

PLAN de cuidado

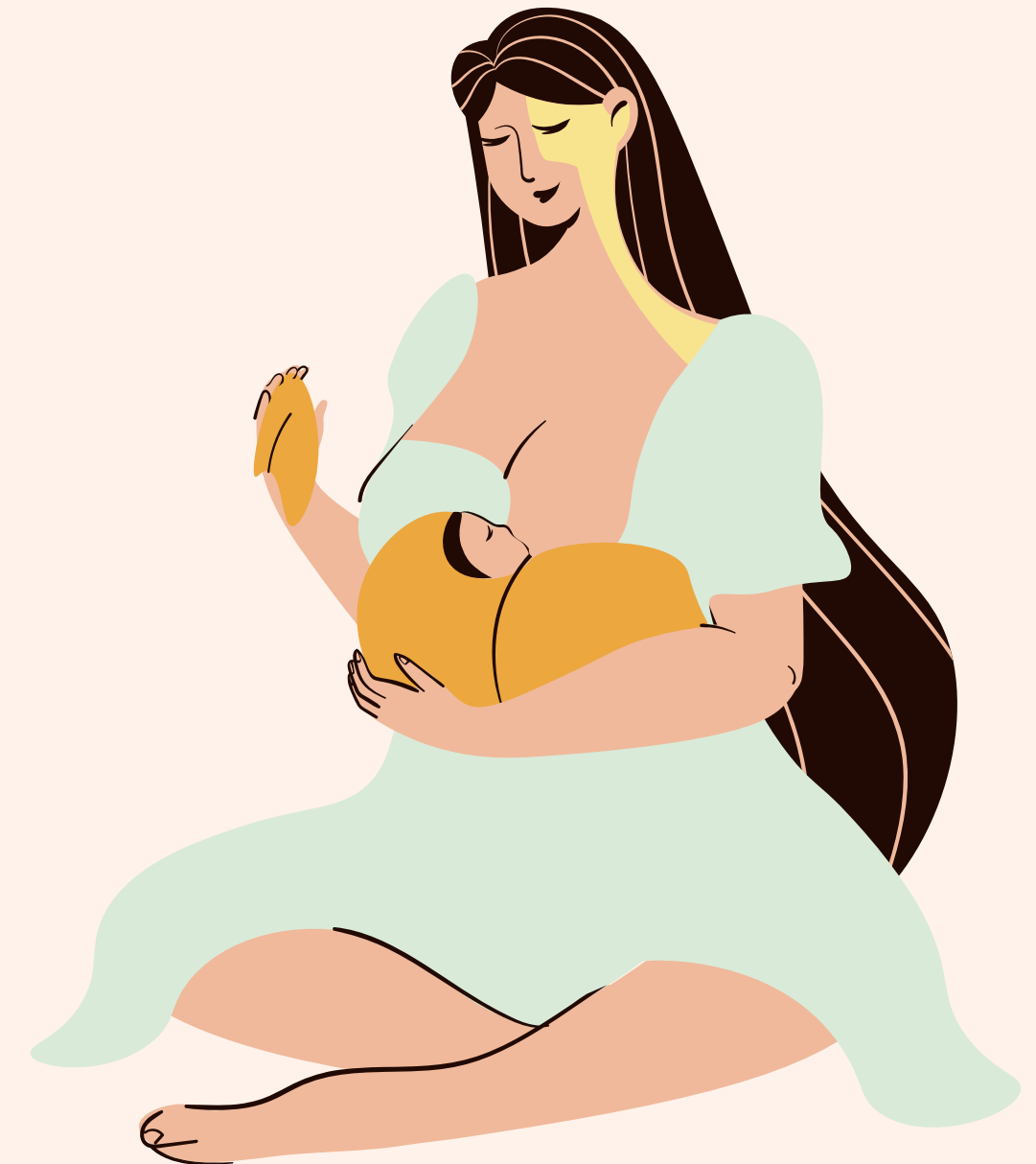
Lactancia materna exclusiva



¿Qué es la lactancia materna exclusiva?

La lactancia materna exclusiva (LME) es un tipo de alimentación que consiste en que el bebé solo reciba leche materna, no se debe dar otro alimento sólido o líquido a excepción de soluciones rehidratantes, vitaminas, minerales o medicamentos formuladas por orden medica del pediatra.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y FONDO DE NACIONES UNIDAS (UNICEF) recomiendan que esta se mantenga durante los primeros seis meses de vida y se sugiere que esta inicie en la primera hora de vida después del parto, que sea a libre demanda y se evite en lo posible el uso de leche de fórmulas.



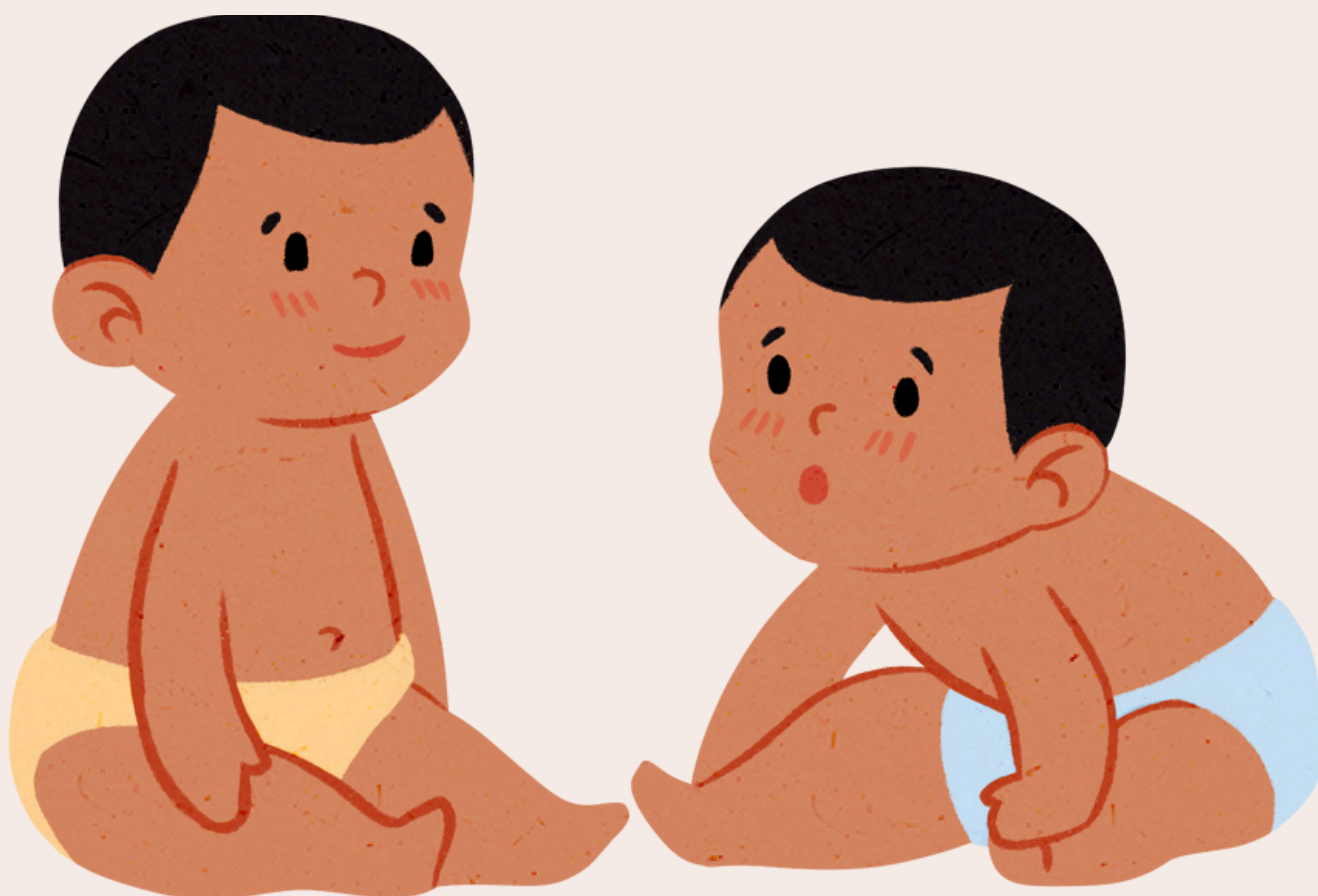
Objetivos de la lactancia materna

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de Naciones Unidas (UNICEF) recomiendan:

- Iniciar el amamantamiento dentro de la primer hora después del parto
- Alimentar exclusivamente al bebé con leche materna durante los 6 primeros meses de vida
- Favorecer el contacto piel a piel después del nacimiento y la búsqueda espontánea del pezón
- El bebé debe recibir leche materna a libre demanda: Cuando el lo requiera
- No utilizar ni biberones, ni chupos, ni mamilas y tampoco pezoneras.

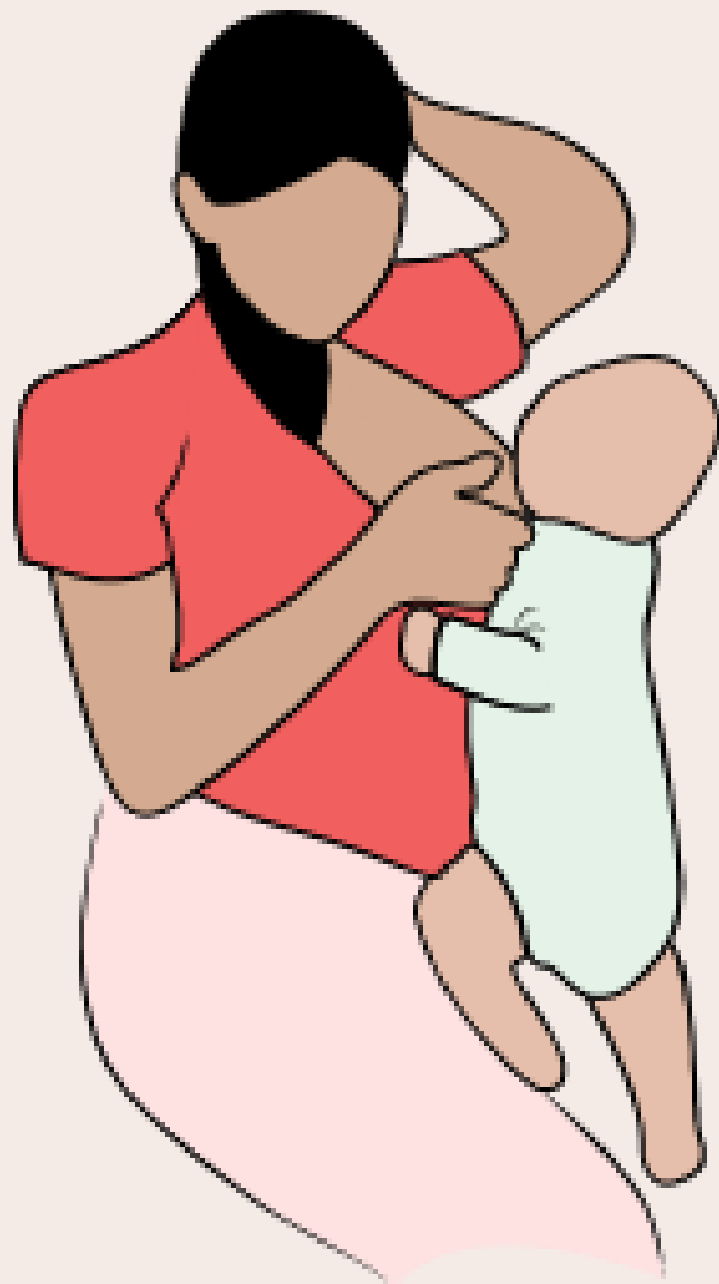


Beneficios de la lactancia materna exclusiva para los bebés



- Proporcionar todos los nutrientes y la hidratación necesarios.
- Ayuda a prevenir infecciones gastrointestinales y respiratorias, obesidad, diabetes, leucemia, alergias, cáncer infantil, hipertensión y colesterol alto.
- Las niñas y los niños que son alimentados al seno materno tienen menor riesgo de mortalidad en el primer año de vida que quienes que no lo son.
- Desarrollo cognitivo a largo plazo y el coeficiente intelectual

BENEFICIOS DE LA LME PARA LA MADRE



- Ayuda a la expulsión de la placenta.
- Reduce el riesgo de hemorragias posparto.
- Evita la mastitis y disminuye el riesgo de cáncer de mama y de ovario.
- La lactancia facilita e incrementa el amor de la madre a su hijo o hija
- Disminuye de peso la madre

Contenido de la leche materna

Calostro:

- 2 a 4 días después del parto
- Es un líquido espeso, de color amarillento y sabor salado.
- Es rico en proteínas, vitaminas E, A y K, inmunoglobulinas, minerales como sodio y zinc.



Leche de transición:

- se produce entre el cuarto y el día 15 después del parto.
- Su color es blanco.
- Contiene grasa, lactosa y vitaminas.
- Tiene más calorías que el calostro.

Leche madura:

- última etapa que aparece un par de semanas después del parto.
- Tiene un color blanco más transparente.
- 90% es agua que mantiene al bebé hidratado.
- 10% son carbohidratos, proteínas y grasas.

POSICIONES AMAMANTAR

Posición clásica

Sentada con el bebé acostado



Posición inversa

El bebé con las piernas por debajo del brazo.



POSICIONES AMAMANTAR

Posición caballito

Con el bebé apoyado sobre una pierna de la mamá



Posición acostada

Se debe tener especial cuidado en esta posición por el riesgo de broncoaspiración



POSICIONES AMAMANTAR

Posición reclinada
El bebé sobre el
vientre de la mamá



Técnica de amamantamiento



La cabeza y el cuerpo del bebé están alineados, porque el bebé no puede succionar ni deglutir con facilidad si tiene la cabeza de lado.

El cuerpo entero del bebé es sostenido por el brazo de la madre que se coloca a lo largo de su espalda, especialmente si es pequeño.

Acercamiento del bebé al pecho, nariz al pezón de la madre

Las succiones son lentas, profundas, con pausas mientras degluten la leche materna, esta es una succión efectiva.

Se retira del pecho cuando se ha saciado y no recibe más.
La madre siente que la leche sale con la succión del bebé

Dirigido:

- Coger el pecho con los dedos en forma de C, el pezón entra en su totalidad tomando parte de aréola
- Bebé va al pecho de la madre
- Debe ir paralelo a los labios

Espontáneo:

- El bebé coge por si solo el pezón y empieza a succionar.

Signos de buen agarre

Boca abierta
Lengua en 'U'
rodea pezón por abajo

Labios evertidos

Mentón en pecho

Más areola superior visible

Succión lenta y profunda

Mejillas redondeadas

Cuerpo alineado





Signos de agarre deficiente



Extracción y almacenamiento de la leche materna



Comprimir la glandula mamaria hacia el torax, realizando movimientos circulares en sentido de las manecillas del reloj

Presione el seno con los dedos hacia el pezón de arriba hacia abajo

Colocar el dedo pulgar por arriba de la areola y los dedos indice y medio por debajo de la misma formando una "C" y ejerciendo presión suave.

Congela si la vas a usar mas adelante
Refigera si la vas a usar dentro los proximos 4 días

Tiempos de conservación

Lugar	Temperatura (°C)	Tiempo
Temperatura ambiente	19-26	4- 8 Horas
Bolsa térmica	15	24 Horas
Refrigerador	4	48 horas
Congelador	-15	3 meses

Como descongelar la leche materna

Baño María (agua tibia)

¿Cómo hacerlo?

- Calienta agua
- Retira del fuego **antes** de llegar a punto de ebullición
- Introduce el envase de leche congelada al agua caliente
- Retira hasta que se haya descongelado por completo.

**NO DESCONGELES
LA LM DIRECTO
A FUEGO**



Directo en el grifo

Sostiene el recipiente de leche materna congelada bajo agua tibia del grifo



Nunca debe descongelarse en el microondas o directo al fuego

¿Como debo alimentarme mientras estoy lactando ?

Se debe tener una alimentación completa, que aporte todos los nutrientes al organismo, desde proteínas hasta vitaminas y minerales, con proporción adecuada de grasas y carbohidratos es por eso que lo mencionaremos a continuación:



Tipos de alimentos que debes consumir



Carbohidratos

Se pueden consumir cereales tales como el trigo, el arroz y pasta integral, la avena, se debe alejar de las calorías vacías incluidas en los panes blancos, productos de pastelería, papas fritas y arroz y pasta blancos.



Proteínas

Aumentar la ingesta de proteínas diariamente como, carne de res, carne de cerdo, pollo, pescados, huevo, estas inciden directamente en la calidad de la leche.

Durante esta etapa se necesita reforzar la ingesta de calcio, que se encuentran en los lacteos y de hierro el cuál se encuentra en altas concentraciones en el hígado de res.



Lipidos

Se deben consumir grasas saludables, las cuales se encuentran:

En el aceite de oliva, el aguacate, el pescado, nueces, almendras, semillas de girasol, ajonjolí y girasol.

Frutas y verduras

Son una fuente rica en vitaminas, minerales y fibra. Proporcionan antioxidantes y ayudan a mantener el sistema inmunológico fuerte.

Consumirlas 3 veces al día.

Por ejemplo:

Frutas: fresa, mango, manzana, mandarina, ciruela, durazno, pera, uvas, naranja, papaya y kiwi.

Verduras: zanahoria, plátano, brócoli, espinacas, pepino, remolacha, champiñones, calabacín, espárragos y coliflor.



Tips de una buena alimentación en la lactancia materna

1. Garantizar una correcta hidratación, tomar 5 o 6 vasos de agua al día, esto garantizará la producción de leche que se compone entre un 85% y 90% de agua.
2. Alejate de la calorías vacías como los dulces, azúcares refinados y grasas saturadas.
3. Evitar el exceso de cafeína la cuál contiene el café, té negro y gaseosas.
4. No consumas alcohol pues lo transmites a tu bebé por la lactancia materna.

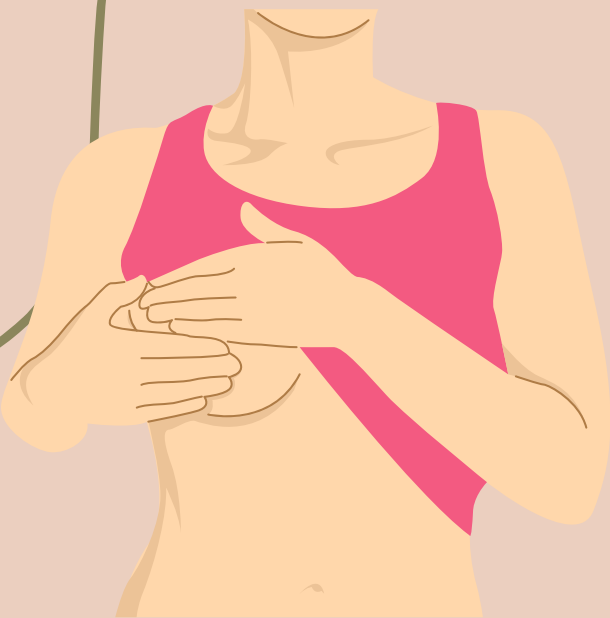


Cuidados especiales con los senos



1. Senos duros e hinchados

Se sienten de esta forma porque están congestionados de leche, es por eso que debemos amamantar al bebé. Antes de hacerlo masajéalos suavemente y extrae un poco de leche.



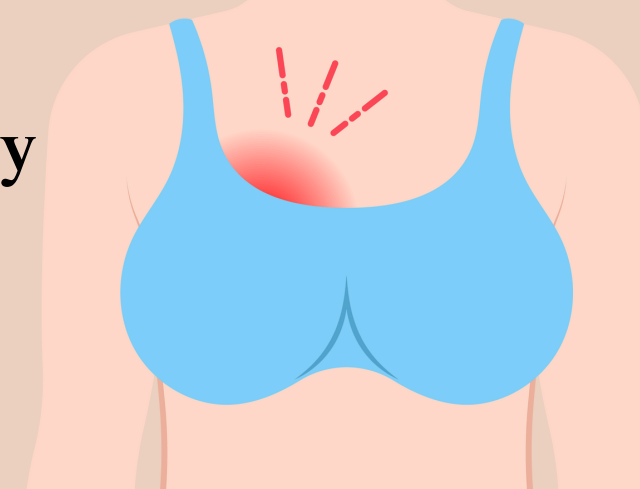
2. Ductos taponados

Los ductos que conducen la leche se obstruyen por un tapón de grasas saturadas y los senos se inflaman, se puede solucionar con compresas de agua tibia y realizar masajes en los senos.

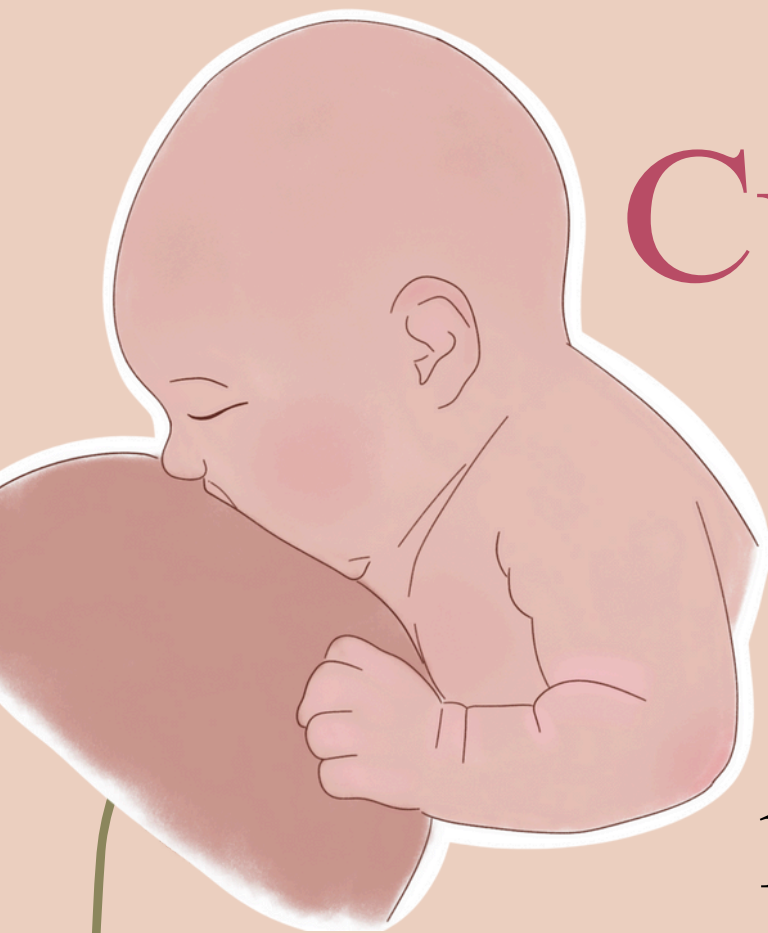


3. Mastitis

Es una inflamación en el tejido mamario que a veces implica una infección. La inflamación provoca dolor, calor y enrojecimiento en los pechos. Es posible que también tengas fiebre y escalofríos, se evita extrayendo la leche cuando sientas tus senos congestivos.

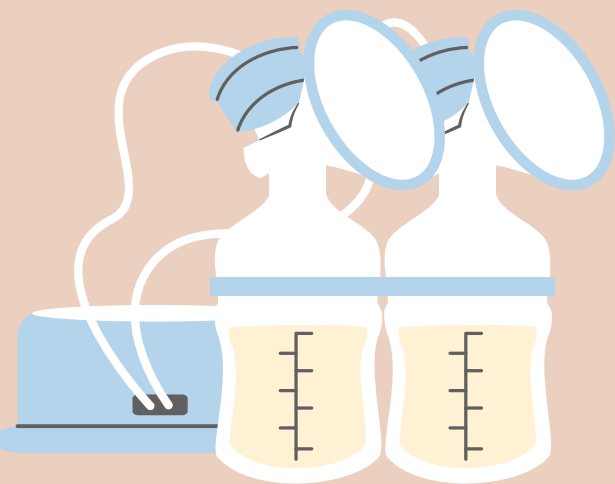


Cuidados especiales en los pezones



1. Pezones agrietados

- Se da principalmente por un mal agarre del pezón
- Corrige la posición de amantamiento asegurando que su boca cubra la mayor parte de la areola no solo del pezón
- Coloca unas gotas de leche materna en los pezones agrietados y masajea suavemente, esto aliviara las grietas pues la leche tiene propiedades antiinflamatorias y desinfectantes
- Coloca compresas con agua fría y deja secar los senos al aire



Crema dermoprotectora pezones - lactene



La Crema Dermoprotectora del pezón Lactene protege, hidrata, alivia y previene las grietas en los pezones.

¿Cómo utilizar Lactene Crema Dermoprotectora Pezon Cero Tubo X 60Gr?

- La Crema Dermoprotectora del pezón Lactene se debe aplicar generosamente en el seno y en el área del pezón, dando un suave masaje dos o tres veces al día.
- Se recomienda una adecuada limpieza del pezón antes de alimentar al bebé.





GRACIAS