

RECURSOS A DISPOSICIÓN:

- Extracción manual del calostro:
- Métodos de suplementación: con leche materna extraída o artificial (biberón, jeringa-dedo, vasito, cuchara, etc). En caso de utilizar biberón, es recomendable controlar el flujo y velocidad de administración. Utilizar el método Kassing para una correcta administración:
- Si necesita tomar algún fármaco, consulte compatibilidad en la siguiente página web: e-lactancia.org
- En el centro de salud existen grupos de apoyo a la lactancia materna, solicite información a su matrona.



Recomendaciones sobre lactancia materna

Le damos la enhorabuena por el nacimiento de su bebe y le agradecemos la confianza que ha depositado en nosotros.

A continuación le ofrecemos una serie de recomendaciones.

Subida de la leche:

Se produce a las 48-72 h (tanto parto como cesárea). Sentirá una sensación de plenitud en el pecho, calor y podrá observar venas cruzando el pecho.

La lactancia materna es a demanda:

Incluso "a oferta", hasta asegurar la correcta ganancia de peso, se aconseja ofrecer frecuentemente el pecho, unas 8-12 tomas diarias.

Signos precoces de hambre en el bebé:

Chupeteo, boztezo, manos a la boca, reflejo de búsqueda

¿Dolor en las tomas?

Las primeras semanas es normal una sensación de “pellizco” que desaparece al cabo de los días. En la mayoría de ocasiones el dolor viene dado por un mal agarre, si pese a haberlo revisado y corregido sigue con dolor, no dude en consultarlo con su matrona.

¿Grietas?

Después de haber revisado el enganche y la boca del bebé, se aconseja higiene con agua y jabón neutro 2 veces al día y secar con papel desechable, mantener secas las mamas, no aplicar pomadas ni aceites en caso de herida abierta ya que humedecerán la herida retrasando su cicatrización.

Ingurgitación mamaria

Cuando el pecho se inflama en exceso, el enganche puede ser difícil. Aconsejamos masaje previo con tres dedos en la areola, haciendo presión hacia las costillas y cuando veamos salir leche, enganchar al bebé al pecho. Esto facilitará el enganche y el correcto vaciado de la mama. NO aplicar calor, se aconseja frío y toma de antiinflamatorios bajo prescripción médica.

Frecuencia en las deposiciones y micciones

Nos indican (junto a la correcta ganancia de peso) que el bebé se está alimentando de forma adecuada.

Los tres primeros días pueden aparecer manchas color teja en el pañal (uratos), si siguen apareciendo a partir del 3º-4º día o la orina es oscura, consulte con un pediatra.

A partir del 5º día de vida deben hacer un mínimo de 2-3 deposiciones y unas 5-8 micciones.

Evitar el uso de tetinas y chupetes

Tanto por confusión tetina-pezón, como por la falsa sensación de saciedad, con la consecuente pérdida de tomas, se aconseja no utilizar hasta que la lactancia esté bien instaurada.

Métodos y tiempo de conservación de la leche

- Fresca: Mantener a temperatura ambiente 4 - 6 horas y en nevera de 3 a 5 días.
- Congelada: En congelador doméstico aguanta hasta 6 meses. En congelador tipo arcón, hasta 12 meses.