



Tu hijo nacerá en el mejor lugar

FEMI
San José

AMSJ
MATERNO INFANTIL

Felicitaciones

han elegido la mayor institución de salud del departamento

Tu hijo nacerá en el mejor lugar y contará con el respaldo de un equipo multidisciplinario de profesionales de la salud de primer nivel.

Ellos estarán a tu lado durante todo el embarazo y te acompañarán en el parto y puerperio, apoyándote también en los primeros meses de vida de tu bebé.



foto de tu bebé



datos del bebé

Fecha de nacimiento

Hora

Peso

Talla

Perímetro Craneano

APGAR

La preparación para el parto

La gestación deseada de una nueva vida es, en sí misma, un milagro de la naturaleza y una alegría inmensa para los futuros padres.

El embarazo es un estado natural y fisiológico en la vida de la mujer; trae aparejado una serie de cambios en el organismo, en general bien tolerado por toda mujer sana pero debe ser controlado y valorado por ginecólogos.

Como futura mamá afiliada a la Asociación Médica Femi San José, tienes el derecho - y el compromiso para con tu bebé - de participar de nuestros talleres de educación para embarazadas y su familia en forma totalmente gratuita a partir de las 28 semanas de gestación.

Estos talleres te aportan tranquilidad y seguridad, no solamente a ti sino a tu pareja y entorno familiar, ya que trabajan para que la llegada al mundo de tu hijo sea un acontecimiento feliz y gratificante y puedas vivirlo como una experiencia única e inolvidable



El control del Embarazo:

Captación precoz: Se debe realizar luego de la primer falta menstrual y preferentemente antes de las 12 semanas de gestación (2 meses y medio)

Debes concurrir al control ginecológico después de tu primera falta menstrual.

Controles periódicos: debes concurrir a control ginecológico 1 vez por mes hasta el 6° mes, luego al 7° mes cada 15 días, y 8° y 9° mes 1 vez por semana hasta el parto.

El/la médico ginecólogo te pedirá los exámenes de laboratorio de acuerdo con la guía de control del embarazo de MSP. Si no tienes un Papanicolaou vigente se te indicará la realización de éste. Te indicará ácido fólico hasta las 14 semanas (3 meses) así como la ingesta de hierro.

Te revisará las mamas con el fin de ver si los pezones son adecuados para amamantar; si se detectan pezones umbilicados te derivará a Sala de Lactancia para su tratamiento. Debes tranquilizarte porque ese problema tiene solución y podrás amamantar a tu bebé.

En estos controles se te informa sobre los Beneficios de la Lactancia, de las ventajas de amamantar a libre demanda que quiere decir:

cuando tu bebé quiere y todo el tiempo que quiere. La leche materna siempre es de buena calidad y se produce en mayor cantidad cuando el bebé vacía la mama.

¡Cuánto más toma tu bebé, más leche tienes!

Se aconseja participar de los talleres de Buenas Prácticas de Alimentación y Lactancia Materna, que se llevan a cabo en la Sala de Lactancia de la AMSJ, ubicada en el piso 6 (Servicio de Maternidad), Sala 601, en el sanatorio en la ciudad de San José de Mayo.

En las filiales se dan de la siguiente forma:

1er Viernes en Villa Rodríguez, 2do Viernes en Ecilda Paullier, el 3er Viernes en Libertad y el 4to Viernes en Ciudad del Plata. Estos talleres son dictados por el equipo de Lactancia de la AMSJ, no tienen costo y pueden concurrir sin derivación médica. Se anotan al concurrir al control ginecológico con el administrativo/a o enfermero/a de cada filial.

Cuidados a tener en cuenta en este período:

Alimentación

Una adecuada alimentación durante el embarazo es fundamental para aportar todos los nutrientes que necesitas para el crecimiento intrauterino saludable del bebé y generar reservas que faciliten la lactancia.

Previamente al embarazo es recomendable mejorar el estado nutricional en presencia de adelgazamiento o exceso de peso. Todas las embarazadas deben de aumentar de peso, dependiendo del estado nutricional previo a la concepción, para cubrir las demandas extras de nutrientes y energía, según la siguiente tabla:

TABLA DE GANANCIA DE PESO RECOMENDADA PARA EMBARAZADAS ADULTAS:

Categorías de estado nutricional pregestacional, OMS 2000	Ganancia de peso recomendada kg Debe aumentar...
BAJO PESO	12,5 - 18
PESO NORMAL	11,5 - 16
SOBREPESO	7 a 11,5
OBESAS	6 a 7

Planificando el embarazo o durante su desarrollo es importante realizar cambios que mejoren el estilo de vida. Abandona el consumo de alcohol porque causa nacimiento de niños con malformaciones, retardo de crecimiento intrauterino y retraso mental.



● ALIMENTACION DURANTE EL EMBARAZO



Evita exponerte al humo de tabaco ya que predispone a tener niños prematuros, de bajo peso y a la muerte súbita del lactante. Limita el consumo de alimentos con cafeína como café, mate, te y bebidas colas, porque atraviesa la placenta y agita al bebé. Realiza algún tipo de actividad física moderada.

Lo que debes saber con respecto a la alimentación:



Debes aportar nutrientes clave:

- **hierro** está presente en carnes-lentejas-espínaca-yema de huevo-leche fortificada- harinas fortificadas. Es necesario para formar al feto, la placenta, constituir los glóbulos rojos y prevenir la anemia.
- **folatos** los encuentras en vegetales verde oscuro(espínacas, brócoli, chauchas)-lentejas-harinas fortificadas-jugo de naranja. Asegura el correcto desarrollo del sistema nervioso del bebe y previene malformaciones.
- **calcio- está en la leche-yogur-quesos.** Forma el esqueleto del bebe y lo obtiene de tus reservas óseas. Si tu no consumes suficiente calcio tus huesos se pondrán frágiles y en un futuro puedes desarrollar trastornos como osteoporosis.
- **ácidos grasos esenciales- provienen de** aceites vegetales- pescados grasos :(atún, sardinas, palometa, bagre). Favorecen el desarrollo intelectual y agudeza visual del bebe y previenen prematuridad y bajos pesos al nacer.

Con la dieta solamente es muy difícil cubrir las necesidades aumentadas de hierro, por lo tanto: debes ingerir suplementos con hierro medicamentoso 60 mg dos veces por semana , hasta los 6 meses de puerperio -con indicación médica-.

También debes ser suplementada - con indicación médica - con ácido fólico 3 meses antes de embarazarte hasta el tercer trimestre, para prevenir malformaciones, además de consumir alimentos fuente de esta vitamina.

Las recomendaciones

Evita pasar largos periodos sin comer ya que el ayuno prolongado puede dañar al feto.

Realiza 4 comidas.

Incluye en la dieta diariamente al menos : 3 porciones de lácteos, carnes 100g,pescado mínimo 200g, cereales y leguminosas, 5 porciones de vegetales y frutas de estación de variados colores, 2 cucharadas de aceite vegetal crudo.



Evita el exceso de consumo de alimentos ricos en sal, azúcar y grasas como snack, fiambres y embutidos, golosinas, productos de panadería y repostería, azúcares, dulces, bebidas azucaradas, fritos y grasas, porque aportan calorías vacías y predisponen a desarrollar enfermedades como hipertensión, diabetes y obesidad.

Recuerda que no es necesario comer por dos, durante el segundo trimestre para cubrir tus necesidades debes agregar a tu alimentación un pancito y una fruta y en el último trimestre lo anterior mas una porción extra de lácteos

Asiste a los controles de embarazo y consulta ante cualquier duda a tu ginecólogo y nutricionista.



Higiene:

Es fundamental la higiene corporal diaria en forma de ducha; el lavado de cabeza lo realizarás 2 a 3 veces por semana o según necesidad.

Higiene bucal:

Debes cepillarte los dientes en forma correcta luego de cada comida y visitar al odontólogo para un control periódico (el primer control con el odontólogo deberá ser cuando el Ginecólogo te controle por primera vez; él te enviará).

**Recuerda:**

Conservar el carnet obstétrico y perinatal en buenas condiciones, (es la Historia clínica de tu embarazo). Prepárate para entregar a tu hijo el mejor alimento: Leche Materna.

Vestimenta:

Se recomienda el uso de ropa cómoda, soutiens que sostenga la mama sin apretar, calzado cómodo de taco bajo para evitar caídas, medias sin ligas para favorecer la circulación y evitar várices.

Trabajo, ejercicio y descanso:

Si el embarazo evoluciona bien puedes seguir trabajando; evita estar muchas horas de pie y levantar pesos pesados. En el caso que esa sea la situación en tu trabajo tienes derecho a que te cambien de tarea mientras dure tu embarazo y en el período de lactancia protegida por el derecho laboral que son los 6 primeros meses de vida de tu hijo/a. En lo posible duerme 8 horas por día en la noche y descansa varias veces al día por períodos cortos de 15 a 20 minutos. Realiza caminatas al aire libre, así como ejercicios a los que estés acostumbrada. Evita los ejercicios violentos. Relaciones sexuales continuarán según acostumbra la pareja, pudiendo existir cambios en el deseo sexual.

Tres conceptos muy importantes:

- **No beber alcohol ni fumar así como otras adicciones.**
- **No tomar medicación sin indicación médica.**
- **Recibir vacuna antitetánica después del 4° mes del embarazo si no se tiene al día.**

Síntomas que requieren consulta médica inmediata:

Pérdida de líquidos por los genitales.

Contracciones uterinas dolorosas.

Pérdida de sangre por los genitales, en cualquier etapa del embarazo.

Disminución o cese de movimientos fetales después del 4º o 5º mes.

Hinchazón (edema) de miembros inferiores y/o manos.

Dolor de cabeza, zumbidos de oído, molestias visuales (puntitos luminosos).

Molestias para orinar.

Ardor o dolor estomacal.

Fiebre.

El Pre Parto

• Características y síntomas

A partir de la 37ª semana se puede comenzar con el pre parto (contracciones uterinas levemente dolorosas, distensión abdominal), es la etapa en la cual se prepara el cuello del útero para dilatarse con facilidad durante el proceso del parto; y que puede durar varias horas e incluso algunos días.

Durante este período el cuello se ablanda y madura, acortándose mientras comienza a dilatarse; es por ello que pueden aparecer síntomas que no deben causarnos preocupación alguna, por ejemplo secreciones vaginales.

Es normal que sientas contracciones irregulares, variables en intensidad, duración y frecuencia; así como molestias en la cadera y el bajo vientre; y pérdida de tapón mucoso (secreción mucosa o muco-sanguinolenta por genitales).

• Recomendaciones durante el proceso

Puedes aprovechar el Pre Parto para practicar la respiración durante las contracciones y relajarte, manteniendo una vida normal, saliendo, distrayéndote procurando realizar actividades que te entretengan sin quedarte en casa encerrada esperando las contracciones.

Sí es importante que descanses de manera adecuada y te alimentes sanamente.



Los días previos

- Consulta al médico o concurre al Sanatorio cuando:

Tienes contracciones uterinas con o sin dolor cada 5 minutos o menos y las mismas continúan con idéntica frecuencia luego de un período de 1 hora.

Constatas una pérdida de líquido por tus genitales con o sin contracciones (La consulta realizala aún cuando la pérdida no sea en importantes cantidades, ya que a veces la bolsa de agua no se rompe totalmente sino que se fisura haciendo que la pérdida de líquido amniótico no sea abundante)

Tienes pérdida de sangre con o sin dolor.

Notas que tu bebé se mueve poco o deja de moverse.

- No es motivo de consulta cuando:

Tienes pérdida de tapón mucoso: mucosidad transparente, rosada, amarillada o impregnada en sangre que sale por los genitales sin contracciones frecuentes.



El trabajo de Parto

La respiración es fundamental para lograr una adecuada relajación al momento de recibir a tu bebé.

En los talleres de educación para embarazadas y su familia que ofrecemos en la Asociación Médica Femi San José, trabajamos sobre ella para que puedas realizar con mayor facilidad y sin ningún tipo de temor los trabajos de pre parto.

Durante el tiempo que dure cada contracción, deberás respirar profunda y lentamente, inhalando por nariz y exhalando el aire por la boca, sin retenerlo y lentamente.

Procura siempre buscar una posición que te resulte cómoda y que te permita estar lo más relajada posible. Entre contracción y contracción puedes caminar, reposar, etc.

Una vez que termina la contracción respira normalmente y aflójate.

• Sensaciones

Puedes sentir calor o frío y molestias en la zona del bajo vientre y en las caderas.

Cuando sientas deseos de hacer fuerza avisa al equipo que te atienda.



La Internación

Para Ti

Un par de camisones abiertos para darle pecho al bebé.
 Varias prendas de ropa interior, cómoda y amplia.
 Pantuflas para poder circular cómodamente por la habitación.
 Lo que uses para tu higiene diaria (pasta dental, cepillo, jabón, peine champú ,toalla de baño y de mano etc)
 Absorbentes higiénicos post- parto y un paquete de algodón grande(250 grs)
 Documentos (incluye el carné perinatal y el carné de afiliación del bebé).
 Artículos y crema corporal para realizar masajes
 Faja de preferencia elástica, con velcro (sin bombacha).



Requisitos para el ingreso:

- Documentación.
- Carnet de control perinatal.
- Informe de estudios realizados (ecografías, exámenes de laboratorio, monitoreos).
- Constancia de trámite prenatal de FONASA.
- Cédula de identidad.
- Autorización de atención del parto y del RN (AF).
- 1 timbre profesional de ...
- Abonar.... Si es parto normal,
- 1 donante de sangre.



Para el Bebé

Prepara aparte la primera muda en bolsa de nylon identificada , incluyendo:

- 1 pañal
- 1 batita y un pelele de algodón
- 1 conjunto de lana, hilo o algodón (según la estación)
- 1 par de medias
- 1 par de escarpines
- 1 gorrito
- 1 rebozo

Toalla para uso exclusivo del bebé.

Otras mudas:

2 conjuntos de lana (otoño, invierno, primavera) / hilo (verano).
 2 batitas y peleles de algodón.
 2 pares de medias.
 2 pares de escarpines
 toalla pequeña.
 Pañales.
 Rebozo o frazadita.



El Parto

En la sala de nacer podrás elegir la posición en la que quieras dar a luz a tu hijo en el marco de un parto humanizado y natural.

Junto a ti podrá estar el padre del bebé o un familiar o quien tú desees.

Este es un hecho recomendable y el cual fomentamos, ya que es un derecho, ya que tu misma recibirás a tu hijo y lo apoyarás en tu pecho inmediatamente nazca, por tanto la presencia del padre en ese momento tiene una significación especial.

Al momento de pujar y durante la contracción, inhala aire por la nariz profundamente y lo retienes al mismo tiempo que haces una fuerza larga y sostenida en la zona del periné (como para movilizar el intestino).

Cuando te quedes sin aire vuelve a inhalar y continúa haciendo fuerza hasta que finalice la contracción.

Entre contracción y contracción descansa, relájate y respira profunda y lentamente.



Salas Individuales

Si lo deseas podrás contratar el servicio de salas individuales para tu internación conjunta con tu bebé luego del nacimiento.

Este servicio agrega a la atención médica, mayor privacidad y confort para ti y tus acompañantes durante el período de internación.

- **Puerperio:**

El puerperio es el estado de la mujer posterior al parto.

Luego del parto se recomienda una higiene corporal completa con baño de ducha y lavado de cabeza.

- **Higiene de genitales:**

Realizarla cada 3 horas o cada vez que sea necesario (luego de orinar o de movilizar el intestino) con jabón neutro en barra y enjuague con agua por arrastre. Secado de la zona especialmente de la episiotomía.

Utilizar adherentes (apósitos) que utilizas normalmente durante el período menstrual. (las pérdidas serán menores y de características especiales, rosadas y luego parduzcas).

Los puntos de la episiotomía se reabsorben totalmente aproximadamente a los 30 días.

- **Mamas:**

Prender correctamente al recién nacido, su boca debe abarcar aréola y pezón.

Debe mamar a libre demanda: cuando quiere y todo el tiempo que quiere. Al finalizar la alimentación pasa tu propia leche por aréola y pezón para evitar grietas e infección. Si las mamas están tensas, rojas y dolorosas es porque no se han vaciado lo suficiente y están en la etapa en que aumenta rápidamente tu producción de leche. En este caso debes ponerte compresas o paños calientes y realizarte masajes suaves y en forma circular en toda la mama y luego dar de mamar a tu bebé. También puedes tomar una ducha caliente dejando caer el agua sobre tus senos.

Además, si tu bebé no te vacía las mamas es conveniente que las vacíes con una pezonera y guardes la leche en la heladera. De esta manera mejoras la congestión mamaria y aumentas la cantidad de leche que éstas producirán.

- **Relaciones sexuales:**

Puedes reiniciarlas entre los 30 y 40 días posteriores al parto, previa consulta médica, quién te asesorará acerca del método anticonceptivo más indicado.

Un miembro más de la familia

Es muy importante la adaptación en el hogar a la nueva situación ya que suele ser frecuente que la mujer curse este período con inestabilidad emocional, así como llanto frecuente y angustia.

Por esta razón se recomienda limitar las visitas, de manera que se favorezca un ambiente tranquilo para que la madre, el niño y el resto de la familia lleven adelante con facilidad esta nueva etapa de adaptación.

Consultar el servicio de urgencia si aparecen situaciones como:

- Fiebre
- Dolores
- Sangrado de genitales
- Olor fétido en las pérdidas
- Dolores o hinchazón en las piernas

Peso del Bebé

Todo recién nacido tiene un descenso de peso en relación al del nacimiento.

Es normal que el bebé baje cerca de un 10% del peso inicial, recuperándolo entre los 7 y 14 días siguientes.

Esto NO significa que esté mal alimentado.

Así mismo las deposiciones de todo niño alimentado a pecho exclusivamente son semilíquidas y frecuentes, lo que NO significa que tenga una "diarrea".

Ante cualquier duda consulta al Médico Pediatra pero NUNCA administres ninguna medicación ni infusión sin prescripción del médico tratante.

Vestimenta e higiene:

Antes de realizar cualquier cuidado al bebé, se debe lavar bien las manos con agua y jabón para no transmitirle gérmenes que pueden provocar enfermedades.

La temperatura corporal normal del bebé es de 36°-36,5°axilar.

La vestimenta del recién nacido debe estar de acuerdo a la temperatura ambiente, no debiéndose utilizar un abrigo desmedido, el niño no "siente más frío" que el adulto, sólo son más inestables frente a los cambios bruscos de temperatura.

Higiene de cordón:

Se debe hacer aproximadamente cada 3 horas cuando se cambia el pañal ,utilizando alcohol rectificado, limpiando con una gasita todo el cordón desde la unión con la piel y hacia afuera, y finalmente limpiamos la pinza. Se deja envuelto en una gasa estéril seca.



Baño:

El recién nacido no debe recibir baños hasta las 48 horas posteriores a la caída del cordón umbilical.

Hasta ese entonces se le realizarán higienes parciales con toallitas húmedas y un correcto secado, acompañado de cambio completo de ropa

Los pañales se cambiarán según necesidad, tenga deposiciones o haya orinado.

La higiene genital deberá hacerse con algodón mojado en agua o por arrastre utilizando agua hervida y cuidando las áreas de pliegues.

En las niñas puede aparecer un exudado genital tipo flujo genital blanquecino con pequeños elementos sanguinolentos, así como secreciones en el pezón, que son totalmente normales.

Amamantar, un acto de amor



El acto de amamantar aumenta la relación afectiva entre la madre y el bebé y otorga al recién nacido los nutrientes apropiados para su desarrollo y para el aumento de su sistema inmunológico

El contacto entre el niño y la madre debe tratar de realizarse sin tetillas pezoneras o chupetes, ya que si bien son frecuentes ciertas dificultades - que si no se conocen las técnicas correctas de amamantamiento llevan a pensar que la leche no es suficiente - dichas dificultades se corrigen con medidas sencillas y apropiadas, que permitirán el aumento en la producción de leche, de manera que sea a demanda del bebé.



El complemento ideal, para una alimentación perfecta

Alimenta a tu hijo solamente a pecho hasta los 6 meses y continúa la práctica del amamantamiento hasta los 2 años de vida si fuera posible, incorporándole alimentos complementarios apropiados a partir de los seis meses de vida indicados por su pediatra

Promueve la presencia y participación del padre durante el amamantamiento, para que este sea el complemento ideal de una alimentación perfecta.

La leche materna:

Aporta todos los nutrientes que el niño necesita

Es rico en sustancias que lo protegen de infecciones

Es de bajo costo; está siempre pronto y a la temperatura adecuada

Favorece el apego a la madre

“Un niño alimentado a pecho
raramente enferma
y nunca muere”

Profesor Dr Luis Morquio



● Recuerda

NO comenzar con alimentos artificiales ni otras sustancias (té, jugos, yuyos, agua) salvo expresa recomendación del Médico Pediatra; el llanto del recién nacido NO siempre es por hambre.





Tomátelo a pecho

Mejorando las prácticas de lactancia materna estaremos contribuyendo a disminuir el índice de enfermedad y mortalidad infantil.

La leche materna es una sustancia viva que cada mujer produce especialmente para su bebé y va siendo modificada durante el amamantamiento en la medida exacta de las necesidades de los niños.

Cuando la madre está expuesta a enfermedades en su medio ambiente, su organismo produce las defensas para combatirlos y se los trasmite a través de la leche a su bebé, que aun no es capaz de producirlos.

Toda leche materna es útil para el recién nacido, no hay leches maternas “aguadas”, o “pobres”.

Es importante que la madre tenga una alimentación balanceada durante la lactancia, rica en frutas y verduras de manera de favorecer el tránsito intestinal, y en base a carnes magras, pollos, PESCADO, ACEITE VEGETAL y lácteos, acompañada de un importante consumo de líquidos como AGUA, **leche, jugos, licuados y compotas suficientes para calmar la sed.** también es importante que consuma suplemento de hierro hasta los 6 meses postparto.



Beneficios de la Leche Materna

• Para tu hijo

Optimo crecimiento y desarrollo
 Fácil digestión
 Protección de infecciones: digestivas, respiratorias, etc.
 Prevención de alergias: asma, eccemas, digestivas, etc.
 Previene la anemia y las caries dentarias, previene la mala oclusión bucal.
 El contacto precoz piel-piel inmediatamente al nacimiento es importante para el apego madre-hijo.

• Para ti Mamá:

Previene el cáncer de mamas y ovarios
 Establece lazos afectivos
 Te da la tranquilidad de saber que estas haciendo lo mejor

• Para tu familia.

Mejora los lazos afectivos
 No aumenta gastos



• Para la sociedad

Es un importante indicador de la salud de la población porque:
 Disminuye la mortalidad infantil
 Disminuye enfermedades e internaciones de lactantes
 Previene enfermedades de jóvenes y adultos como: obesidad, diabetes e hipertensión arterial

• Sueño Seguro

Dormir boca arriba
 No abrigarlo demasiado
 Que no fumen en el hogar
 Tomar solo pecho primeros 6 meses.



Para asegurarle siempre una alimentación perfecta,

te guiamos en la extracción manual y conservación de tu leche

Diversas situaciones pueden llevarte a la necesidad de recurrir a la extracción de tu leche para superar dificultades que atentan contra el éxito de una buena lactancia del bebé; por ello es importante que aprendas a sacártela y a conservarla.

El reintegro a tu actividad laboral; la separación temporaria con el bebé por cualquier circunstancia (evento, viaje, etc.); la necesidad de aliviar la congestión de los pechos cuando estos se cargan demasiado – hecho que suele ocurrir en la primera bajada de leche -; la búsqueda de aumento de la producción o volumen de leche; el nacimiento de un bebé prematuro que no esté capacitado en principio para tomar directamente del pecho y al que puedas beneficiar con las propiedades de tu leche para recuperarse y ganar peso; pueden ser algunas de las razones por las cuales debes extraerte leche de tus mamas.

Para tener el éxito buscado debemos tener en cuenta que la habilidad para extraerte la leche es aprendida y perfeccionada con el tiempo y con la práctica. ¡Cuánto más vacíes las mamas más leche producirán en la siguiente lactada!

También debes saber que la cantidad de leche que te extraigas variará dependiendo de muchos factores como el momento del día, la habilidad para extraerse, cuán cómoda y cuán tranquila estés en el ambiente donde te ordeñes.



Conservación de la Leche

- **Envase**

Para recién nacido de término:

Botella de vidrio o plástico duro limpio (debe lavarse bien con agua caliente y detergente y enjuagarse con agua caliente)

Para recién nacido prematuro: El envase debe ser estéril

- **Sellado del envase**

Debe realizarse un sellado del envase antes de guardarse en la zona más fría del refrigerador o congelador, no debiéndose colocar nunca en la puerta del mismo.

- **Distribución de los envases**

Se recomienda guardar en un mismo recipiente la leche extraída en un día guardándola en la parte profunda de la heladera, no en la puerta, y al cabo de las 24 horas guardarla en el freezer, donde se puede conservar 6 meses.

El envase debe rotularse con el nombre, la fecha y hora de almacenado. Siempre debe usarse primero la leche con mayor tiempo de extraída .Cuando se va a usar se descongela a baño de maría, y una vez descongelada no puede volver a congelarse.

Extracción manual de la leche:

Antes de comenzar lávate bien las manos y luego ubícate en un lugar silencioso y tranquilo, donde puedas desarrollar tu capacidad de relajarte para obtener el mejor reflujo de eyección de la leche, concentrándote en pensamientos agradables en relación a tu bebé.

Calienta los pechos con compresas tibias, agua tibia o directamente una ducha de agua tibia y luego estimula suavemente los pezones estirándolos y rodándolos entre los dedos

Ten en cuenta que una extracción adecuada te tomará entre 20 y 30 minutos, especialmente en los primeros días, y que es importante no tratar de acelerar los tiempos.

Extrae la leche con una pezonera manual o eléctrica guardando la leche en un envase de plástico duro o vidrio .

Masajea la mama en todos sus sectores para favorecer el vaciado de ellas.

Es muy estimulante que tu pareja te ayude en la extracción, ya sea en este proceso o haciéndote masajes suaves en la espalda.

Métodos de conservación de la Leche Materna

	RN de término	RN prematuro
Temperatura ambiente	8 Hrs.	no se recomienda
Heladera profunda	48 horas	48 horas
Congelador	14 días	no se recomienda
Freezer	6 meses	6 meses



Descongelado de la leche:

- Se puede descongelar a baño de maría o lentamente dejándola en el refrigerador la noche anterior.
- No debe hervirse ni usar el microondas ya que el calor excesivo destruye enzimas y proteínas.
- Durante el almacenamiento la leche se separa de la grasa por lo cual al descongelar debe agitarse suavemente.
- Después de descongelada la leche debe ser usada dentro de las siguientes 24 horas y no puede volver a congelarse.

Utilizar una correcta posición

Utilizar una correcta posición

- **Bebé, cuerpo, cabeza y boca**

El bebé debe estar bien sostenido y tu cuerpo y el de él enfrentados panza con panza para que tome el pecho de frente sin torcer la cabeza; es importante variar las posiciones para el mejor vaciamiento mamario. El bebé debe abrir su boca con los labios evertidos (hacia afuera) y tomar con su boca la zona de aréola y pezón. Si sólo toma el pezón produce dolor y grietas del pezón. Debes tomar el seno con la mano opuesta en forma de C, separando el pulgar que queda hacia arriba, del resto de los dedos.

Reflejos que estimulan una buena lactada

Es importante que conozcas y utilices los reflejos que estimulan una buena lactada

- **Reflejo de la erección del pezón**

Se provoca masajeándolo, haciéndolo más saliente y fácilmente tomable para el bebé

- **Reflejo de búsqueda en el bebé**

Se provoca tocándole un costado de la boca o el labio inferior con el dedo o el pezón. Inmediatamente responderá buscando y abriendo su boca; cuando se estimula este reflejo antes de introducirle el pezón en la boca, tu hijo mamará mejor.



No menos de 8 mamadas diarias

Se sugieren mamadas frecuentes (no menos de 8 por día) hasta que la lactancia esté establecida, alternando el seno con el cual se comienza y empleando ambos pechos cada vez, aunque el recién nacido no siempre toma de ambos en la misma mamada.

Debes alimentar a tu bebé a libre demanda: esto quiere decir todo el tiempo que quiera y cuantas veces quiera. El tiempo que usa cada bebé para alimentarse es diferente de un niño a otro y cada binomio madre-hijo tiene su propia dinámica.

Cuando el niño ha satisfecho su apetito generalmente se separa solo del seno.

Si se queda dormido se debe introducir el dedo meñique entre el ángulo de la boca del bebé y el pezón para desprenderlo del pecho.

En caso que tengas mellizos, podrás amamantar a ambos, tu producción de leche se adaptará a la succión de los bebés, y lo ideal es que mamen en forma simultánea.

Es bueno que sepas que en ocasiones tu bebé querrá alimentarse más seguido, eso no significa que tengas menos leche sino que tu bebé tiene un empuje de crecimiento, necesita más leche y él mismo hace que tus mamas produzcan más leche por el estímulo de la succión. A ello se lo conoce como crisis de lactancia y puede haber una por mes que dura varios días. Simplemente debes alimentarlo cuando te lo pida.

ATENCIÓN - Para el alta sanatorial es necesario:

Tener alta ginecológica firmada.

Tener alta pediátrica firmada.

Reclamar certificados de nacimiento para realizar inscripción del recién nacido.

Retirar documentos de control prenatal (2 fotocopias del carnet prenatal)

Retirar documento materno (cédula de identidad) de Admisión.

Tarjeta de la Madre y su recién nacido con las fechas de próximos controles.

Alojamiento conjunto madre-hijo:

Una vez que ha ocurrido el nacimiento, ya sea por parto o cesárea, tú y tu bebé permanecen en la misma sala durante toda la internación. Se te asesorará y apoyará en todo lo relacionado al cuidado de tu hijo y en la técnica de amamantamiento de manera que te sientas segura en tu capacidad para amamantarlo antes del alta sanatorial. Se te informará sobre nuestra Sala de Lactancia para que concurras a ella ante cualquier duda sobre la lactancia.

Te informamos que AMSJ tiene una línea Mamá de Apoyo a la lactancia que está disponible las 24 horas del día los 365 días del año y es de UCEP. Teléfono:434-22215, interno 1154.

Alta del Recién Nacido:

Antes del Alta a domicilio al recién nacido se le dará la vacuna BCG, el especialista en Oído, Nariz y Garganta (ORL) le hará las Emisiones Oto-acústicas para descartar Sordera congénita y se realiza el el programa Nacional de Pesquisa Neonatal y del Lactante.

En el Laboratorio de Pesquisa neonatal se realiza en forma obligatorio la detección de Hipotiroidismo Congénito, Fenilcetonuria, Hperplasia Suprarrenal Congénita, Fibrosis Quística y MCADD, a partir de las gotas de sangre.

También se realiza, en una plan piloto, la detección de 24 enfermedades más, entre la que se encuentran las alteraciones del metabolismo de los aminoácidos, ácidos orgánicos, beta oxidación mitocondria de ácidos orgánicos, hemoglobopatías y déficit de Biotinidasa.

Al alta el recién nacido ya tiene la fecha de su control pediátrico antes de los 10 días de vida y la fecha de la ecografía de cadera antes de los 4 meses de vida. El alta se la dará el pediatra junto con un resumen de alta y el Carnet del niño/a con todos sus datos perinatales.

Alta materna:

A ti mamá te debe revisar el odontólogo antes del alta.

El alta te la hace el médico ginecólogo/a y se te informa de la fecha de tu control ginecológico en 10 días y para el PAP a los 3 meses.



este material
fue realizado en conjunto por el
Departamento de Enfermería,
Departamento de Nutrición
y Comisión de Lactancia
de la AMSJ FEMI

FEMI
San José

AMSJ
MATERNO INFANTIL