



Medicina  
Personalizada



Tu bebé  
ya está en casa





## Tu bebé ya está en casa

### Cuidados de la madre después del parto

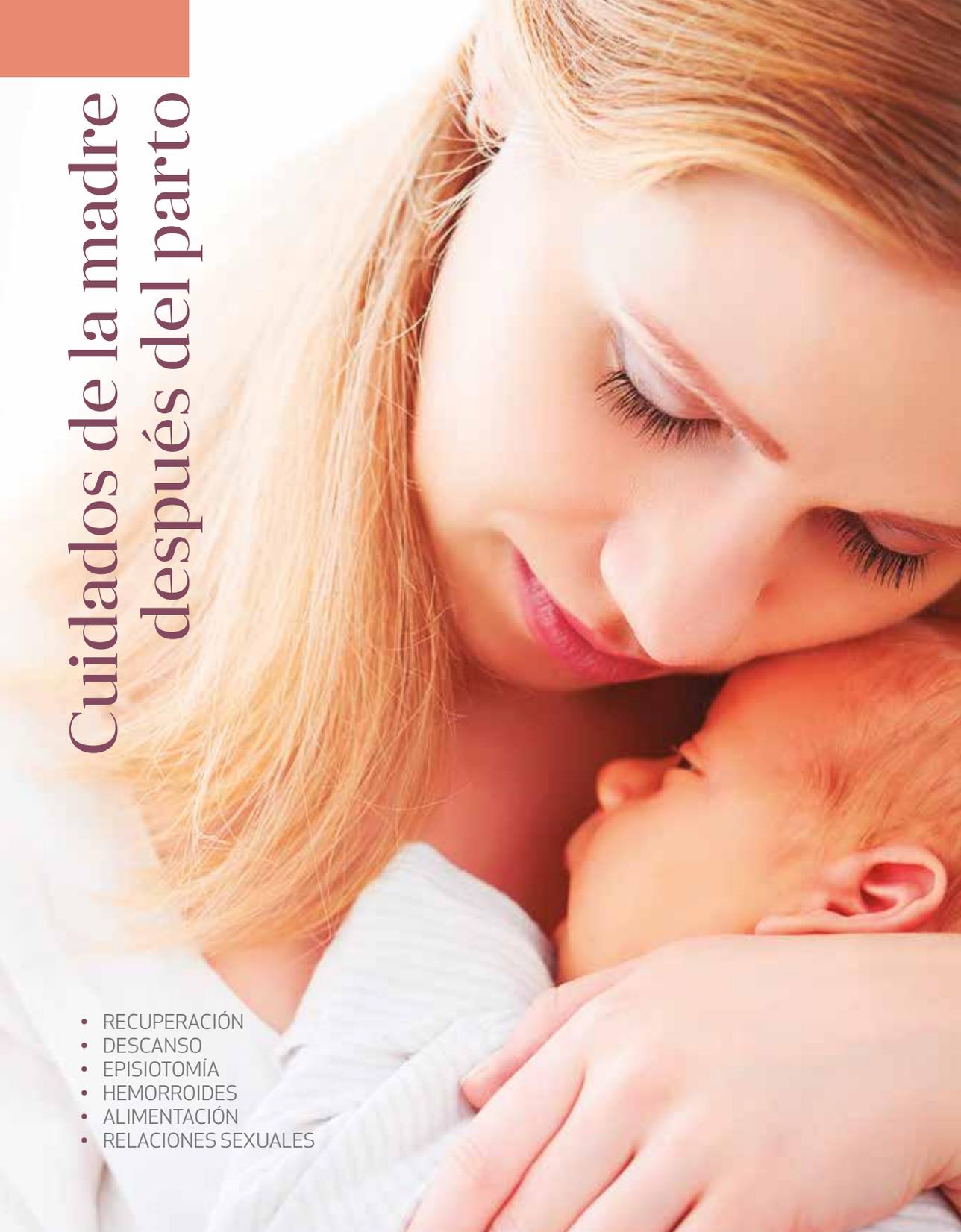
- RECUPERACIÓN
- DESCANSO
- EPISIOTOMÍA
- HEMORROIDES
- ALIMENTACIÓN
- RELACIONES SEXUALES

### 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



Tras el nacimiento y el primer encuentro con el bebé, es posible que la madre experimente una variedad de emociones ambivalentes. Esta reacción es esperable y forma parte del proceso de adaptación. Contar con el apoyo del entorno cercano resulta fundamental para transitar esta etapa de forma acompañada.

Desde el regreso a casa, tanto la madre como el resto del núcleo familiar deberán adaptarse progresivamente a la nueva dinámica, reconociendo de a poco las necesidades y ritmos del bebé.

## Recuperación

Durante las semanas posteriores al nacimiento, el cuerpo comenzará a recuperarse y se experimentarán cambios físicos. Es normal sentir molestias y dolores en la zona del útero (entortos), ya que estará volviendo a su tamaño normal. Inevitablemente, existirá un sangrado luego del nacimiento (loquios), independientemente de la vía de finalización del mismo.

## Descanso

Durante el puerperio, es esperable que la mujer se sienta cansada debido a la exigencia que implica la llegada del bebé. Procurar descansar cuando el bebé descanse.

**No pasar por alto las propias necesidades; pedir ayuda para poder cuidar mejor al bebé y a una misma.**

## Episiotomía

Puede ser necesaria la realización de un corte en el periné (episiotomía) para evitar desgarros mayores. Los puntos requerirán cuidados durante las primeras semanas, hasta reabsorberse.

### Es importante:

Higienizar la zona cada vez que se orine o se movilice el intestino, usando agua tibia y un chorrito de jabón neutro en una jarrita. Luego, secar con secador tibio alejado de la piel o mediante toques con una toalla de uso personal.

Cambiar los absorbentes frecuentemente.

Dejar que los puntos se absorban solos; el/la obstetra los controlará en la consulta.

**Consultar al médico si se perciben fetidez, dolor o fiebre.**

## Cuidados de herida operatoria en la cesárea

### Consultar con el/la obstetra si:

- Al tocar la zona se siente caliente.
- Se presenta fiebre.
- Se observa enrojecimiento o un hematoma importante.
- Aparece mucho dolor.
- Se visualiza sangrado o algún punto abierto.

## Hemorroides

En caso de aparición de hemorroides, consultar con un médico para recibir el tratamiento adecuado.

Procurar evitar el estreñimiento y, de ser necesario, consultar con un/a nutricionista para recibir orientación alimentaria.

## Alimentación

Mantener una dieta variada, equilibrada y rica en fibras para evitar el estreñimiento.

Beber líquidos para hidratarse, moderar el consumo de bebidas excitantes (café, té, etc.) y evitar el alcohol.

Si es necesario tomar algún medicamento, informar que se está amamantando. Ante la duda, consultar con un/a obstetra o especialista en lactancia.

## Relaciones sexuales

El deseo sexual puede modificarse en esta etapa.

El reinicio de las relaciones sexuales puede dilatarse debido al cansancio, molestias o falta de deseo. Es importante vivir esta etapa a su propio ritmo.

La comunicación con la pareja es fundamental para expresar cómo se siente una y adaptar las relaciones sexuales. Usar lubricante puede ser importante, ya que es muy frecuente la sequedad vaginal provocada por la lactancia materna.



# Lactancia Materna



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

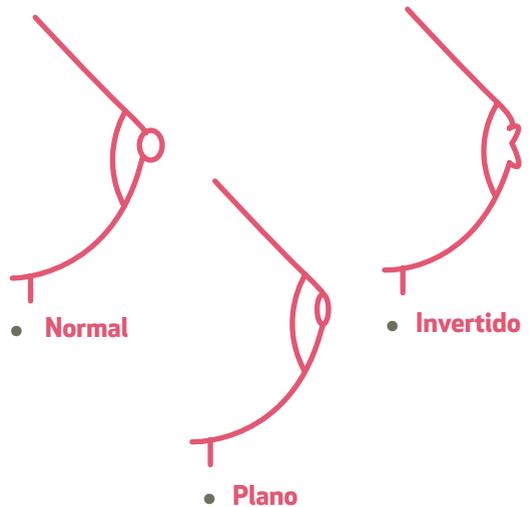
## Decidir amamantar

Amamantar al bebé debe ser fruto de una decisión personal. Durante los primeros 6 meses, el bebé necesita únicamente el alimento que recibe a través del pecho materno.

El inicio puede no ser como se deseaba, y resultar más complejo de lo pensado. Pedir ayuda y consejos puede ser una buena alternativa para mejorar la experiencia.

Por ser una “Mamá MP”, se cuenta con la Policlínica de Lactancia, donde se brinda orientación para esta etapa. Para coordinar una consulta, comunicarse al 2711 1000 (Opción 2) o a través de MiMP.

## Formatos de pezones

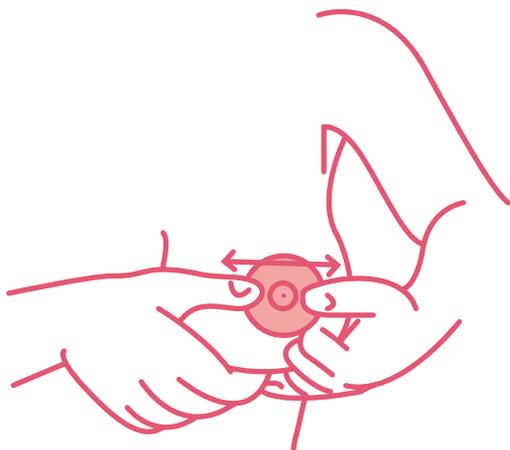


- Antes de realizar ejercicios para la formación del pezón, se recomienda consultar con el/la obstetra para conocer si existe alguna contraindicación.

## 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?

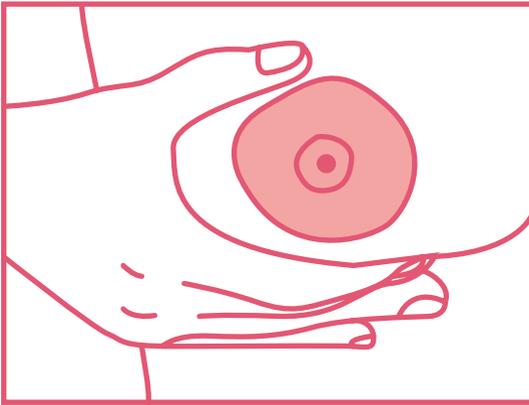
- Aireadores.
- No usar aún protectores de papel.
- Para la irritación de los pezones aplicar crema de caléndula o la propia leche.

## Algunas consideraciones sobre lactancia

- Aprovechar los primeros 60 minutos de vida para prender al bebé al pecho. En ese momento, posee alta adrenalina, lo que lo hace más reactivo a la succión.
- Al principio, la leche será densa y amarillenta (calostro). Con el paso de los días, se volverá más líquida y cambiará de color.
- Dar de mamar a libre demanda: al principio los intervalos serán irregulares, pero el bebé se regulará con el tiempo.
- Es normal que al nacer duerma mucho y tenga poco apetito. Este comportamiento suele durar unas 24 horas. Luego estará más despierto y tomará con más fuerza.
- Recordar que la succión estimula la producción de leche.
- Dar tiempo para conocerse: el bebé se adapta a vivir fuera del útero, y la madre necesita observarlo y aprender sus señales.
- No preocuparse si no se ven gotas de leche al presionar la mama: eso no significa que no haya producción.

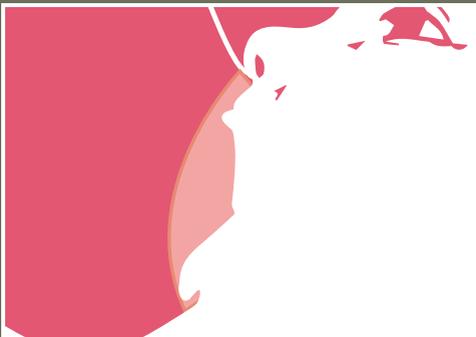
**¡Se produce exactamente lo que el bebé necesita en los primeros días!**

## Cómo ofrecer el pecho a tu bebé



- **Primero que nada, procurar lograr privacidad e intimidad.**
- Lavarse bien las manos.
- Buscar, en lo posible, un asiento cómodo.
- Relajarse y practicar respiraciones abdominales lentas y profundas.
- En la medida de lo posible y si el lugar lo permite, dejar las mamas descubiertas (quedarse desnuda de la cintura para arriba).
- Colocar al bebé con su boca enfrentada hacia ti, "panza con panza".
- Asegurarse de que la boca esté bien abierta para abarcar el pezón y parte de la areola (como una "boca de pez").
- Tener siempre agua a mano, ya que dar el pecho genera sed y ayuda a mantenerse hidratada.
- Dejar al bebé al pecho el tiempo que desee; cuando esté satisfecho, soltará la mama o se dormirá.
- Permitir que succione sin límites de tiempo para que logre extraer la leche con mayor contenido de grasa.
- Para retirarlo del pecho, introducir un dedo en su boca y desacoplarlo suavemente, evitando generar molestias o dolor.
- Luego de finalizar la toma, intentar hacerlo eructar. No preocuparse si no lo logra.

### • 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**

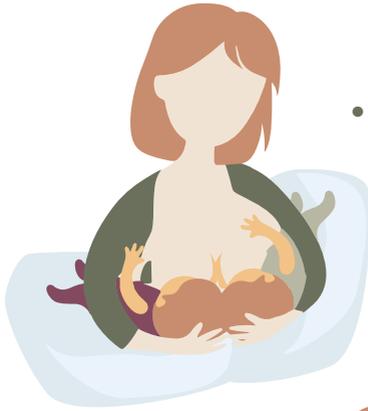


- **Posición tumbada decúbito dorsal**



- **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**

## Posibles molestias

- Es posible sentir una ligera molestia en los pezones al inicio de la toma durante los primeros días. Si el dolor aparece solo al comienzo, probablemente se trate de una irritación, ya que el bebé succiona con fuerza.
- Si el dolor persiste durante toda la toma, es probable que el acople al pecho no sea correcto.
- Si al finalizar la toma, los pechos permanecen hinchados y doloridos, se puede aliviar la molestia extrayendo un poco de leche de forma manual o con un extractor.

Si aparece una zona enrojecida y dolorosa en la mama, acompañada o no de fiebre, podría tratarse de un principio de mastitis. En ese caso, buscar apoyo con una consejera en lactancia para recibir orientación adecuada.

**Si aparecen grietas en los pezones:  
Mantener una buena higiene de manos al manipular la mama y el pezón.**

- Corregir la postura del bebé.
- Utilizar cremas cicatrizantes específicas.
- Dejar secar los pezones al aire tras la toma, idealmente con la propia leche materna.
- Si el dolor es muy intenso, intercalar las tomas o extraer la leche manualmente para permitir que los pezones cicatricen.

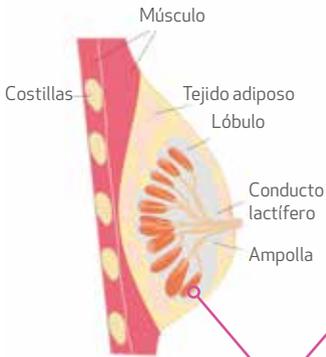
### **RECORDAR QUE:**

Algunos bebés aprenden enseguida a prenderse correctamente al pecho, pero otros necesitan más tiempo.

En algunos casos, será necesario intentar varias veces en cada toma hasta lograr una buena postura.

Tener paciencia y buscar ayuda si se necesita.

- **Sin lactancia**



- **Durante la lactancia**

- **Glándulas de leche**

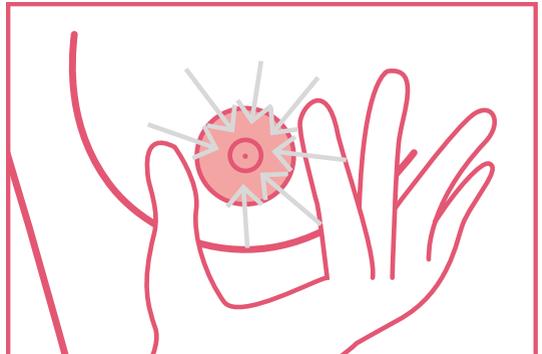
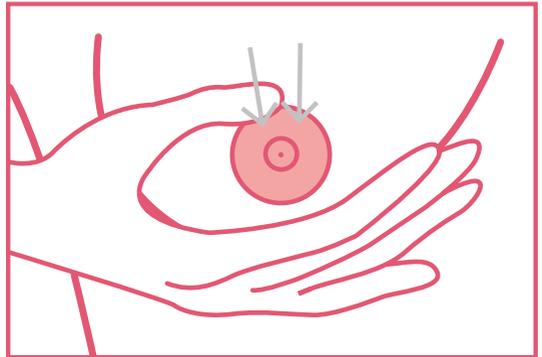
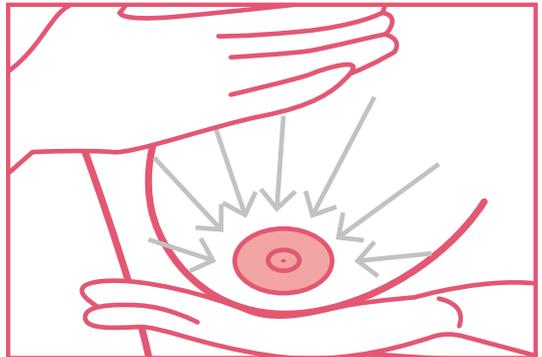
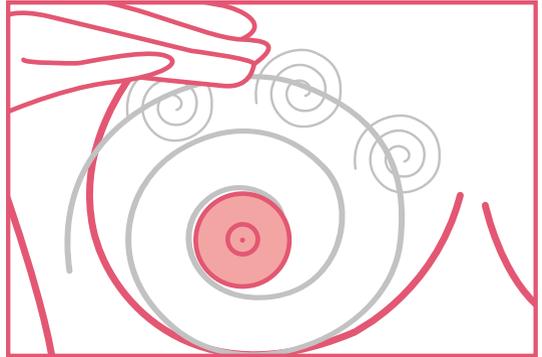


## Bajada de leche

- La bajada de leche consiste en el aumento en la producción de leche materna.
- Las mamas aumentarán notoriamente de tamaño.
- En un parto vaginal, la bajada suele ocurrir 48 horas después del nacimiento. En caso de cesárea, puede demorar unas 72 horas.
- Durante esta etapa, las mamas pueden sentirse congestionadas durante algunos días; esta sensación cederá con el paso del tiempo y los cuidados adecuados.

## Antes de dar el pecho deberás:

- Aplicar calor en la mama con compresas calientes o duchas tibias.
- Realizar masajes circulares suaves desde la base hacia el pezón.
- Prender al bebé después de estos pasos, para que succione de forma más tranquila y constante. La mama quedará más blanda al vaciarse.



## Extracción de leche materna y conservación



El momento adecuado para comenzar a extraer leche es particular para cada mujer. Incluso si ya se ha tenido experiencia previa, cada lactancia puede vivirse de manera distinta. Es recomendable contar con la orientación de una consejera en lactancia.

### Es importante tener presente:

- Lavarse bien las manos antes de comenzar.
- Colocar correctamente el extractor (manual o eléctrico), asegurando que el pezón quede centrado en la copa de extracción para evitar lesiones.
- Comenzar con una intensidad baja e incrementarla gradualmente hasta lograr una succión efectiva.
- Si el bebé ha mamado poco tiempo y la mama continúa con leche, colocar el extractor durante solo 5 minutos para aliviar la congestión.
- Evitar realizar extracciones muy prolongadas para no generar una sobreestimulación dolorosa en la mama.
- Todo lo que se extraiga en un lapso de 24 horas puede conservarse en un mismo recipiente. Es importante rotularlo con fecha y hora del inicio de la extracción.
- Siempre colocar leche fría sobre leche fría (no mezclar leche recién extraída con leche ya refrigerada).
- No llenar los recipientes completamente, ya que al congelarse pueden derramarse o romperse.

### Tiempos de conservación de la leche materna:

- A temperatura ambiente: hasta 3 horas.
- En heladera (frío húmedo): hasta 48 horas.
- En heladera (frío seco): hasta 7 días.
- En freezer vertical exclusivo para leche materna: hasta 1 año.
- En freezer común: hasta 6 meses.

## Descongelar leche materna

- Descongelar siempre a baño María, nunca en microondas.
- Si se cuenta con tiempo, bajar el recipiente del freezer a la heladera la noche anterior para permitir una descongelación lenta. Al día siguiente, entibiar ligeramente antes de ofrecerla al bebé.
- No calentar en exceso la leche: el objetivo es solo quitarle el frío. Colocar el recipiente en un bowl con agua caliente.

## Higiene de los recipientes

- Lavar con agua caliente y jabón después de cada uso.
- Esterilizar una vez al día: hervir los recipientes durante unos minutos o colocarlos en un esterilizador.
- No es necesario esterilizarlos cada vez, siempre que se mantenga una adecuada higiene diaria.

### A tener en cuenta:

- Una vez descongelada, la leche materna dura 24 horas. Luego de ese tiempo, desechar si no fue utilizada.

### Dato importante:

- Al descongelar leche materna, puede percibirse un olor fuerte distinto al de la leche recién extraída. Esto es normal.
- Ese olor suele desaparecer al calentarla a baño María, permitiendo su administración sin problemas.

## Traslado de leche ordeñada

- Al retirar la leche de la heladera, colocarla inmediatamente en un recipiente refrigerado (conservadora o bolso térmico).
- Rodear el envase con bolsas de gel frío o sajets de suero fisiológico (SF) de 100 cc congelados.
- Limpiar con alcohol las bolsas isotérmicas, los elementos de gel o hielo reutilizable.
- Al llegar al lugar de trabajo, guardar las bolsas de gel en el freezer para reutilizarlas en el retorno.



# 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 podés contactarte con la profesional Diplomada en Lactancia de lunes a viernes de 9 a 20 hs. al 099 824 404.

Policlínica de Lactancia en:

**Clínica Carrasco** los lunes de 12:30 a 14:30

**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.

## Banco de Leche Humana

Tiene como finalidad apoyar a las madres en la lactancia y alimentación de los recién nacidos pre término cuyas madres no tienen el suficiente volumen para su alimentación completa.

**Banco de Leche Humana Hospital Pereira Rossell**

Tel.: 2706 6050 | [bancodeleche.pereirarossell@asse.com.uy](mailto:bancodeleche.pereirarossell@asse.com.uy)

**Línea Mamá:** 095 646 262

Más info en: **f** Banco de Leche Humana Montevideo.



Medicina  
Personalizada

