

Ciclo de Charlas
2020



CHARLA #1 Abril

Puericultura y Lactancia

Victoria Depetris

Servicio de Puericultura
Hospital Español



Instagram



Viernes/10/04/2020

#NosQuedamosenCasa



Auspician:

dermaglós



Forma correcta para dar el pecho

- Buscá una posición cómoda, si es necesario usá almohadas o banquito para subir los pies.
- La mano en forma de U sosteniendo la mama te permite controlar mejor la prendida.
- Verificá que los labios del bebé estén bien abiertos, de manera evertida, hacia afuera.
- El bebé debe ubicarse de forma alineada bien pegado al cuerpo de la madre.

NO se recomienda el uso de chupetes, mamaderas o cualquier otro tipo de tetina hasta que esté establecida la lactancia (20 días, un mes), ya que las mismas pueden ocasionar una confusión en la succión del niño.

Tu bebé se está alimentando correctamente:

- Si al mamar no produce dolor.
- Si hace 8 a 12 tomas en 24 horas.
- Si a partir del tercer día de vida moja aproximadamente 6 pañales y tiene de 2 a 5 deposiciones diarias.
- Si el bebé está atento y con apariencia saludable, con un buen color de piel, y crece en largo y en circunferencia craneana.
- Si aumenta de peso a criterio de su pediatra.

Post alta

- Entre el 3º y 5º día se da la BAJADA DE LECHE. Se puede sentir los pechos más cargados, calientes, afiebrados, sensación gripal y cansancio.
- No se recomienda el uso de sacaleches durante la bajada de leche, sólo en casos de planes de extracción para mantenimiento de la producción de leche (en casos de niños internados en Neo). La extracción para descongestionar pechos será siempre manual.
- Durante los días de baja de leche ofrecé el pecho seguido ya que es el momento donde se regula la lactancia.
- Realizá un masaje bajo la ducha para descongestionar. Se puede aplicar frío húmedo en las mamas entre tomas.
- El descanso cuando el bebé duerme es de suma importancia para recuperar energías. Podés hacer siestas durante el día.



Consejos para la vuelta al trabajo

La lactancia y la vuelta al trabajo son compatibles siempre y cuando busquemos apoyo familiar y de nuestro empleador para poder extraernos leche:

- Comenzar a extraerse al menos 15 días antes de la vuelta al trabajo para tener “stock”.
- Utilizá recipientes aptos para guardar la leche materna (frascos de vidrio con tapa plástica, bolsitas de lactancia).
- No se recomienda usar frascos de urocultivo ya que no son aptos para alimentos.
- Rotular el envase, escribiendo la fecha y hora. Dejar un espacio libre de aproximadamente 3 cm entre el volumen de leche y la tapa o cierre del recipiente (al congelarse se expande).

Conservación y cuidados

- La leche materna se conserva:
 - . Temperatura ambiente: 4 horas a 6 horas a menos de 26 grados.
 - . Heladera: hasta 48 hs. en la parte de atrás de la heladera.
 - . Congelador: hasta 14 días.
 - . Freezer: hasta 3 meses.
- En verano es conveniente acortar estos tiempos. Es importante mantener la cadena de frío.
- Bajar a la heladera la noche anterior la leche que se le ofrecerá al bebé al día siguiente.
- Para calentar la leche, entibiar el recipiente que contiene la leche bajo el chorro de agua caliente. No hervirla y también evitar el horno microondas.

No te quedes con dudas. Si sentís dolor o tu bebé no aumenta de peso consultá.



El Programa Bebé es una nueva propuesta de **AMR Salud** que amplía la cobertura del **Plan Materno Infantil** y suma:

- . Obsequios para la familia, la mamá y el bebé.
- . Ecografía 5D sin cargo.
- . Descuentos especiales en comercios adheridos al Club de Beneficios.
- . Ciclo de Charlas "El embarazo y los primeros meses del bebé".

Sumate. Te esperamos.

Consultá cronograma de Charlas de 2020
en nuestra web



tu mejor decisión

España 328 / (341) 4254433

Más info en
www.amr.org.ar/amrsalud

Medicina Prepaga de

