en el pezón?

- Corrija el agarre.
- Permita que su pecho se seque al aire libre una vez termine de amamantar, así sanará rápidamente.
- Si la grieta es profunda y la extracción le produce dolor, no utilice extractor.
- Si la grieta sangra fácilmente realice un masaje en el pecho y extraiga la leche manualmente para evitar congestión mamaria.
- Luego de la extracción, lave el pecho agrietado con agua y un poco de jabón suave (puede ser el mismo que usa para el bebé).
- Mantenga su pecho aireado, evitando el uso del brasier y usando prendas frescas de algodón.
- Ofrezca la leche extraída al bebé.



CONSERVACIÓN Y TRANSPORTE DE LA LECHE MATERNA

La leche materna contiene células vivas que necesitan una adecuada recolección, conservación y transporte. Una vez que usted ha extraído la leche, debe conservar la refrigerada o congelada, para mantener en óptimas condiciones su potencial nutritivo.

Siga las recomendaciones:

- 1. Tenga presente que el recipiente en el que va a conservar la leche debe estar bien lavado y esterilizado.**
- 2. Marque con una cinta y lapicero la fecha y hora de extracción.**
- 3. No mezcle la leche de diferentes horas de extracción.**
- 4. Vierta máximo hasta 4 onzas de leche en el recipiente.**
- 5. Organice la leche que congelará, de modo que la antigua quede primero.**
- 6. Ubique en la nevera de acuerdo al objetivo que quiera lograr (refrigerar o congelar).**



TIEMPO DE DURACIÓN

4H

A temperatura ambiente
(fuera de la nevera).

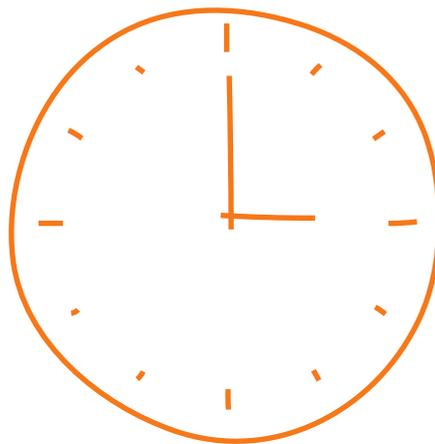
24H

Refrigerada
(dentro de la nevera).

15 - 3

Días Meses

Congelada
(congelador).



¿Cómo usar la leche extraída?

- Si la leche está a temperatura ambiente, puede administrarla a esa temperatura, no necesita calentarla.
- La leche refrigerada debe sacarse de la nevera de 20 a 30 minutos antes de administrarla para dejar que se climatice al ambiente. Si el bebé no acepta la leche a esta temperatura, se puede tibar al baño maría.
- La leche congelada se debe descongelar desde la noche anterior en la nevera y una vez en estado líquido, deje que se climatice fuera de la nevera, puede ponerla al baño maría (evite sobre calentar la leche) antes de ofrecerla al bebe.
- Tenga presente que la leche que sale de la nevera y no se usa ya no puede volver a refrigerarse, deséchela.

BAÑO DEL BEBÉ

El baño del bebé no debe durar **más de 10 minutos**.

Es importante que previamente, deje listo todo lo que utilizará en el procedimiento:

- Jabón o champú.
- Agua tibia.
- Bañera.
- Toallas.

Empiece por la cabeza

Ponga un poco de baño líquido o champú, frote suavemente el cuero cabelludo y enjuague la cabeza con agua limpia. Séquela realizando toques suaves con la toalla.

Posteriormente, sumerja el cuerpo del bebé en agua tibia y aplique baño líquido entre los pliegues del cuerpo. Remueva suavemente los restos de crema o sudor y enjuague con agua tibia limpia.

Seque al bebé con una toalla dando toques suaves en todo su cuerpo, tenga especial cuidado con las orejas.

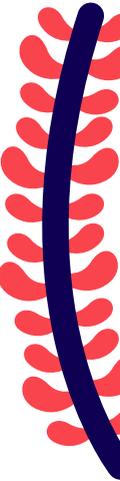
Vístalo y proporcione alimento.



LIMPIEZA DE OÍDOS



Recorra la parte externa de las orejas evitando introducir los copitos de algodón en los oídos para remover el cerumen, esto puede ocasionar daños en estructuras muy delicadas que comprometen la audición.



LIMPIEZA DE NARIZ Y BOCA

Es importante mantener despejadas las fosas nasales, pues el recién nacido menor de 6 meses no puede respirar por la boca, solo por la nariz. Aplique 5 gotas o 1 cc de suero fisiológico nasal en ambas fosas cada que sea necesario, para mantenerlas libre de secreciones. Esto puede causar estornudos.



Evite introducir copitos de algodón en la nariz.



Revise diariamente la boca.

Los restos de leche en la lengua se ven como una capa blanca que se remueve introduciendo el dedo de la madre envuelto en un paño limpio y húmedo. Si la capa blanca luce algodonosa y no se remueve con el paño limpio, revise si las paredes internas de la boca también lo están, de ser así, consulte al médico.

LIMPIEZA DE OMBLIGO



El cordón umbilical es un tejido gelatinoso, que con los días se torna seco, de coloración oscura y poco a poco se va desprendiendo hasta caerse por completo.

El cordón umbilical se tarda de 1 a 3 semanas en caer y se recomienda mantenerlo limpio, seco y por fuera del pañal para prevenir infecciones. Puede limpiarlo en casa con agua y jabón especial para bebé.



Una vez se desprende el muñón, puede dejarlo así o limpiarlo con gasa si ve la necesidad de remover secreciones o restos de células secas. **Vigile si hay sangrado rojo fresco o secreción con pus y consulte si es persistente.**

Evite poner objetos y prendas sobre el ombligo como fajeros, botones y esparadrapo, entre otros. Esto puede lastimar la piel, provocar humedad y causar infecciones.



LIMPIEZA DE GENITALES

EN NIÑAS



Es importante que revise siempre la vagina y realice la limpieza con delicadeza, **de adelante hacia atrás**, removiendo la materia fecal y el exceso de crema antipañalitis.

En algún momento podrá encontrar una secreción gelatinosa, transparente, blanquecina o rosada, esta puede ser causada por influencia hormonal de la madre y no representa peligro.

EN NIÑOS

El aseo frecuente del área del pañal permite que la piel permanezca íntegra. Utilice productos diseñados para este fin. Remueva la materia fecal con pañitos húmedos libres de alcohol, de adelante hacia atrás, cambiándolo cada vez que sea necesario. **Evite retraer el prepucio** para liberar el glande, esto puede causar lesiones dolorosas en el pene e incluso infecciones.

Levante las piernas y cadera sin despegar la espalda de la base en ambos casos.

CUIDADO DE PIEL Y UÑAS

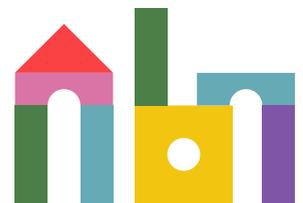
La piel debe mantenerse limpia e hidratada. Es importante que utilice productos especiales para bebés, ya que su piel es más delicada y podría irritarse con otros productos.

Frote un poco de crema hidratante con sus manos para calentarla. Luego, aplíquela con suaves toques en el cuerpo del bebé.



Las uñas del recién nacido **deben ser tratadas con cuidado.**

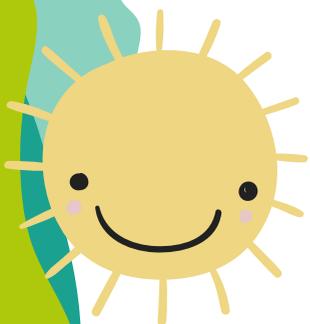
- Realice cortes derechos y no en forma redondeada.
- Si utiliza cortaúñas, verifique que haya sido desinfectado.
- Es preferible usar una lima para uñas.
- Procure no dejar filos o puntas cortantes que puedan lastimar la cara o los ojos del bebé al rozarse.



LA ROPA DEL BEBÉ



Todas las prendas que usa el recién nacido deben estar previamente lavadas. Use un jabón exclusivo para el bebé y cerciórese de enjuagarlas muy bien, para que no queden restos que puedan provocar irritaciones en la piel.



BAÑO DE LUZ SOLAR

La acción del sol en la piel del bebé es muy importante.

Se recomienda recibir una exposición diaria, sin ropa y exponiendo la mayor superficie corporal posible, aproximadamente 10 minutos. Puede hacerse a través de la ventana o directamente al aire libre, antes de las 10 am y después de las 4 pm.

Evite la exposición al medio día, ya que los rayos solares están más fuertes y pueden causar daños en la piel.



MASCOTAS EN CASA



Si en su casa hay mascotas, evite el contacto directo con el bebé; sus defensas están todavía inmaduras y es propenso a contraer infecciones.

Si carga o acaricia a la mascota, realice lavado de manos e incluso cambio de ropa antes de cargar o alimentar al bebé.

VISITAS

Durante el primer mes, es recomendable evitar exponer al bebé a muchas personas, pues es un período en el que no tiene suficientes defensas.

El riesgo de contraer infecciones respiratorias (gripa) es muy alto en este período, por esta razón intente no acudir con el bebé a lugares concurridos o ambientes de construcción o humo. Las personas que conviven con el bebé deben mantener su esquema de vacunación completo.



SUEÑO SEGURO

Los recién nacidos duermen la mayoría del tiempo. Se despiertan por períodos de muy pocos minutos durante las primeras semanas. Es importante asegurar un sueño sin riesgo de asfixia.

Deben dormir con la cabeza descubierta, siempre sobre su espalda (boca arriba), sobre una superficie plana y firme, en un colchón que encaje bien. Retire juguetes y objetos blandos de la cuna, evite el uso de almohadas.

Si necesita poner una manta sobre el bebé, hágalo por debajo de los brazos.

Cuando el bebé llore, acuda siempre a verificar que todo está bien.

EVITE PONER A SU BEBE A DORMIR BOCA ABAJO, puede ser causa de muerte por asfixia.



AMBIENTE EN CASA

Mantenga un ambiente fresco, evite permanecer en un lugar muy encerrado, esto le produce exceso de calor, sudoración y brotes. Durante el primer mes, no utilice escoba al barrer, hágalo con trapero húmedo para evitar que el polvo se esparza en el ambiente y así el bebe respira un aire libre de polvo. **No sacuda el polvo. Use un trapo húmedo y páselo suavemente por las superficies.**

EVITE:

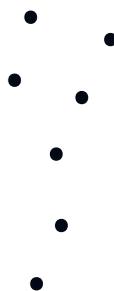
Fumar o que fumen dentro de la casa, que le den besos al bebé en boca, cara y manos, que los visitantes lo carguen sin lavarse las manos, aplicar lociones, perfumes o colonias directamente en la piel.

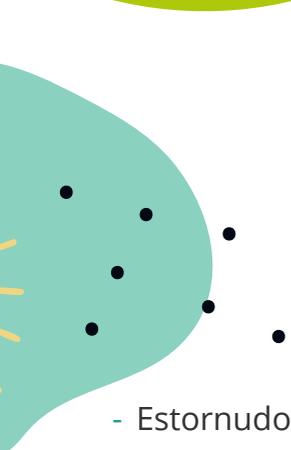
ALIMENTACIÓN CON FÓRMULA INFANTIL

La lactancia materna es fundamental para el desarrollo del recién nacido. En contadas excepciones el bebé puede necesitar alimentarse con fórmula infantil (bajo indicación médica), asegúrese de seguir las recomendaciones en la etiqueta del producto o acuda a su médico tratante para recibir más información.

CONSULTE POR URGENCIAS SI EL BEBÉ PRESENTA:

- Respiración acelerada (más de 60 respiraciones en un minuto) o muy lenta (menos de 30 respiraciones por minuto).
- Silbido al botar el aire, hundimiento del abdomen o las costillas.
- Temperatura menor a 36,5 °C habiéndolo abrigado y mayor a 37,5 °C minutos después de desabrigarlo.
- Adormecimiento excesivo o con movimientos débiles.
- No recibe el seno, no succiona, ni se logra alimentar
- Ojos inflamados o con pus (materia).
- Sangrado, enrojecimiento o salida de pus (materia) por el ombligo.
- Lesiones con pus en la piel.
- Convulsiones: temblor incontrolable de brazos y piernas.
- Color azulado en la boca.
- Vómito constante.
- Llanto incontrolable.
- Coloración amarilla de la piel al ejercer presión con el dedo debajo del ombligo, glúteos, piernas, piernas o palmas de las manos.





¡NO SE PREOCUPE! ES NORMAL:

- Estornudos.
- Congestión nasal (nariz tapada).
- Hipo.
- Pujo ocasional.
- Regurgitación o vómito ocasional, generalmente luego de comer.
- Leve coloración amarilla en la primera semana de vida.

Consulta pediátrica:

El control de crecimiento y desarrollo debe iniciarse en la primera semana de vida con el pediatra o médico de su entidad de salud.

El objetivo de la consulta es revisar que el recién nacido se encuentre sano, brindar información a los padres sobre el cuidado básico del bebé, verificar el esquema de vacunación y aclarar las dudas sobre el desarrollo. Este se realizará mensualmente durante el primer año de vida.



Certificado N° 015

**Para comentarios y sugerencias
contacte al Servicio de Integración
y Atención al Usuario - SIAU
Ext. 4190 - 4191 - 4192
siau@fvl.org.co**

Síguenos en:



Av. Simón Bolívar Cra 98 # 18-49 PBX (57)(2) 331 90 90 EXT. 4251