



Medicina
Personalizada

MAMÁ 
MP

TU BEBÉ YA ESTÁ EN CASA





TU BEBÉ YA ESTÁ EN CASA

CUIDADOS DE LA MADRE DESPUÉS DEL PARTO

- RECUPERACIÓN
 - DESCANSO
 - EPISIOTOMÍA
 - HEMORROIDES
 - ALIMENTACIÓN
- RELACIONES SEXUALES

LACTANCIA MATERNA

- PREPARACIÓN DE PEZONES
- ¿QUÉ LLEVAR AL HOSPITAL?
- ¿EXISTEN FÓRMULAS MÁGICAS?
- CÓMO OFRECER EL PECHO
 - DISTINTAS POSICIONES
 - POSIBLES MOLESTIAS
 - BAJADA DE LECHE
- EXTRACCIÓN, TRASLADO Y CONSERVACIÓN DE LECHE ORDEÑADA

CUIDADOS DE LA MADRE DESPUÉS DEL PARTO

- RECUPERACIÓN
- DESCANSO
- EPISIOTOMÍA
- HEMORROIDES
- ALIMENTACIÓN
- RELACIONES SEXUALES



La maternidad y paternidad es una responsabilidad compartida. Ambos deberán adaptarse a la nueva realidad y a las necesidades y ritmos de su bebé, ya sea si es su primer hijo o si al llegar a casa esperan otros.

Después del parto y del esperado encuentro con el bebé, donde se vive un momento de alegría, la mamá puede experimentar sentimientos contradictorios que le provoquen inquietud. Es algo normal y suele deberse al cansancio y a los cambios hormonales.

Es bueno hablarlo con personas cercanas para sentirse acompañada.

RECUPERACIÓN

El puerperio es una época de recuperación, adaptación y descanso después del parto.

Durante las semanas próximas al parto el cuerpo se va a ir recuperando y se experimentarán cambios físicos. Es normal sentir molestias y dolores en la zona del útero (entuetos), ya que estará volviendo a su tamaño normal. También se continuará con la pérdida de sangre (loquios) después del parto, pero poco a poco irá disminuyendo. El color del sangrado cambiará de rojo oscuro y de a poco se irá aclarando hasta llegar a ser de color blanco amarillento.

DESCANSO

Intenta descansar todo lo que puedas, acomodándote al ritmo del bebé y procurando hacerlo cuando él descanse.

Si tenés otros hijos, aprovecha los horarios en que ellos se encuentran fuera de casa para reposar o distraerte.

No pases por alto tus necesidades, pedí ayuda para ocuparte mejor de tu bebé y de vos misma.

EPISIOTOMÍA

A veces es necesario realizar un pequeño corte en el periné de la mamá para evitar desgarros de la piel. Este corte requiere puntos los cuales deben ser cuidados en las primeras semanas.

Puede que sientas tirantez y picazón lo cual significa que la herida está cicatrizando.

Es importante:

- Higienizarla: cada vez que vayas al baño. Coloca agua tibia y un chorrito de jabón neutro en una jarrita y llavate tirando agua en el periné. Luego seca la zona con toquitos.
- Si es necesario, puedes aplicar secador con calor leve y alejado de la piel.
- Cambiate los absorbentes frecuentemente.

Los puntos se absorben solos, tu ginecólogo los controlará en su consulta.

Consultá a tu médico si sentís fetidez, dolor o comenzás con fiebre.

CUIDADOS DE HERIDA OPERATORIA EN LA CESÁREA

Es importante consultar a tu ginecólogo si:

- Al tocarla sentís la zona caliente
- Te sentís afiebrada
- La observas enrojecida o con un hematoma importante
- Tenés mucho dolor
- Visualizas sangrado o algún punto desatado

HEMORROIDES

A veces es posible que aparezcan. Si te ocurre consulta al médico porque hay cremas que ayudan a disminuir la molestia en la zona.

Procura evitar el estreñimiento y si es necesario consulta a un nutricionista para que te guíe en la alimentación.

ALIMENTACIÓN

Tu dieta debe ser variada, equilibrada y rica en fibras, ayudando a no estreñirte. Hay que tener en cuenta que para generar leche para tu bebé el cuerpo necesita alimento y energía para producirla.

Bebe líquido para hidratarte, modera el consumo de bebidas excitantes (café, té, etc.) y no consumas alcohol.

Si necesitas tomar algún medicamento o te recetan alguno, siempre aclara que estas amamantando. Ante la duda, consulta con un ginecólogo o una especialista en lactancia.

RELACIONES SEXUALES

El deseo y la necesidad de cariño no desaparecen durante este periodo, solo que a menudo se necesita un tiempo de adaptación.

Se puede sentir miedo e inseguridad, la mujer puede sentir molestias y dolor, y puede no desear una relación con penetración.

No se puede determinar cuánto puede durar esta situación, cada pareja vivirá esta etapa a su manera y a su ritmo, y progresivamente restablecerán su relación habitual.

Es recomendable hablar sinceramente con la pareja teniendo en cuenta que el otro no puede presuponer lo que a una le está pasando.



LAC TAN CIA MATERNA

- PREPARACIÓN DE PEZONES
- ¿QUÉ LLEVAR AL HOSPITAL?
- ¿EXISTEN FÓRMULAS MÁGICAS?
- CÓMO OFRECER EL PECHO
- DISTINTAS POSICIONES
- POSIBLES MOLESTIAS
- BAJADA DE LECHE

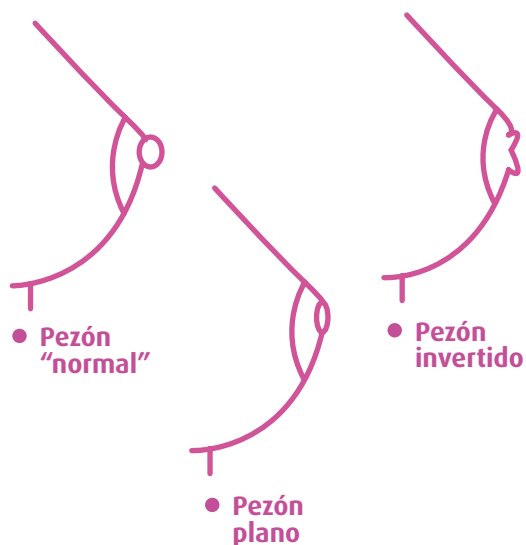


Amamantar a tu bebé debe ser fruto de una decisión personal. Durante los primeros 6 meses, el bebé necesita solo el alimento que le proporciona su mamá a través del pecho pudiéndose extender hasta los 2 años de vida.

El comienzo puede que no sea como una lo había deseado, siendo más complicado de lo que pensabas. Pedir ayuda y consejos puede ser una buena alternativa para mejorar la situación.

Por ser una “Mamá MP” contás con nuestra Policlínica de Lactancia, donde recibirás orientación en esta etapa. Podés coordinar consulta a través del 2711 1000 Opción 2 o por tu portal personal de salud Mi MP.

FORMATOS DE PEZONES



- **ANTES DE REALIZAR LOS EJERCICIOS DE FORMACIÓN DE PEZÓN, TE RECOMENDAMOS QUE CONSULTES A TU GINECÓLOGO PARA SABER SI EXISTE ALGUNA CONTRAINDICACIÓN.**
- **SI BIEN EXISTEN CIERTAS TÉCNICAS, NO SIEMPRE SE FORMA EL PEZÓN, TODO DEPENDE DE LA ELASTICIDAD DE CADA PIEL.**

EJERCICIOS DE FORMACIÓN DE PEZONES

● EJERCICIOS DE HOFFMAN:

1.



2.



3.



4.



- También existen los aireadores con formador de pezón, el aro más pequeño resulta útil para algunas madres que durante su embarazo lo usan.

¿QUÉ LLEVAR A LA INTERNACIÓN?



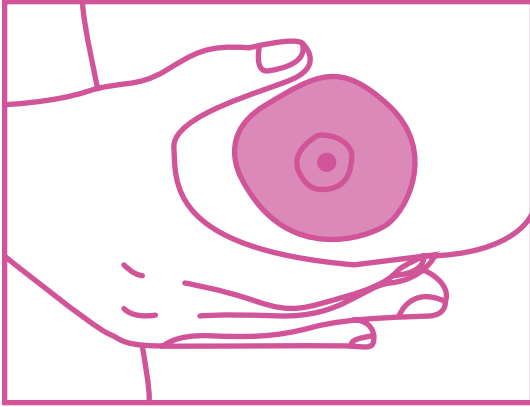
- Aireadores.
- No usar aún protectores de papel.
- Para la irritación de los pezones usar crema de caléndula o la propia leche.

ALGUNAS CONSIDERACIONES SOBRE LACTANCIA

- Lo ideal es aprovechar los primeros 60 minutos de vida, ya que el bebé posee mucha adrenalina producto del nacimiento, por tanto está muy reactivo y responde vigorosamente a la succión y búsqueda del pecho.
- Al principio, la cantidad de leche que segrega el pecho es poca, densa y amarillenta, se llama "calostro". A medida que pasan los días se torna más líquida y cambia de color.
- Cada bebé tiene ritmos diferentes. En general debes darle de mamar cuando lo pida. Al principio los intervalos entre tomas suelen ser irregulares, pero a medida que pasan los días el bebé se irá regulando, pidiendo cada vez que sienta hambre.
- Algo muy frecuente es que tu bebé al nacer duerma mucho y tenga poco apetito. A veces, tras mamar durante unos minutos, se queda profundamente dormido. Esta actitud suele durar 24 hs. De a poco se irá despertando, quedando más reactivo y tomará con más fuerza y durante más tiempo.
- Recuerda que lo que succione va a ir ayudando a estimular la mama para que recibas la bajada de leche.
- Tu bebé solo necesita tiempo para adaptarse a vivir fuera del útero, y vos necesitás tiempo para observarlo y aprender de él.
- Acordate que puede pasar que no veas gotas de leche al presionar la mama, eso no quiere decir que no tengas, trata de no pensar cosas negativas, todo sucede a su tiempo.

¡VOS PRODUCÍS LO QUE EL BEBÉ NECESITA EN LOS PRIMEROS DÍAS!

CÓMO OFRECER EL PECHO A TU BEBÉ



- Primero que nada, tratá de lograr privacidad e intimidad.
- Lavate las manos.
- Buscá, en lo posible, un asiento cómodo.
- Relajate y usa respiraciones abdominales lentas y profundas para tranquilizarte.
- Dejate las mamas descubiertas, desnuda de la cintura para arriba en la medida que puedas y el lugar lo permita.
- Ponete en el otro pecho un pañal absorbente para no humedecerte.
- Colocá a tu bebé con su boca enfrentada hacia tu panza con panza.
- Su boca deberá estar bien abierta para que abarque pezón y algo de areola (boca de pescado).
- Cuando esto suceda, traerás al bebé hacia el pecho, vos decidís el momento en el que el bebé se prenderá al pecho.
- Siempre ten agua a mano porque el dar pecho causará sed así te hidratas, siendo este síntoma signo de buena succión por tu bebé que hace que la occitocina circule.
- Dejalo al pecho el tiempo que el bebé quiera, cuando esté satisfecho soltará la mama o se dormirá, muchas veces ya tomó suficiente y continúa, pero más como chupete.
- Te darás cuenta si esto sucede ya que la intensidad de la succión cambiará y será muy superficial.
- Dejándolo succionar sin tiempos lograremos que tome la segunda leche que es la que tiene más grasa!
- Cuando lo quieras retirar y sigue succionando ponle tu dedo para que siga succionando tu dedo y no tire ni muerda tu pezón.
- Luego de tomar trata de hacerle provecho, pero tienes que saber que no siempre lo hace, no te preocupes acuéstalo y él solo sacará el aire.
- Algunos bebés aprenden enseguida a colocarse al pecho adecuadamente, otros necesitan más tiempo. En algunos casos harán falta varios intentos en cada toma para conseguir una buena postura.

• Posición correcta



• Posición incorrecta



DISTINTAS POSICIONES



● Posición de cuna



● Posición de cuna cruzada



● Posición pelota de fútbol



● Acostada de lado, usando la posición de cuna cruzada



● Posición tumbada decubito dorsal



● Posición caballito

POSICIONES PARA GEMELOS



- Posición pelota fútbol cruzada



- Posición caballito doble



- Posición cuna cruzada doble



- Posición cuna doble



- Variación cuna doble con apoyo simple



- Variación cuna doble con apoyo simple

POSIBLES MOLESTIAS

- Es posible sentir una ligera molestia en los pezones al inicio de la toma durante los primeros días, si el dolor es solo al inicio se trata de irritación nada más, ya que el bebé succiona con fuerza y periódicamente. El dolor durante toda la toma suele deberse a que el bebé está mal colocado.
- Si después de dar de mamar, los pechos siguen hinchados y doloridos, se pueden aliviar sacando un poco de leche. Esto puede hacerse de forma manual o con extractor eléctrico.
- Si apareciese en la mama una zona enrojecida y dolorosa, acompañada a veces de unas décimas de fiebre, puede tratarse de un principio de MASTITIS. Acordate que contás con ayuda de una consejera en lactancia y te puede recomendar qué hacer en ese momento. Muchas veces es acumulación de leche y al extraerla el cuadro de fiebre cede.

Si apareciesen grietas en los pezones, pueden ser útiles los siguientes consejos y recuerda que cuentas con la Policlínica de Lactancia para asesorarte:

- Debes tener una buena higiene de tus manos al manipular la mama y el pezón.
- Corregir la postura.
- Existen cremas cicatrizantes.
- Cuando acabe la toma deja que los pezones se sequen al aire con tu propia leche.
- Si las grietas son muy dolorosas se puede intercalar las tomas o extraer manualmente la leche y dar tiempo a que te cures.

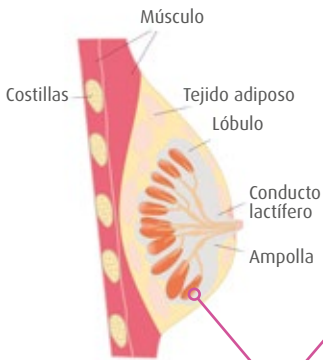
RECUERDA QUE:

Algunos bebés aprenden enseguida a colocarse en el pecho adecuadamente, pero otros necesitan más tiempo.

En algunos casos harán falta varios intentos en cada toma para conseguir una buena postura.

Ten paciencia y busca ayuda de ser necesario.

• Sin lactancia



• Durante la lactancia

• Glándulas de leche

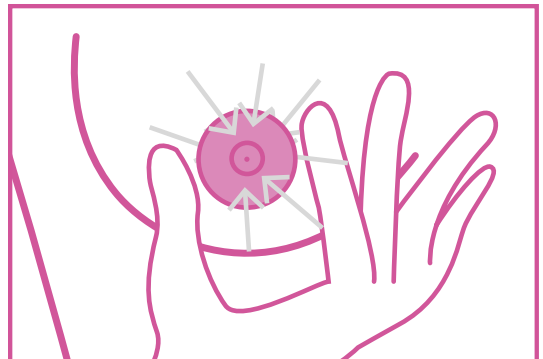
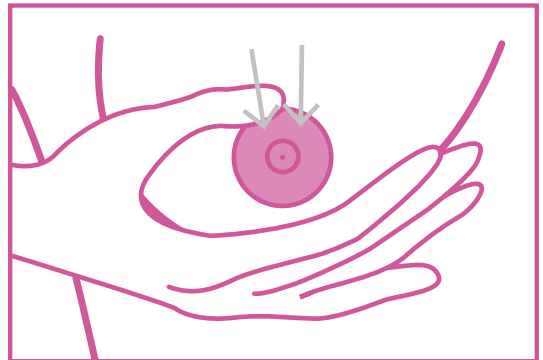
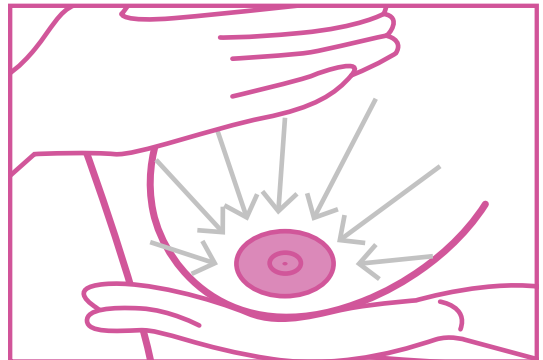
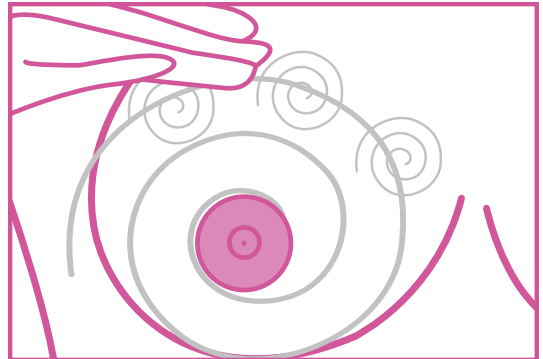


BAJADA DE LECHE

- Consiste en el aumento en la producción de la leche materna.
- Tu mama aumentará notablemente de tamaño.
- En un parto normal demorará 48 hs. luego del nacimiento de tu bebé. En una casárea 72 hs.
- Vos podrás tener tu temperatura aumentada, quizás por momentos podés hacer fiebre, pudiendo tomar algún antitérmico que tu médico te indique.
- Notarás quizás que tus pies se hinchen un poco, no te inquietes que en unos días desaparecerá.
- Ten en cuenta que desde que tu mama comenzó a inflamarse estará así por 2 o 3 días y luego volverá a la normalidad.

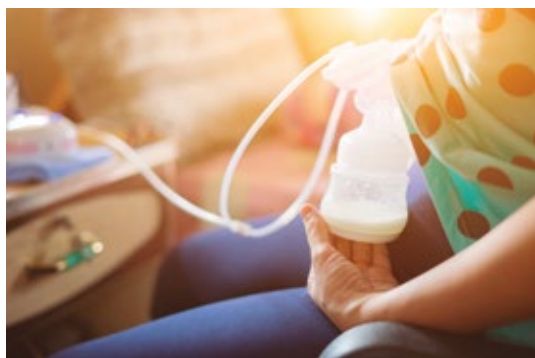
ANTES DE DAR EL PECHO DEBERÁS:

- Darle calor a tu mama con compresas calientes o duchas.
- Realizar masajes, como muestra la figura.



- Luego de estos pasos deberás prender a tu bebé, quien succionará y extraerá la leche en forma más tranquila y constante quedando tu mama más blanda.
- No deberás hacer estas acciones cuando la mama ya está más blanda, no será necesario, podrás prender a tu bebé directamente al pecho.

EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA Y CONSERVACIÓN



El momento para comenzar a ordeñarse es muy particular de cada mamá, inclusive si ya tuviste hijos puede que esta vez la experiencia sea otra. Tu consejera en lactancia puede orientarte al respecto.

Es importante tener presente:

- Lavarte las manos.
- Colocar tu extractor, ya sea manual o eléctrico, procurando que el pezón quede al medio de la copa de extracción para que no se lastime.
- Comenzar con una intensidad menor y aumentarla hasta que logres una succión para ordeño.

- Si tu bebé succionó poco tiempo y notas que tu mama está aún con leche, coloca el ordeñador solo 5 minutos, con el fin de descongestionar un poco lo retenido.
- No coloques excesivamente en tiempo porque puedes hiperestimular causando tensión dolorosa en la mama.
- **TODO LO QUE JUNTES LO GUARDAS 24 HS. DENTRO DEL MISMO RECIPIENTE, A LAS 24 HS. LO ROTULAS Y LO LLEVAS AL FREEZER.**
- Siempre debes colocar leche fría sobre leche fría.
- Rotulas a las 24 hs. con fecha, debiéndose utilizar las fechas mayores de congelado primero.
- No llenes del todo los recipientes ya que al congelarse se podrían abrir o derramar.
- A temperatura ambiente dura 3 hs.
- En heladera podrás tenerla 48 hs.
- En freezer de frío seco 6 meses.
- En freezer vertical solo para leche materna 1 año.
- En heladera de frío humedo 7 días.

DESCONGELAR LECHE MATERNA

- Siempre a baño maría, nunca en microondas.
- Si tienes tiempo lo ideal sería bajar del freezer a la mitad de la heladera la noche anterior para que se descongele lentamente, y al otro día solo le das un toque de calor para dársela a tu bebé.

HIGIENE DE LOS RECIPIENTES

- Lavarlos con agua y jabón.
- Hervirlos por unos minutos o colocarlos en el esterilizador.
- Recuerden que no es necesario hacerlo todas las veces, en el día lavar con abundante agua caliente y jabón y al final del día esterilizarlos.

A tener en cuenta:

- Una vez descongelada la leche materna dura 24 hs, luego de este tiempo debemos desecharla si no se utilizó y descongeló.

- Algo importante y que sucede mucho es que, al descongelar la leche materna, sentimos un olor muy fuerte, el cual no es el mismo que la leche recién ordeñada.
- Al calentarla a baño maría este olor fuerte se va, pudiendo administrársela al bebé.
- No calientes demasiado la leche, recuerda que hay que sacarle el frío, colócala en un bowl con agua caliente y nada más.

TRASLADO DE LECHE ORDEÑADA

- Recuerda que al sacarlo de tu heladera deberás enseguida colocarlo en un recipiente con baja temperatura, pudiendo ser una conservadora o un bolso antitérmico.
- Puedes rodearlo con sayet de SF de 100cc congelados o bolsitas de gel congelado.
- Debes limpiar estos artículos con alcohol tanto bolsas isotérmicas, hielo o gel.
- Al llegar a tu trabajo deja en el freezer dichas bolsas de gel para que al volver, si tienes que llevar pecho ordeñado extraído en el trabajo, ya cuentas con hielo para su transporte.

IMPORTANTE:

No dejes tanto tiempo sin ordeñarte, ya que tu cuerpo interpretará que está sobrando leche y producirás menos cantidad a los días.

Así que cuando necesites en tu trabajo, apártate y extrae leche.



MITOS

“Mi leche no alcanza”

“Mi leche no es buena”

“Tengo pechos chicos por
eso genero menos leche”

“Si estoy enferma no puedo
amamantar”

“Beber agua aumenta
la cantidad de leche”

APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

MP brinda asesoramiento las 24 horas del día a través de su central telefónica 2711 1000 orientando en relación al Programa de Apoyo a la Lactancia Materna.

Por consultas puedes contactarte con la profesional Diplomada en Lactancia de lunes a viernes de 9 a 20 hs. por el 099 824 404.

Policlínica de Lactancia en Clínica Carrasco los lunes de 12:30 a 14:30 y en Clínica Golf los jueves de 13:30 a 15:00.
Coordinación al 2711 1000 Opción 2.

Medicina Personalizada está acreditada en Buenas Prácticas de Alimentación del Lactante y el Niño/a Pequeño/a por el Programa Nacional de Salud de la Niñez del Ministerio de Salud Pública.



mamamp@mp.com.uy
mp.com.uy



Medicina
Personalizada

Material elaborado por la Lic. Andrea Silveira.