

## **Presentación:**

Como vamos a recorrer juntos el camino de la nutrición y la alimentación saludable, quería que me conozca un poco más detalladamente...

Soy **Lic. en Nutrición** egresada de la Universidad del Salvador (USAL) en el año 2003 y premiada con **Diploma de Honor** por el rendimiento académico durante mis estudios de grado (Promedio de Egreso: 8,34 puntos).

Realicé las prácticas de mi carrera en el Htal. Parmenio Piñero (Cap. Fed.), Htal. Aeronáutico Córdoba (Pcia. de Córdoba) y la Escuela de Aviación Militar (Pcia. de Córdoba).

Egresé como Profesora en Nutrición de la USAL en el año 2007 obteniendo un promedio de 9,16 puntos. Dentro del área docente universitaria, me he desempeñado como:

### ***Universidad del Salvador – Carrera Lic. En Nutrición – Capital Federal:***

- Profesora de “Nutrición Normal I” (2006 - 2008)
- Profesora de “Política Alimentaria y Mercadotecnia” (2004 y 2007) – Lic. en Tecnología de los Alimentos - Sede Pilar - Pcia. de Buenos Aires.
- Colaborador Docente Invitada “Farmacología” (2006 - 2008)
- Colaborador Docente Invitada “Dietoterapia del Adulto” (2004 - 2008)
- Colaborador Docente Invitada “Política Alimentaria” (2004 - 2008)
- Colaborador Docente Invitada “Economía Alimentaria” (2007 - 2008)
- Ayudante de la Cátedra de “Bioquímica de la Nutrición” (2000-2002)
- Ayudante de la Cátedra de “Fisiopatología y Dietoterapia del Adulto” (2002)

### ***Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (UCES) – Carrera Lic. En Nutrición – Cap. Fed.:***

- Profesora de “Técnica Dietoterápica I” (2008)
- Profesora Adjunta de “Política Alimentaria” (2007 - 2008)
- Profesora de “Técnica Dietoterápica II” (2007 - 2008)

En la actualidad estoy realizando la tesis de la Maestría en Salud Pública en la Universidad de Buenos Aires (UBA), obteniendo un promedio general de 8,40 puntos.

Además, he obtenido los siguientes títulos en el área del deporte:

- ◆ Instructora de Gimnasia Aeróbica (E.R.A.) - 1997
- ◆ Instructora de Musculación y Físico-Culturismo (C.E.E.F) – 1998
- ◆ Instructora en Nutrición Deportiva (C.E.E.F.) – 1998
- ◆ Buzo “Open Water Diver” PADI - Certificada marzo 2010
- ◆ Buzo “Advanced Open Water Diver” PADI - Certificada marzo 2011
- ◆ Buzo “Rescue Diver” PADI - Certificada mayo 2011
- ◆ Buzo “Drift Diver” PADI - (Especialidad en Corrientes) Certificada junio 2011
- ◆ Buzo “Divemaster” PADI - En curso 2011

También he trabajado en diferentes gimnasios, centros de estética y geriátricos y he publicado diversos artículos sobre Nutrición, tanto en revistas científicas como en medios de comunicación masiva. En la actualidad tengo dos libros publicados con la Editorial Académica Española: “Principios de Higiene y Manipulación de Alimentos” y “Nutrición en el Deporte. Mitos y actualización”

Ud. me ha elegido como su Nutricionista, pero debo aclararle que yo soy sólo el 50% del tratamiento, que Ud. logre sus objetivos depende de ambos. De todas formas, siempre podrá contar conmigo teniendo un apoyo extra a la consulta a través de un llamado telefónico, o bien, vía e-mail para así solucionar las dudas e inquietudes que puedan surgirle entre consultas.

Como ya decía Hipócrates (470-400 a.C.), célebre médico griego:

***“Que el alimento sea tu medicina y no la medicina tu alimento”***  
***Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin***

**Para una mejor atención:**

- ✓ *Respete al profesional y a los otros pacientes: Para evitar demoras en la atención, por favor, sea puntual.*
- ✓ *Si necesita hacer uso de las instalaciones o tomar algún tipo de medicación, hágaselo saber a la persona que lo recibe para no demorar la consulta ni a los otros pacientes.*
- ✓ *Se ruega no concurrir con talco en los pies a fin de evitar ensuciar el consultorio.*
- ✓ *Se ruega no fumar.*
- ✓ *No se puede concurrir a las consultas con niños pequeños o bebés, tampoco pueden esperar en la sala de espera, la atención es sólo para adultos, adolescentes y pre-adolescentes. Por favor: sin excepción*
- ✓ *Los turnos que no se cancelen con 24 hs. de anticipación, no se podrán recuperar, sin excepción.*
- ✓ *No se suspenden las consultas por lluvia ni eventos deportivos, si no concurre, se pasa directamente a la semana siguiente sin posibilidad de recuperación.*
- ✓ *El pago es mensual y el período de tiempo es desde la fecha que ud. abonó, no se transfieren consultas al mes siguiente.*

*¡Muchas Gracias! y disculpe las molestias*

***Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin***

Para compartir y tener en cuenta:

A todos nos gusta que nos escuchen y solucionen nuestras inquietudes, por eso...

***Una hora de paciencia vale más que un día de ayuno (Don Bosco)***

## **Selección de Alimentos**

### **1°) Grupo de los Almidones: (1 porción: 100-120 Kcal.)**

- ✓ **¾ taza de té cocidos:** arroz blanco o integral, avena, lentejas, choclo, mandioca, arvejas, porotos, garbanzos, soja, polenta, vitina, trigo, quinoa, amaranto, mijo, Trisoja.
- ✓ **1 unidad:** milanesa (chica) soja o hamburguesa de soja.
- ✓ **1 taza de té cocidos:** fideos secos o frescos (cualquier tipo y color), ñoquis (cualquier color).
- ✓ **Pastas rellenas:** 10 raviolos de verdura ó 7 ricotta ó calabaza, 1 taza de capelettinis.
- ✓ **2 unidades:** masa de canelones o lasaña, "Rapiditas" (Bimbo) ó 3 light.
- ✓ **1 unidad:** papa, batata, mandioca o palta mediana (150 gramos).
- ✓ **Pan:** 2 rebanadas gruesas ó 3 finas de pan lactal integral, centeno, salvado o blanco; 1 pancito chico (40 g), 1 figaza árabe, 5-6 tostaditas (Tosti, Ser, tipo gluten).
- ✓ **Galletitas o grises de agua o salvado diet (< 5% grasa):** 5-6 unidades (Mayco, Ser, Granix).
- ✓ **3-4 unidades:** galletas de arroz.
- ✓ **Galletitas dulces:** 2 vainillas o bay-biscuit, 6 Ser vainilla, 2 Frutigran o Naturales (Okebón), 3 Ser manzana y avena, 1 barquillo.
- ✓ **1 taza de té (30 g):** Cereales tipo desayuno sin azúcar (**1/2 taza** tipo Granola, Muesli, Müslix), pochoclo sin azúcar.
- ✓ **22 unidades:** cuadraditos o almohaditas de avena.
- ✓ **1 unidad:** barrita de cereales común (ó 2 barritas light), turrón tipo Arcor/Miski, alfajor de arroz, alfajor de maicena o glaseado de copetín (25 g.), roll Bimbo.

### **2°) Grupo de los Vegetales: (1 porción: 50 Kcal.)**

- ✓ **Verduras verdes crudas:** libre: acelga, achicoria, albahaca, alfalfa, berro, cardo, coliflor, endivia, escarola, espinaca, hinojo, lechuga, nabiza, rabanito, radicheta, repollo, repollito de Bruselas, rúcula.
- ✓ **1 Taza de té crudas:** ají, apio, brotes de soja, cebolla, espárrago, palmito, pepino, tomate, remolacha, zanahoria.
- ✓ **1 Taza de té cocido:** cualquier vegetal. Ej.: alcaucil, berenjena, brócoli, calabaza, cebolla, chauchas, hongos, nabo, puerro, remolacha, zanahoria, zapallito, zapallo (NO papa, batata, mandioca, choclo, palta ya que pertenecen al grupo de los almidones).
- ✓ **Puré de papa, batata, berenjena, zapallo o manzana:** 1 pocillo de café (1 vez por semana).
- ✓ **Calabaza:** 2 rebanadas finas.
- ✓ **3 cdas. soperas:** Salsas de tomate sin aceite ni carne.

### **3°) Grupo de las Frutas: (1 porción: 50 Kcal.) = 150 gramos**

- ✓ **1 Taza de té:** ananá, cereza, guinda, uvas, frutillas, moras, blue-berry, frambuesa, quinotos, ensalada de fruta diet (en lata o casera con edulcorante).
- ✓ **1 Unidad:** durazno, pelón, kiwi, naranja, bergamota, higo.
- ✓ **½ Unidad:** manzana, pera, banana, pomelo, granada, mango, membrillo.
- ✓ **1 Rodaja:** melón, sandía, papaya (mamón).
- ✓ **2 Unidades:** mandarinas, ciruelas, damascos, dátiles, limones.
- ✓ **Fruta en lata diet / frutas desecadas:** igual cantidad que la indicada para la fresca.
- ✓ **Jugo de fruta natural sin azúcar:** 100 cm<sup>3</sup> (1/2 vaso)

### **4°) Grupo de las Carnes y Huevos: (1 porción: 130 Kcal.)**

- ✓ **1 Unidad:** lomo, cuadril, peceto, cuadrada o nalga (tamaño hamburguesa), hamburguesa (light carne, pollo o pavo), ¼ pollo sin piel.
- ✓ **2 Unidades:** rebanadas de pechuga de pavo, costeletas de cerdo magras.

- ✓ **Pescados:** filete de merluza grande (no frito), lata chica de atún/caballa al agua. 100 g kani-kama (6 unid). Tamaño hamburguesa: abadejo, anchoa, anchoita, bacalao, besugo, brótola, congrio, corvina, esturión, lenguado, mero, mojarra, pejerrey, raya, salmón rosado (no blanco), surubí, trucha.
- ✓ **3 Unidades:** salchichas light, rebanadas medianas de jamón cocido sin grasa.
- ✓ **1-2 Huevos de gallina o 3 de codorniz:** Duro (agregar a una ensalada), cantidad libre de claras para hacer omlette, soufflés, budines o tortilla de verdura (al horno o microondas).

#### 5°) Grupo de los Quesos y Lácteos: (1 porción: 100-110 Kcal.)

- ✓ 2 fetas de queso de máquina descremado (Ser, Verónica, Tregar).
- ✓ 2 cucharas tipo té de queso rallado ó 3 de queso rallado light (Quesabores, La Paulina, Sancor).
- ✓ ½ Cassette de música de queso magro (<12% de grasa: Ilolay diet fresco/duro, Cuartirolo descremado Verónica, magro La Paulina, port-salut diet La Serenísima-Sancor-Tregar, Dambo Ser).
- ✓ Queso blanco 0 - 5% grasa ó ricota magra: cantidad libre.
- ✓ 1 Vaso o unidad: leche descremada, yogur descremado (200 g), postre/flan diet en polvo (preparado c/leche descremada), chocolatada light.
- ✓ 6 cucharaditas tipo café de leche en polvo descremada.

#### 6°) Grupo de las Grasas y Semillas oleaginosas: (1 porción: 90-100 Kcal.)

- ✓ 1 cda. sopera de aceite de oliva, cáñola, maíz, girasol, soja, uva (evitar los mezcla).
- ✓ 2 cdas. tipo té: mayonesa/salsa golf light, manteca/margarina light, ketchup, mostaza.
- ✓ 2 cdas soperas de crema de leche light, semillas (lino, sésamo, girasol, zapallo, amapola, chía).
- ✓ 3 nueces, 6 almendras o castañas de cajú (aportan mucho sodio), 15 avellanas.
- ✓ 18 aceitunas chicas o maníes (tostados, **NO fritos**).

#### 7°) Grupo de los Condimentos:

- ✓ **Espicias, vinagre y jugo de limón:** cantidad libre.
- ✓ **Reducir al máximo el consumo de sal.**
- ✓ **Condimento para ensalada tipo "Cocinero":** cantidad libre (no se lo puede cocinar).
- ✓ **Chimichurri:** cantidad libre sin aceite o marca Knorr. (aporta mucho sodio).
- ✓ **Caldos para saborizar, salsa de soja, ajo, etc.:** cantidad libre (aportan mucho sodio).
- ✓ Bolsa para horno Noknorr ( aporta mucho sodio)

#### 8°) Bebidas: (0-20 Kcal.)

- ✓ **Preferir agua mineral o de la canilla o soda:** 2 litros diarios.
- ✓ Gaseosas light, agua mineral saborizada (H2o, Ser, Ives, Dasani), jugos en polvo diet (Livean, Clight, Ser o Zuko), Amargo Serrano Light (Terma, Monferrato, Suin, Cambá): máx 1 l/día.
- ✓ Infusiones (té, té de hierbas o saborizados, café, mate, mate cocido, malta) con edulcorante.
- ✓ Caldos light (sin grasa y sin sal): cantidad libre. Ej: Knorr, Tibaldi, Caldiet.

Gelatina diet: máximo 8 porciones diarias.

#### Formas de Preparación:

- |              |            |            |            |
|--------------|------------|------------|------------|
| ✓ Horno      | ✓ Parrilla | ✓ Al disco | ✓ Hervido  |
| ✓ Microondas | ✓ Plancha  | ✓ Spiedo   | ✓ Al Vapor |

Para evitar que la comida se pegue utilice rocío vegetal en spray (cualquier marca o sabor) y/o batería de cocina de teflón o silicona, ollas Essen, etc.

**Medidas:** Taza de té: 200 cm<sup>3</sup> Cuchara sopera: 20 cm<sup>3</sup> Cuchara té: 8 cm<sup>3</sup>

#### Alimentos combinados: (Hasta 2 veces por semana)

- ✓ milanesas = 1 p carne + ½ p grasa
- ✓ tartas = masa light solo abajo (1 porción de 6) = 1 p almidón
- ✓ empanadas / pizza = 2 unidades reemplazan toda la comida de almidón (alm o cena)

## **Plan de alimentación diario**

### **Paciente:**

- ♦ **Desayuno:** 1° Infusión con edulcorante a gusto (puede ser cortada).  
hs 2° p. frutas / p. lácteos / p. almidón  
3° Queso blanco + mermelada diet: a gusto

- ♦ **Colación (media mañana):** p. frutas / p. lácteos / p. almidón  
hs

- ♦ **Almuerzo:** 1° p. almidón / p. carnes  
hs 2° p. vegetales  
3° p. grasas  
4° p. frutas  
5° p. lácteos

- ♦ **Merienda:** 1° Infusión con edulcorante a gusto (puede ser cortada).  
hs 2° p. frutas / p. lácteos / p. almidón  
3° Queso blanco + mermelada diet: a gusto

- ♦ **Colación (media tarde):** p. frutas / p. lácteos / p. almidón  
hs

- ♦ **Cena:** 1° p. carnes / p. almidón  
hs 2° p. vegetales  
3° p. grasas  
4° p. frutas  
5° p. lácteos

**Nota:** La profesional firmante no se hace responsable de la transmisión del presente plan de alimentación a terceros ni recomienda suplementos alimentarios ni medicación alguna.

### **Recomendaciones:**

- Recuerde variar su alimentación. Sea original a la hora de cocinar!!!
- Planifique sus comidas y sus compras con anticipación, el hambre no es un buen consejero.
- Coma despacio, mastique bien y no realice otra actividad mientras come.
- No saltée comidas ni agregue colaciones, el tiempo entre comidas debe ser de **1,5-4 horas**.
- Puede intercambiar: colaciones – almuerzo/cena – desayuno/merienda.
- Aumente la actividad física diaria (caminar, subir escaleras, etc.).
- Por favor: aunque no haya realizado correctamente el plan de alimentación, vuelva a consultar; una mejor alimentación se logra con ensayo y error.

Los nutricionistas hicimos un pacto con Dios:

***“El no hace planes de alimentación y nosotros no hacemos milagros”.***

## **¿Cómo se realiza el plan de alimentación?**

En las primeras hojas, ud. encontrará la lista de los alimentos que integran cada grupo de alimentos. En la cuarta hoja, se indican las cantidades que deberá comer en cada ingesta de cada grupo de alimentos, por lo que deberá remitirse a las dos primeras hojas y seleccionar sola una de las opciones por cada porción.

### **Ejemplo:**

#### **Almuerzo:**

1 p almidón  
1 p vegetales  
1 p grasas  
1 p frutas

#### **Podría elegir:**

- 1 milanesa de soja con ensalada de zanahoria, lechuga, cebolla y tomate (condimentada con una cucharada de aceite de oliva) y una manzana asada de postre. O bien...
- Tomate relleno de arroz condimentado con mayonesa. Postre: ensalada de frutas. O bien...
- Todas las opciones que a ud. se le ocurran!!!! Recuerde variar, el secreto está en no aburrirse!!!

## **Es conveniente complementar el plan de alimentación con actividad física**

Si bien aunque no realice actividad física logrará un descenso de peso, lo ideal es que sí la realice debido a sus múltiples beneficios para con la salud. “Con respecto a la actividad física, se recomienda que las personas se mantengan suficientemente activas durante toda la vida. Según el tipo y la intensidad de la actividad física se logran diferentes resultados de salud: al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada con una frecuencia casi diaria reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de diabetes, así como de los cánceres de colon y de mama. Un fortalecimiento de la musculatura y un adiestramiento para mantener el equilibrio permiten reducir las caídas y mejorar el estado funcional de las personas de edad. Para controlar el peso puede ser necesario un mayor nivel de actividad.” (Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, 2004).

Ahora bien, no piense en actividad física como sinónimo de gimnasio, hay otras opciones:

- Actividades acuáticas: natación, water-polo, buceo, remo.
- Patín artístico y sobre hielo.
- Deportes en equipo: volley, hockey, basquet, badminton, futbol, etc.
- Artes marciales.
- Deportes de raqueta: tenis, squash, paddle.
- Danza/Baile: salsa, árabe, de salón, tango, brasileiras, clásica, contemporánea, etc.
- Y tantas más.... Elija la que le gusta!!!!

## **Fichas de comparación de datos antropométricos**

Las medidas deberán ser tomadas al levantarse e inmediatamente después de ir al baño, no debe haber ingerido alimentos ni bebidas. **Mujer:** Cintura mínima; cadera y pierna máxima. **Varón:** Cintura a la altura del ombligo; cadera en la cresta ilíaca y pierna máxima.

	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.
<b>Fecha</b>	/	/	/	/	/	/	/	/	/
<b>Peso</b>									
<b>Cintura</b>									
<b>Cadera</b>									
<b>Pierna</b>									
<b>% Grasa</b>	%	%	%	%	%	%	%	%	%

	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.
<b>Fecha</b>	/	/	/	/	/	/	/	/	/
<b>Peso</b>									
<b>Cintura</b>									
<b>Cadera</b>									
<b>Pierna</b>									
<b>% Grasa</b>	%	%	%	%	%	%	%	%	%

	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.
<b>Fecha</b>	/	/	/	/	/	/	/	/	/
<b>Peso</b>									
<b>Cintura</b>									
<b>Cadera</b>									
<b>Pierna</b>									
<b>% Grasa</b>	%	%	%	%	%	%	%	%	%

	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.
<b>Fecha</b>	/	/	/	/	/	/	/	/	/
<b>Peso</b>									
<b>Cintura</b>									
<b>Cadera</b>									
<b>Pierna</b>									
<b>% Grasa</b>	%	%	%	%	%	%	%	%	%

La OMS en 1997 propuso unos puntos de corte (umbrales) en la medición de la cintura para identificar personas en riesgo de padecer enfermedades crónicas, estos son:

	<b>Mujeres</b>	<b>Varones</b>
<b>Bajo Riesgo</b>	≤ 79 cm	≤ 93 cm
<b>Riesgo Incrementado</b>	80 – 87 cm	94 – 101 cm
<b>Riesgo Incrementado Sustancialmente</b>	≥ 88 cm	≥ 102 cm



# Técnicas de amamantamiento

## 1. Técnicas en posición sentada...



## 2. Otras técnicas...



## Cómo amamantar con éxito

### Cuándo comenzar

Es recomendable ponerse al pecho al recién nacido lo más pronto posible tras el nacimiento, a poder ser la primera media hora. De esta manera, además de facilitar las contracciones del útero para disminuir la intensidad de la hemorragia tras el parto, se establece un buen reflejo de succión en el bebé y, a su vez, mediante la succión se estimula el pezón y hace que se produzcan las hormonas necesarias para producir leche. Por tanto, cuanto más se ponga al bebé en el pecho, más leche producirá. Por lo general, se aconseja alimentar al bebé "a demanda" - que mame en el momento y durante el tiempo que desee, de uno o ambos pechos, según prefiera - pero si es "dormilón" conviene despertarlo para que haga por lo menos 7-8 tomas al día.

Durante las primeras semanas, no es recomendable que el bebé use chupete por lo menos hasta que la lactancia se haya establecido adecuadamente. Tampoco es conveniente darle biberones de suero, agua, leche, etc., ya que al ser alimentado por medio del pecho **no es necesario ningún aporte suplementario**, lo cual solo contribuiría a confundirlo. Mientras que la succión de la tetina es "como si se chupase el dedo", la succión del pezón es a modo de "ventosa", por tanto, el ofrecer los dos métodos complica el aprendizaje y favorece la elección del que requiere menos esfuerzo.

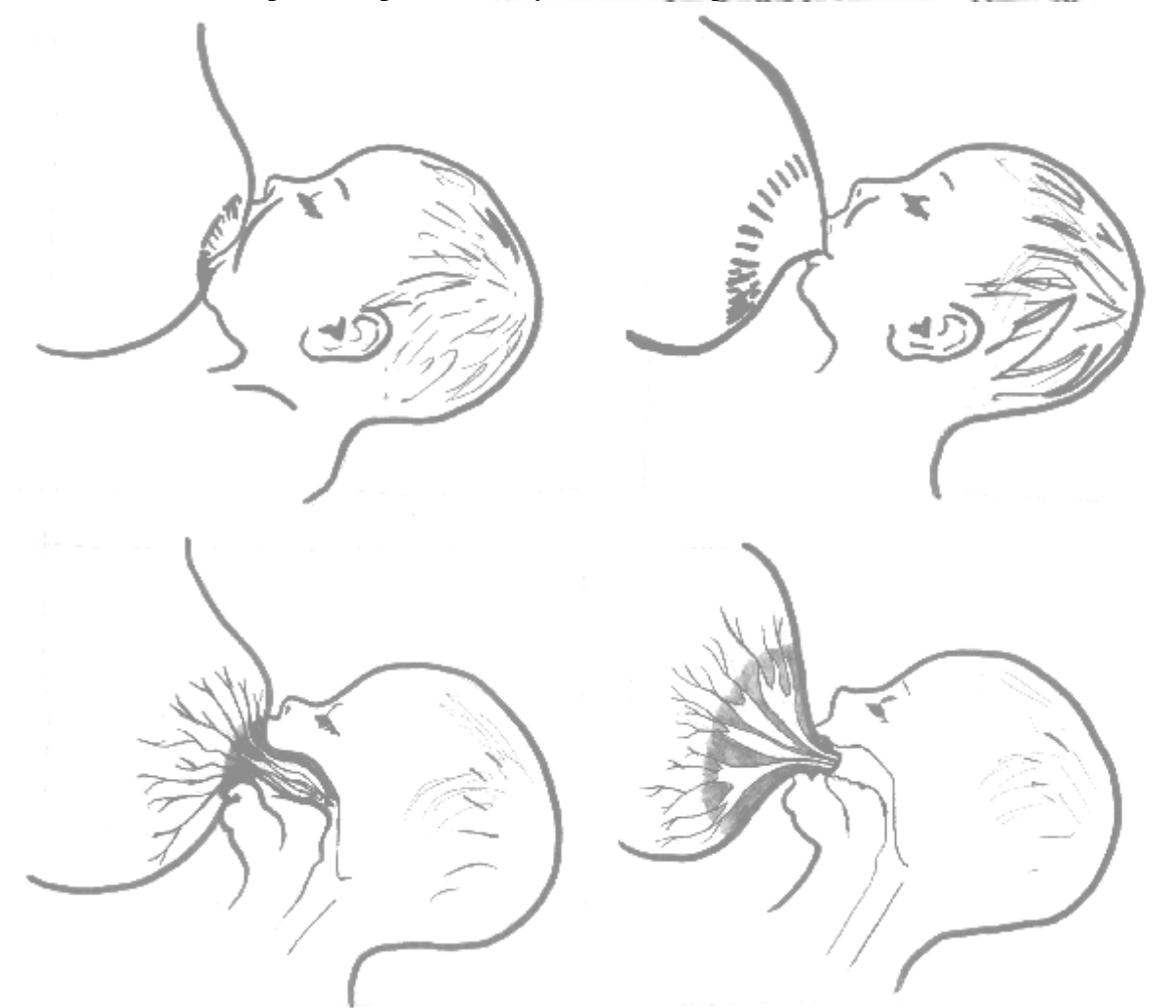


## Cómo

El éxito y posterior satisfacción de lograr una adecuada lactancia materna depende, en gran medida, de que la posición en que se coloque al bebé con respecto al pecho resulte correcta. Ante todo, se debe estar cómoda con el bebé lo más cerca posible (la regla a seguir es la siguiente: “ombligo con ombligo” o “barriga con barriga”).

Por otro lado, independientemente de la postura adoptada, debe ser **el bebé el que se acerque al pecho** y no al revés. Para conseguir esto, se debe estimular al niño rozando con el pezón su labio superior, así abrirá la boca “de par en par” y sus labios abarcarán no sólo el pezón sino también buena parte de la areola. De no ser así, se debe retirarlo metiendo el dedo meñique en su boca y comenzar de nuevo. Es fundamental que tanto el pezón como la mayor parte de la areola mamaria estén dentro de la boca del bebé, ya que una técnica correcta evitará que el pecho duela durante la succión y salgan grietas.

Además, debajo y detrás del pezón están los conductos que deben exprimirse y llenarse durante la toma y las glándulas que, mediante unos mecanismos, ordenan la producción de hormonas necesarias para la constante producción de leche. Por tanto, si el bebé está bien agarrado y su boca abarca tanto el pezón como la areola, su nariz queda libre para respirar. Si al succionar hiciera ruido, esto significa que el niño no tiene la postura correcta. En caso de no estar bien colocado, se debe separarlo y volver a intentar. Para ello hay que introducir, con suavidad, el dedo meñique en la comisura de su boca para romper el vacío y retirarlo del pecho.

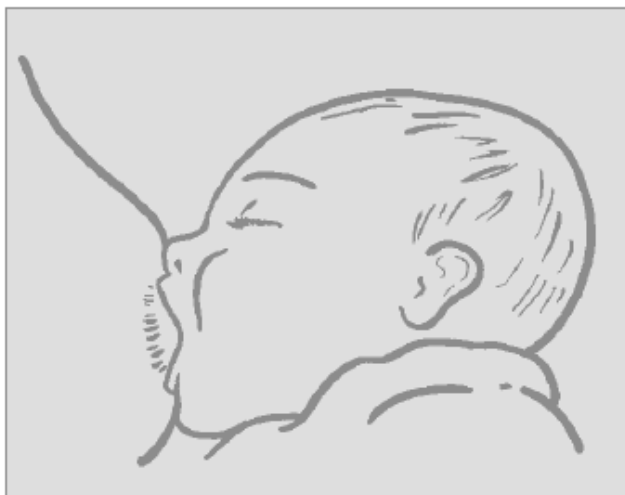


## **Modos y maneras**

Antes de dar el pecho, se debe tener a mano aquello que se piense que se va a necesitar (agua, cojines, toalla, etc.) y, además, antes de agarrar al bebé hay que lavarse las manos. Primero pruebe con la postura que le resulte más cómoda. Si opta por estar en la cama - sobre todo los primeros días después del parto o tras una cesárea - acuéstese de lado apoyando sobre una almohada y/o cojín tanto su cabeza como el hombro. Luego debe rodear al bebé con su brazo y girarlo hacia su pecho, eleve este brazo hacia su cabeza y con el otro brazo acerque el cuerpo del niño al suyo (recuerde: “ombbligo con ombbligo” o “barriga frente a barriga”). En caso de estar cansada, aproveche para relajarse durante la toma y disfrute con su hijo/a. Si decide dar de mamar sentada, ponga al bebé lo más cerca posible del pecho. La cabeza del mismo debe apoyarse en su antebrazo y no sobre su codo, para ello la ayudaría apoyar el brazo con el que haya tomado al bebé encima de un cojín y quizás esté también más cómoda poniendo los pies sobre un taburete o banqueta bajos.

En definitiva, la cara del bebé no debe estar “mirando al techo” sino encarada hacia el pecho materno. **El bebé siempre debe poder ver la cara de su madre y la madre la suya.**

Existe, además, otra postura para estar sentada que se llama “de balón de rugby o a la inversa”: el bebé se coloca a un lado de la madre apoyado sobre una almohada y con su cuerpo recostado en las costillas de ésta, mirándole de frente. Esta técnica es utilizada cuando el bebé es muy pequeño o prematuro, después de una cesárea, cuando los pechos son muy grandes o para amamantar simultáneamente a dos bebés, colocando uno/a en cada mama.



**Buena colocación**



**Mala colocación**

## **Duración de la toma**

A lo largo de la misma toma, la leche varía tanto en cantidad como en calidad. Mientras que al principio es más “aguada” para calmar la sed del bebé y preparar su estómago, a medida que va saliendo aumenta la cantidad de grasas, de manera que las últimas fases de la toma son las que proporcionan el mayor aporte de calorías - cual postre - y le aportan la sensación de saciedad. Por lo tanto, debemos permitir que el bebé tome hasta que quede satisfecho, y no retirarle del pecho porque lleva mucho tiempo en el mismo, “sólo el bebé sabe cuándo queda saciado”. Hay bebés que se agotan y necesitan pausas para descansar. En este caso, le ofreceremos de nuevo el pecho. Es importante saber que **cada bebé tiene su propio ritmo de alimentación, como cada madre tiene su propio ritmo de salida de leche; ambos se regulan entre sí.** Hay bebés que toman durante 20 minutos y reciben la misma cantidad que otras/os en 4 ó 5 minutos.

En esta primera época de lactancia es importante olvidarse del reloj y amamantar al bebé cada vez que lo pida. Sobre todo al principio, hay bebés que necesitan tomar muy a menudo. Cuando se le

ofrece el pecho y lo acepta es porque lo necesita. No es cierto que se malacostumbren y que puedan esperar 3 horas entre toma y toma. Mientras unos/as podrán esperar 3 horas e incluso habrá que despertarles, otros/as necesitan el pecho más a menudo. Ofrezcale siempre los dos pechos alternando el primero, pero si rechaza el segundo será porque tomó suficiente del primero. **Respete siempre lo que desea.** Si ya comió bastante él lo hará saber, usted debe hacerle caso.

En caso de notar que en el pecho hay todavía mucha leche, usted no se preocupe. Tenga en cuenta que en la próxima toma va a empezar por ese pecho y vaciará la leche acumulada. Si le molesta la leche que queda puede vaciarse un poco y aplicarse frío. Además, nunca olvide que al ofrecer el pecho no sólo está nutriendo al bebé, sino que también le está brindando consuelo, seguridad, calor y afecto necesarios para el desarrollo integral del niño.

Por último, si al succionar traga aire, es aconsejable facilitar el eructo tras las tomas, para lo cual basta con mantenerlo apoyada/o sobre su hombro o sobre el del padre. **No es necesario dar golpecitos**, con un suave masaje en la espalda es suficiente. Tampoco es necesario estar mucho rato, si no eructa en 2 minutos acuéstelo y ya lo hará si tiene ganas.

## **Por la noche**

En cuanto a las tomas nocturnas, no existe ninguna razón médica para suprimir las mismas. Son importantes durante los primeros días y semanas para el establecimiento de una adecuada lactancia y tienen, además, otras ventajas como:

- Ofrecer el pecho es más cómodo;
- Las tomas nocturnas previenen problemas como la mastitis ya que no se pasa tantas horas sin vaciar el pecho;
- Incluso, producen picos más elevados de las hormonas que ponen en marcha la lactancia y ayudan a mantener la producción de leche por parte de la madre. Hacen posible un contacto íntimo madre-hijo/a en unas condiciones que a menudo no se tienen durante el día.

## **Dónde**

En cuanto al lugar, cualquiera es adecuado para calmar la sed, hambre o desconsuelo del bebé. El dar de mamar en un lugar público es algo que no viola ninguna ley y es aceptado socialmente. Para estar cómoda y hacerlo de manera discreta es aconsejable que lleves **ropa adecuada**, para lo cual se recomienda que utilices ropa interior de lactancia y camisas o jerséis con abertura delantera.

## **Hasta cuándo**

Según la Organización Mundial de la Salud, se recomienda que “los bebés deben estar alimentados exclusivamente con lactancia materna hasta los seis meses de edad”. Hasta entonces no necesitan ningún suplemento de alimento o bebida, **ni siquiera agua**, a no ser que exista otra indicación expresada por parte del o de la pediatra.

A partir de los seis meses, se recomienda seguir con la lactancia materna e ir introduciendo de forma complementaria otros alimentos. **El tiempo límite de seguir dando el pecho lo ponen la madre y el bebé.** Recuerde, además, que es posible mantener la lactancia un tiempo prolongado sólo con dos tomas diarias.

## **Problemas que se pueden presentar (y solucionar)**

### **Grietas en el pezón**

La **mejor prevención** de las mismas es que la **postura de la madre y del bebé sea correcta y sobre todo que su boca abarque la mayor parte de la areola**. Al empezar con la lactancia es posible que los pezones estén más sensibles, para que no lleguen a producirse grietas vienen muy bien las pezoneras de cera de abeja, incluso puedes ponértelas desde el primer día como prevención. Es recomendable, además, que evite las pomadas, salvo que las haya sugerido el médico.

### **Pechos hinchados y dolorosos (ingurgitación mamaria)**

Producido por la acumulación de leche y el aumento de flujo sanguíneo para producir más leche, puede aplicarse hielo envuelto en una toalla entre las tomas para aliviar el dolor. Además, el calor local, aplicado antes de las tomas, facilita la salida de la leche; puede generarlo con una ducha de agua caliente, paño caliente, bolsa de agua caliente, etc., incluso, antes de la toma, puede ser útil vaciarse un poco el pecho manualmente. Dele de mamar con más frecuencia y asegúrese que el bebé se agarre bien al pecho.

### **Mastitis**

Se trata de una infección en una zona de la mama, la cual la mayoría de las veces ocurre por infección de leche retenida. Por eso es importante que no se quede con congestión en el pecho en cada toma. Se manifiesta con dolor, calor y enrojecimiento de una zona de la mama. Puede dar fiebre y malestar general con náuseas y vómitos. Si ocurre esto, acuda a su médico pero no interrumpa la lactancia porque esto agravaría el problema.

### **Vuelta al trabajo: cómo seguir amamantando**

**La vuelta al trabajo es perfectamente compatible con seguir dando el pecho.** De hecho, los estudios indican que las madres que trabajan son las que dan de mamar durante más tiempo.

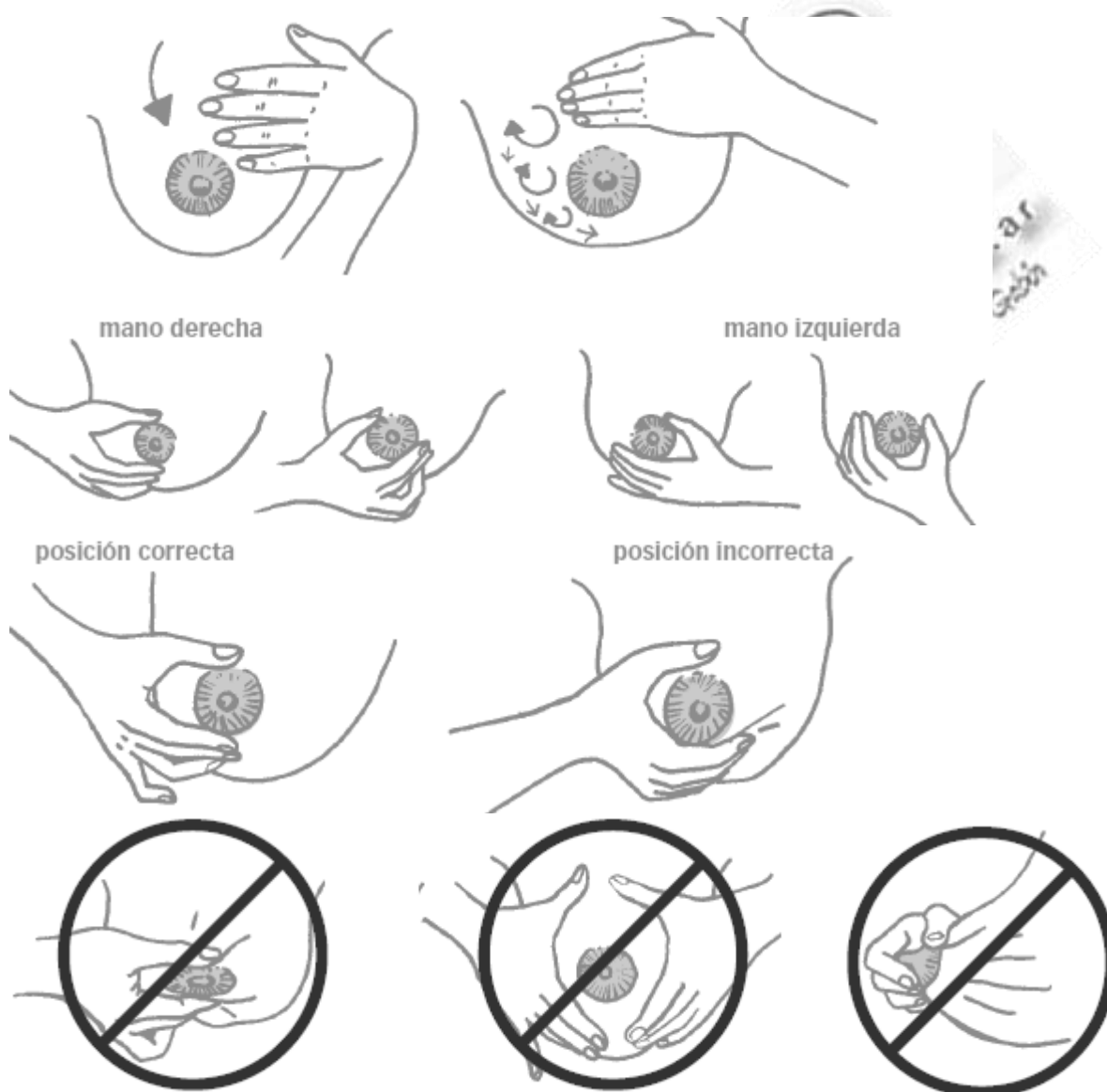
### **Métodos de extracción**

Con la vuelta al trabajo, existen distintas opciones para seguir con la lactancia materna. Una de ellas es adelantar la introducción de las comidas complementarias (frutas, verduras, etc.) y hacerlas coincidir con las horas en las que la madre esté trabajando. El resto del tiempo puede continuar perfectamente con la lactancia. Hay madres que tienen la posibilidad de que les lleven la criatura al trabajo para darle el pecho o bien acudir donde se encuentre a la hora de lactancia. Por otro lado, los niños/as mayores de tres meses toman con mucha rapidez por lo que en la hora o las dos medias horas de permiso pueden ser suficientes para darles de mamar. En caso de no ser así, no se apure, existe la posibilidad de extraerse la leche y dársela al bebé cuando usted no esté.

Como norma habitual lávese las manos antes de comenzar la extracción, dese un masaje en el pecho y tenga a mano aquello que pueda necesitar como por ejemplo recipiente.

A continuación se exponen distintos métodos de extracción de la leche:

**Manual:** Cuando el bebé empieza a succionar estimula el reflejo de la “subida” de la leche. Para provocar un efecto parecido tiene que estimular esa “subida” masajeando el pecho. Para ello friccione con las yemas de los dedos desde la base del pecho hacia la areola, también puede darse una ducha previa con agua caliente sobre el pecho. Luego coloque la mano en el pecho en forma de “C” apoyando el dedo pulgar en la parte superior del pecho a unos 3 cms. de la areola y la palma de la mano en la parte inferior. Para esto no hace falta un recipiente especial, únicamente que esté limpio, de plástico y boca ancha para recoger la leche. Haga un movimiento de “ordeño”, es decir, friccione el pecho hacia atrás - como hundiendo el pecho - y hacia adelante a la vez que presiona como si quisiera juntar los dedos. Es importante que no deslice los dedos sobre la piel, al “ordeñar” tiene que movilizar no sólo la piel, sino también el tejido mamario. Este movimiento debe repetirse pausada y rítmicamente, de manera que le resulte cómodo. Tenga en cuenta que una extracción manual puede durar entre 20-30 minutos por lo cual conviene alternar los pechos cada 5-10 minutos.



**Con la ayuda de un sacaleches:** Aunque opte por utilizar un sacaleches conviene que se dé un masaje en los pechos antes de la extracción como el que se realiza para extracción manual. Tenga en cuenta que no todos los sacaleches son adecuados. Es importante que antes de comprar uno valore las ventajas e inconvenientes. A continuación, aparecen los distintos sacaleches posibles:

- **manuales:** Pueden ser tipo bocina o de jeringa. Los de bocina son los que más dañan el pecho (pueden lesionar el pezón) y son difíciles de limpiar. Sin embargo, son los que más se conocen. Recientemente salió al mercado uno que, aunque se hace con palanca, también mantiene el vacío y, por tanto, no daña. Por otro lado, los de jeringa o de cilindro, son mejores que los anteriores ya que a modo de émbolo hacen el vacío y no dañan tanto el pecho. Pueden serle útiles para momentos puntuales.
- **mini eléctricos y/o a pilas:** Algunos pueden conectarse a la corriente, y son más eficaces que los anteriores, aunque algo más caros.
- **automáticos:** Son los sacaleches más eficaces, ya que mantienen y estimulan la producción de leche y, además, son los más sencillos de utilizar. Están indicados cuando se vaya a utilizar durante un tiempo, ya que son los más caros.



## La leche

### Aspecto de la leche extraída

Al principio de la guía figura que la leche varía de composición a lo largo de la toma, es importante recordar que al comienzo es más acuosa y al final más dulce y grasa, como el postre. Entonces, es **completamente normal** que la leche sea al principio de la extracción semitransparente e incluso algo azulada y al final se vuelva más blanquecina.

### Conservación de la leche

La leche debe conservarse en un recipiente **de plástico**, no de vidrio porque las “defensas” que la madre le proporciona al bebé a través de la leche se adhieren al vidrio y en ese caso se perderían. Es conveniente guardarla en pequeñas cantidades (50-100cc) o bien calculando la cantidad que vaya a tomar el niño/a en cada toma. Es aconsejable poner una etiqueta en el recipiente con la fecha de extracción de la leche.

Dependiendo de dónde vaya a guardar usted la leche le indicamos el tiempo que ésta permanece en las condiciones óptimas:

### **Leche recién extraída:**

- **A temperatura ambiente:** 6-8 horas (si la temperatura del ambiente no supera los 25°C);
- **En el frigorífico:** 3-5 días;
- **En el congelador:** 2 semanas. Pero si el congelador es con puerta separada ó de 3 estrellas\*\*\* se puede guardar hasta 3 meses;
- **En arcón congelador:** incluso hasta 6 meses.

**Leche descongelada previamente:** (Cuando la hayas descongelado lentamente en el frigorífico y no se haya calentado):

- **A temperatura ambiente:** 3 horas, habitualmente hasta la siguiente toma.
- **En el frigorífico:** 1 día.

**Leche descongelada y calentada para su uso:** (Cuando se ha descongelado y calentado para utilizarla ó bien se ha descongelado al baño maría se mantiene en condiciones óptimas):

- **A temperatura ambiente:** hasta que termine la toma, si no se ha tomado todo tira la que te sobre;
- **En el frigorífico:** 4 horas.

### **Transporte de la leche**

Para transportar la misma de un lugar a otro son muy prácticas las heladeras portátiles de plástico que se utilizan como acumuladores de hielo. De esta manera puede trasportar la leche a la guardería, domicilio de familiares, etc. y la leche permanece a una temperatura adecuada. Al llegar, le conviene sacarla y guardarla en el frigorífico.

### **Descongelación de la leche**

El método más adecuado es descongelarla en el frigorífico, así la leche no sufre cambios bruscos de temperatura. Si necesita hacerlo más rápidamente coloque el recipiente con la leche congelada debajo de la canilla (primero utilice agua fría y luego agua templada). Es **muy importante** que **nunca utilice para descongelar:** microondas, baño maría, calentar la leche directamente al fuego. Además, es fundamental **NO VOLVER A CONGELAR LA LECHE UNA VEZ DESCONGELADA.**

### **Cuándo y cómo dar la leche extraída**

Para calentar un poco la leche no utilice el microondas porque ésta no se calienta toda por igual y pierde parte de sus propiedades. En este caso, sí puede utilizar un método como el baño maría, siempre teniendo en cuenta que no debe llegar a hervir. Recuerde, además, que como la toma directamente está a 36°, por lo tanto no debe calentarla a temperatura más elevada. Puede ocurrir que los niños/as amamantados al pecho pueden no saber succionar de las tetinas, por lo cual conviene darle la leche extraída con una cucharilla o jeringa (sin aguja).

### **En cuánto tiempo se acostumbra el bebé a la nueva forma de “amamantar”**



Cuando la madre amamanta calma el hambre, la sed, le da calor, consuelo de a su bebé. Es por esto que es bueno acostumbrarlo 1 ó 2 semanas antes de la incorporación al trabajo a la “nueva modalidad”. Es importante que esa toma se la dé el padre u otra persona que NO sea la madre. Los niños/as son muy listos y saben perfectamente quién les puede dar aquello que más les gusta.

### **Consejos útiles para la madre que amamanta y trabaja:**

- Practicar la lactancia materna exclusiva le da garantía de una buena producción de leche materna antes de la vuelta al trabajo.
- Es conveniente alquilar o comprar un sacaleches eléctrico o manual de buena calidad, para la extracción durante el trabajo e ir familiarizándose con él 1-2 semanas antes de la vuelta al trabajo.
- El uso de un sacaleches eléctrico doble, reduce el tiempo de extracción. Se puede reducir el tiempo de extracción a 10-15 minutos al sacarse de los dos pechos a la vez.
- Si hay problemas con la subida de la leche, es útil realizar unas inspiraciones profundas, escuchar música suave y mirar una foto del bebé.
- Dejar, a la persona que va a cuidar al bebé, instrucciones por escrito sobre como descongelar y calentar la leche extraída.
- Explicar a la persona que lo cuida que, de ser posible, no le ofrezca al bebé ningún alimento unas 2 horas antes del regreso a casa de la madre, para que tome del pecho con avidez.

### **Legislación**

**Para lograr la conciliación de la vida familiar y laboral** se está modificando la normativa (Plan Concilia). A continuación, se exponen algunos aspectos básicos sobre la legislación general que hay al respecto, aunque siempre conviene que usted se informe antes en su empresa por si en su convenio existen otras normas más ventajosas.

#### **Baja por maternidad:**

Toda trabajadora tiene derecho a 16 semanas de descanso en caso de parto simple. Si es parto múltiple, esas 16 semanas se amplían 2 semanas más por cada hijo/a a partir del segundo. Este período de tiempo se puede disfrutar desde 4 semanas antes de la fecha probable de parto, y de manera ininterrumpida.

En el caso de que ambos progenitores trabajen, la madre tiene la opción de transferir al padre una parte determinada e ininterrumpida de la “baja maternal”, siempre en fechas posteriores al parto, que pueden ser después de haberlas disfrutado la madre o bien simultáneamente con ésta.

El importe del sueldo durante este período de tiempo será el equivalente al 100% de la base reguladora.

#### **Tiempo para lactancia:**

Hasta la fecha en la que el niño/a cumplen nueve meses de edad, la madre tiene derecho a la reducción de una hora de la jornada de trabajo. Las ausencias del trabajo pueden consistir en una hora durante la jornada, o dos medias horas. La concreción horaria corresponde a la trabajadora aunque siempre deberá avisar a la empresa al menos con 15 días de antelación.

#### **Excedencia:**

La trabajadora tiene derecho a disfrutar de un período de excedencia sin sueldo por cuidado de hijos/as menores de tres años. Durante el primer año se garantiza la reserva del mismo puesto de

trabajo, y los dos años siguientes se reserva un puesto de trabajo del mismo grupo profesional o categoría.

Todo el período de excedencia es computable a efectos de antigüedad.

**Reducción de jornada:**

La madre o el padre tienen derecho a una reducción de la jornada por guarda y custodia de una hija/o menor de ocho años. La reducción puede ser entre un octavo y la mitad de la jornada. La reducción de sueldo será de la parte proporcional. Para el cómputo de días para la jubilación, etc. se tendrá en cuenta como si fuera la jornada completa, aunque la base para la cotización será la que corresponda al sueldo que percibe.

