



# LACTANCIA Y POSTPARTO



En un momento  
comenzamos...



CURSO PARA FUTUROS PADRES



# Lactancia y Postparto

# ¿Cuáles son los beneficios de la lactancia materna?



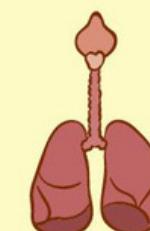
## PARA EL BEBÉ



Presentan menores tasas de obesidad



Mayor desarrollo cognitivo



Reduce la mortalidad infantil por enfermedades



Sufren menos alergías



Contiene anticuerpos que combaten diferentes virus y bacterias



Brinda nutrientes necesarios a cada etapa de desarrollo

## PARA LA MAMÁ

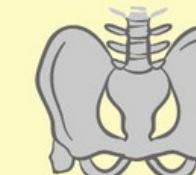
Reduce el sangrado postparto



Ayuda a que el útero recupere su tamaño y posición



Propicia la remineralización ósea después del parto



Disminuye el riesgo de cáncer de ovario y de mama

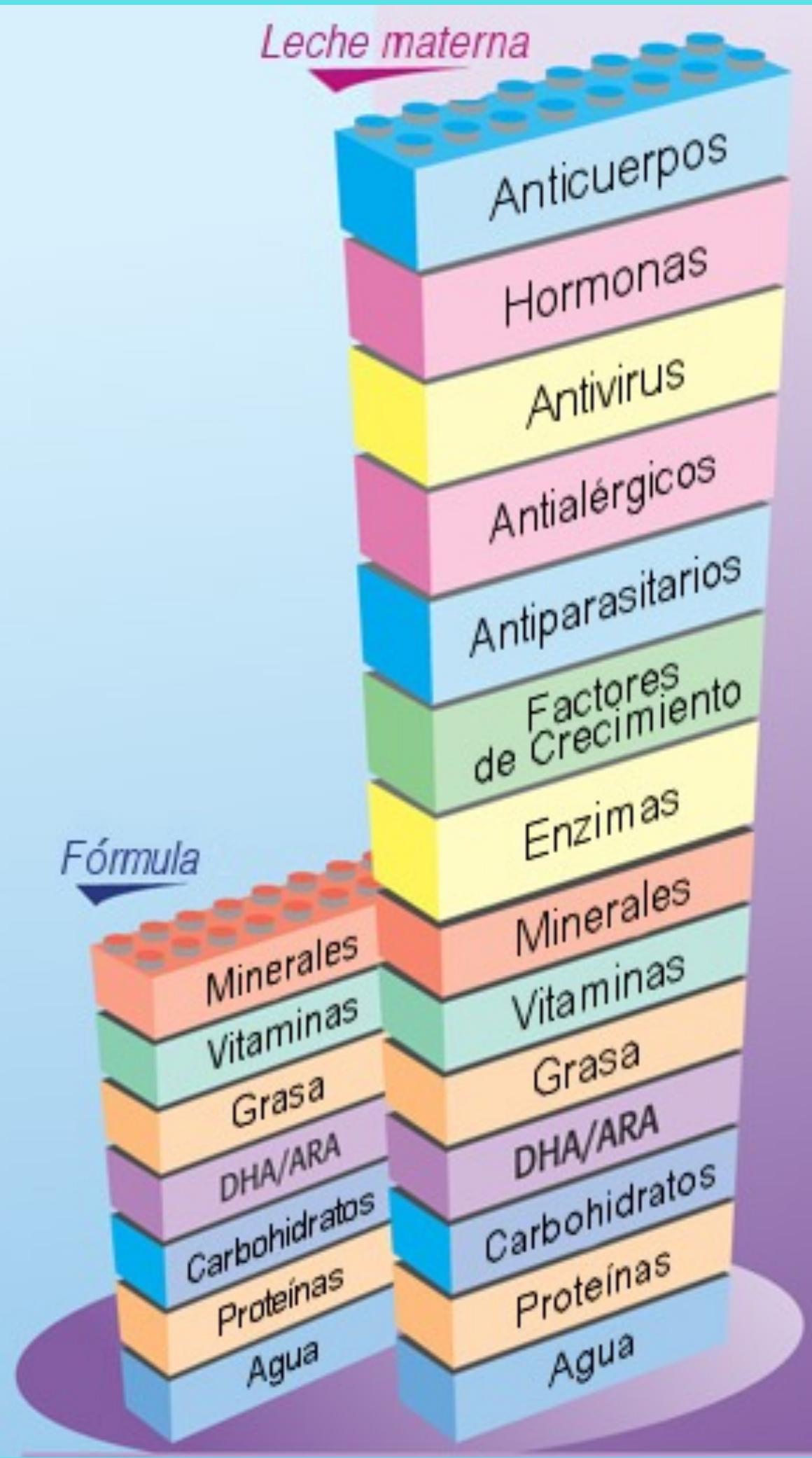


No representa un gasto económico



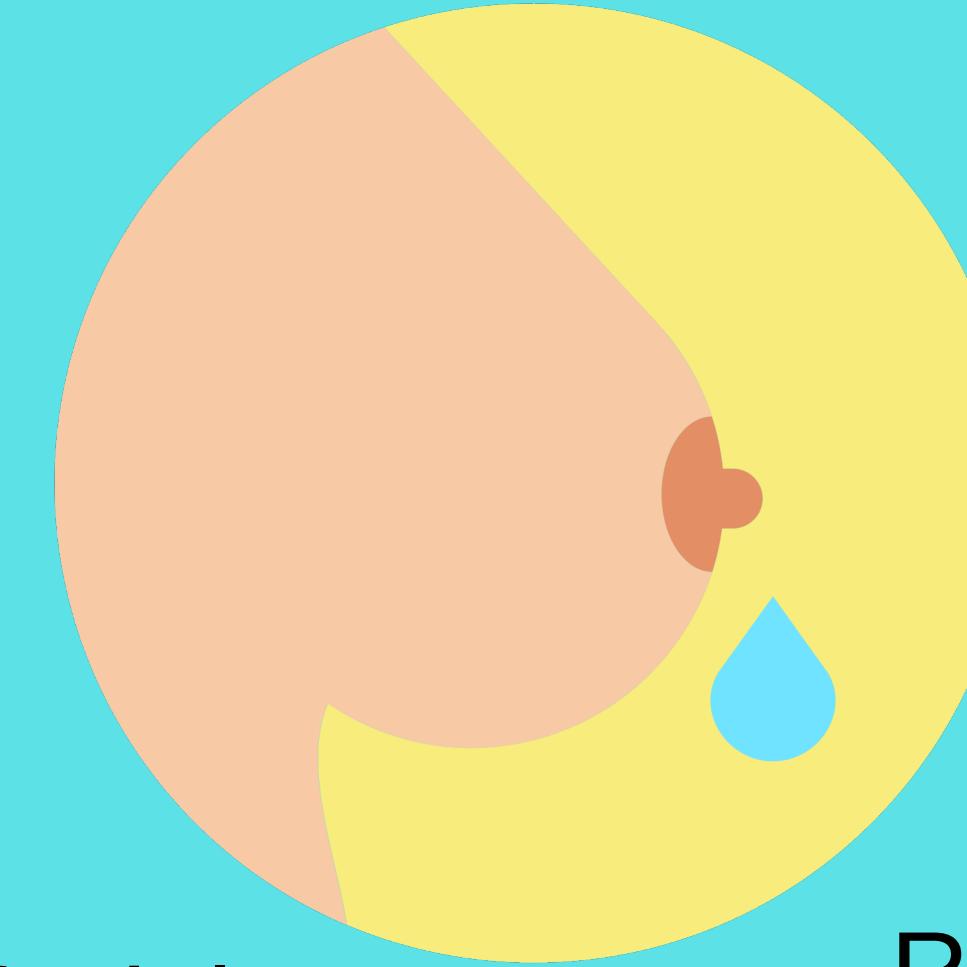
Es una forma segura de alimentación





¿Es lo mismo alimentar a mi bebé con leche materna que con fórmula?

Es cambiante



Se produce  
a demanda

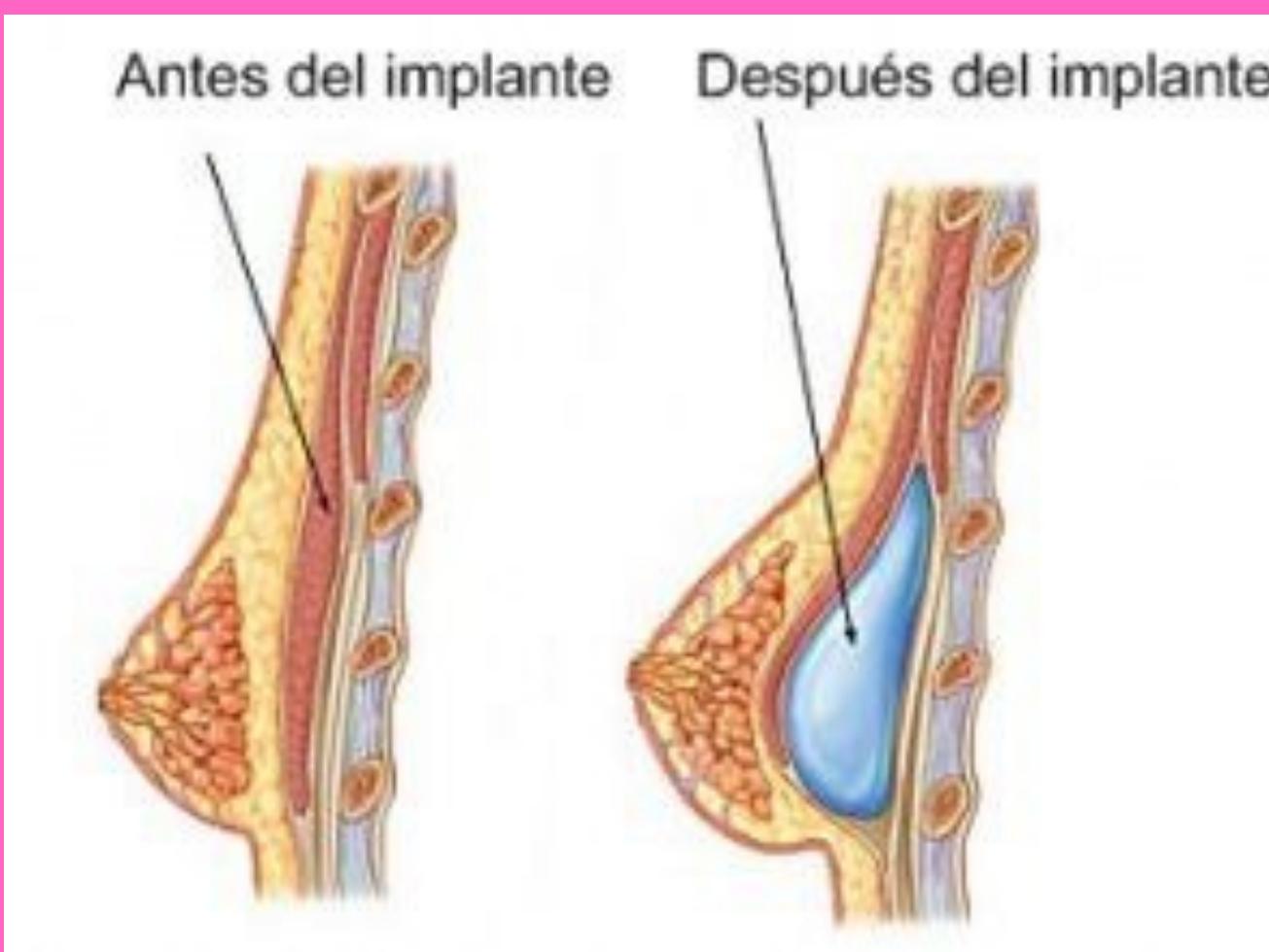
Desarrollo facial  
y del lenguaje

Evita  
alergias

Representa  
vínculo y apego

¿Cuándo es necesario  
dar fórmula?

# ¿Cuándo es necesario dar fórmula?



- Si el bebé tiene galactosemia
- Si la madre tiene hipoplasia tubular mamaria
- Si la madre tiene VIH o tuberculosis no tratada
- Si la madre toma medicamentos que dañan al bebé
- Si la madre se droga
- Si la madre tuvo operación extensa de senos

# Cómo lograr una lactancia exitosa



Agarre correcto



A libre demanda



Alimentar de ambos senos



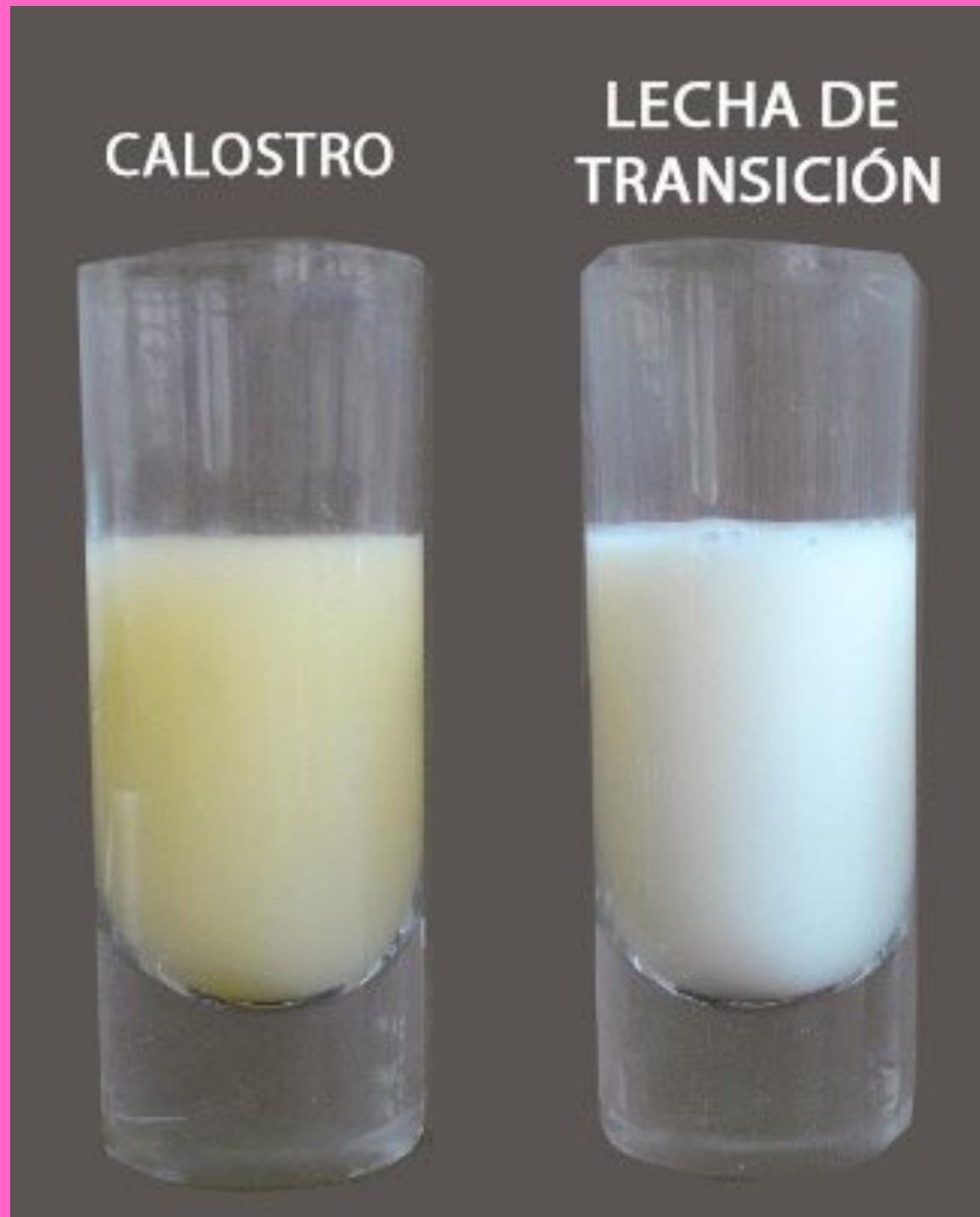
Alimentar de principio a fin



No utilizar chupón ni biberón las primeras semanas



Lactancia exclusiva los primeros 6 meses



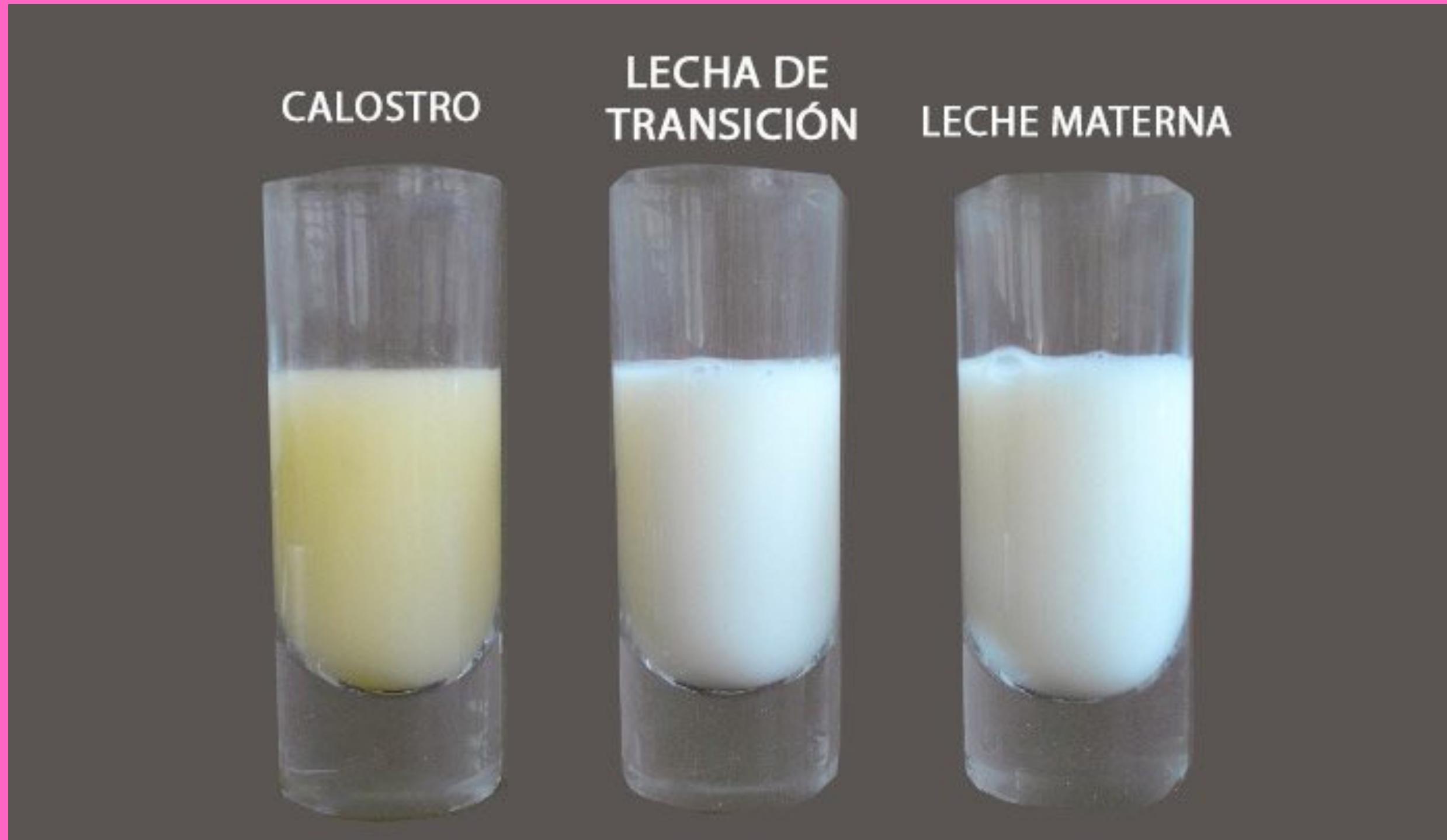
día 1 a 4/6

Proteínas, vitaminas  
y células con función  
inmune

día 4/6 a 15

Pléthora:  
entre el 3er  
y 8o día





día 1 a 4/6

Proteínas, vitaminas  
y células con función  
inmune

día 4/6 a 15

Pléthora:  
entre el 3er  
y 8o día

En adelante

Mayor aporte  
energético

# ¿Cuándo debo darle de comer?



# ¿Cuándo debo darle de comer?

## SEÑALES DE HAMBRE DE UN BEBÉ

**“Tengo algo de hambre”**

- Chupa sus labios
- Abre la boca
- Saca su lengua
- Hace sonidos de succionar

**“Realmente tengo hambre”**

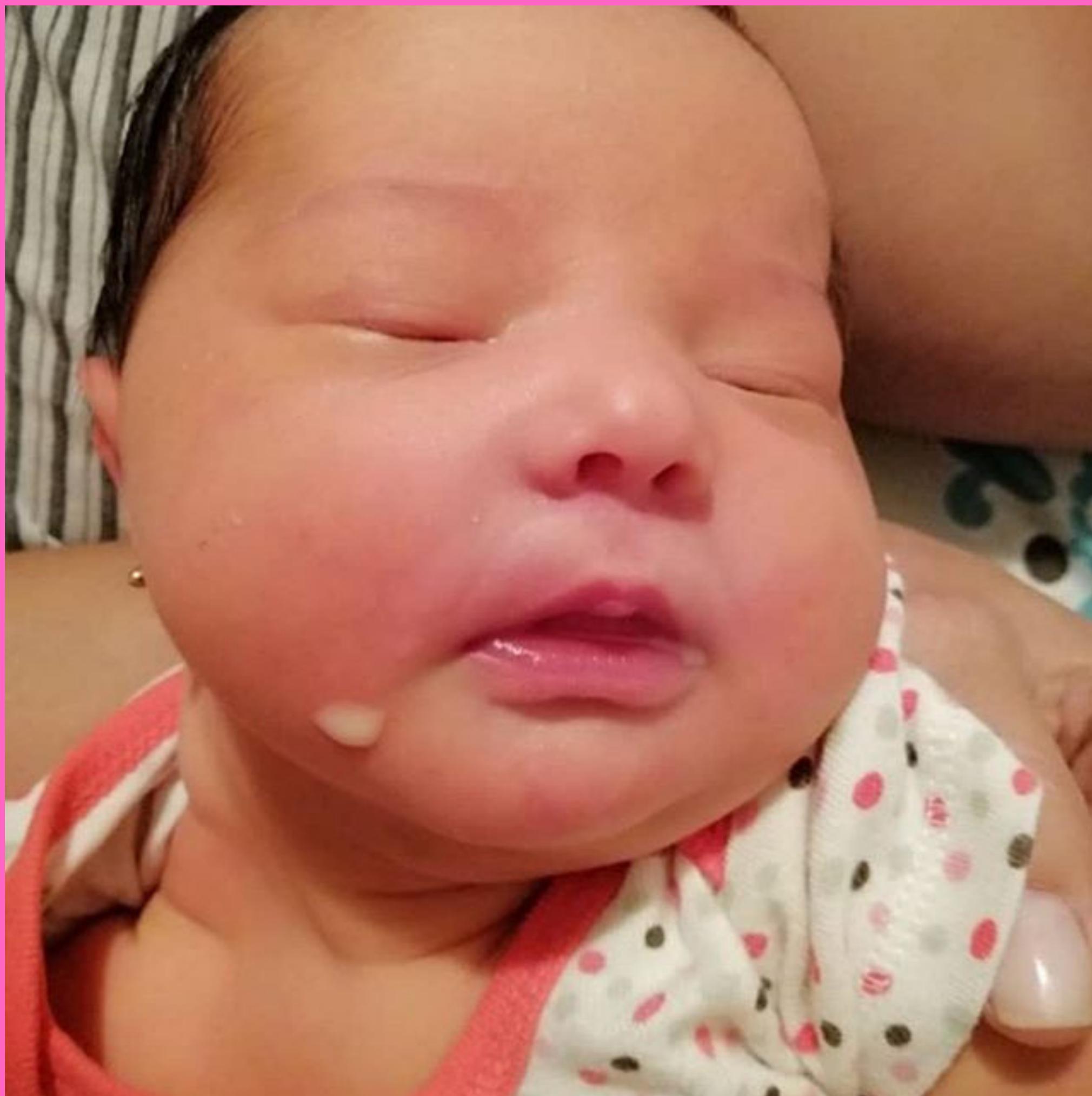
- Mano en la boca
- Inquieto
- Abre la boca si algo está cerca de su boca
- Respiración rápida

**“¡Tengo mucha hambre!”**

- Movimientos bruscos
- Agitado
- Enojado
- Llanto

# ¿Quedará satisfecho mi bebé?

- Amamántalo cada que tenga hambre, por lo menos de 8 a 12 veces al día.
- 5 a 6 pañales de pipí
- 2 a 5 pañales de popó



# Tamaño del estómago del bebé

*Cantidad de cada toma en ml*



**Día 1**

Tamaño de una cereza

**5-7 ml**



**Día 3**

Tamaño de una nuez

**22-27 ml**



**1 semana**

Tamaño de un albaricoque

**45-60 ml**



**1 mes**

Tamaño de un huevo

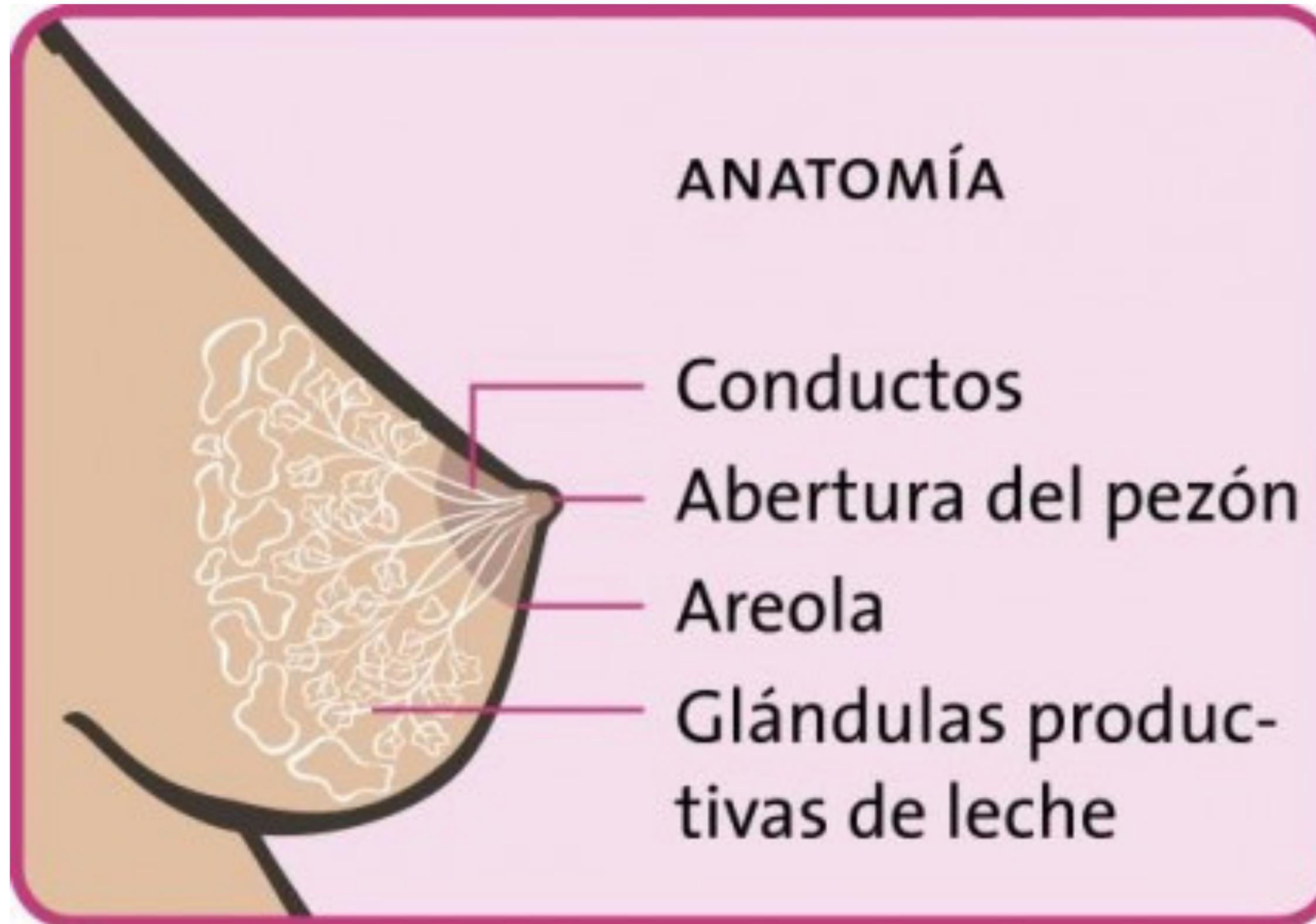
**80-150 ml**

# Brotes de crecimiento

- 15 a 17 días: toman más leche
- 6 - 7 semanas: cambio de composición
- 3 meses: cambio en la manera en la que se produce la leche
- 6 meses: alimentación complementaria

Agarre correcto  
al pecho

## ANATOMÍA







# Agarre correcto

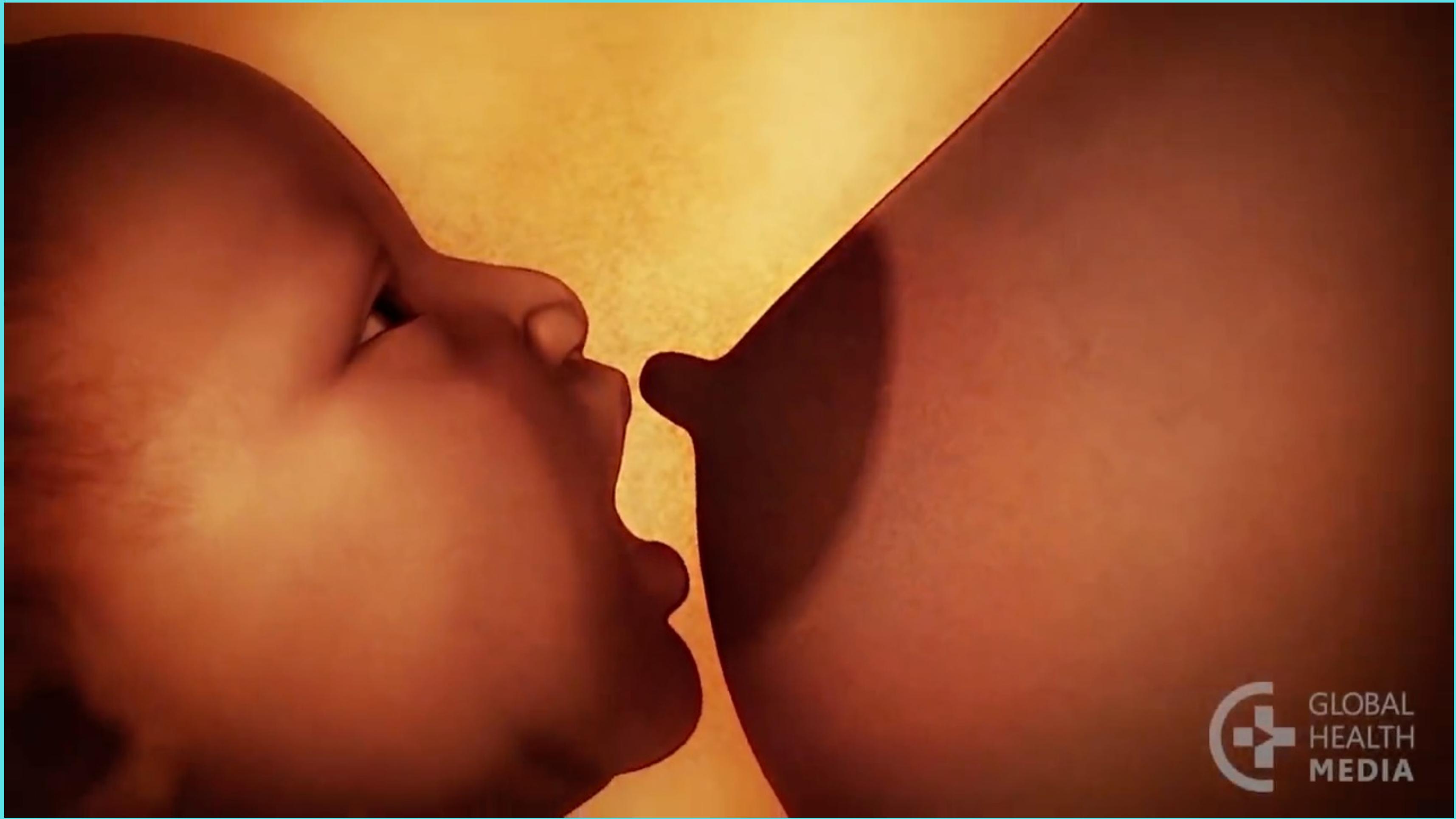
- 
1. Boca abierta en su máxima amplitud
  2. Mejillas redondeadas
  3. No se escuchan chasquidos
  4. Mandíbula, oreja y sien se mueven
  5. Labios evertidos, en "forma de pez"
  6. Barbillia rozando el seno
  7. El pezón no duele ni sale deformado
  8. La succión inicia rápido, pero después cobra un ritmo lento
  9. Cabeza y cuerpo del bebé alineados
  10. Barriga con barriga
  11. Se escucha cómo traga

- 1 Colócate en una posición cómoda.
  - 2 Coloca a tu bebé de lado con todo su cuerpo frente a ti, alineado.
  - 3 Ofrece el seno a tu bebé.
  - 4 Ayuda a tu bebé a prenderse adecuadamente.
  - 5 Revisa la posición.
- Si el agarre no es correcto rompe la succión y vuelve a intentarlo.
- Sácale el aire cuando termine de mamar.





GLOBAL  
HEALTH  
MEDIA





**INCORRECTO**



**INCORRECTO**



**CORRECTO**





GLOBAL  
HEALTH  
MEDIA

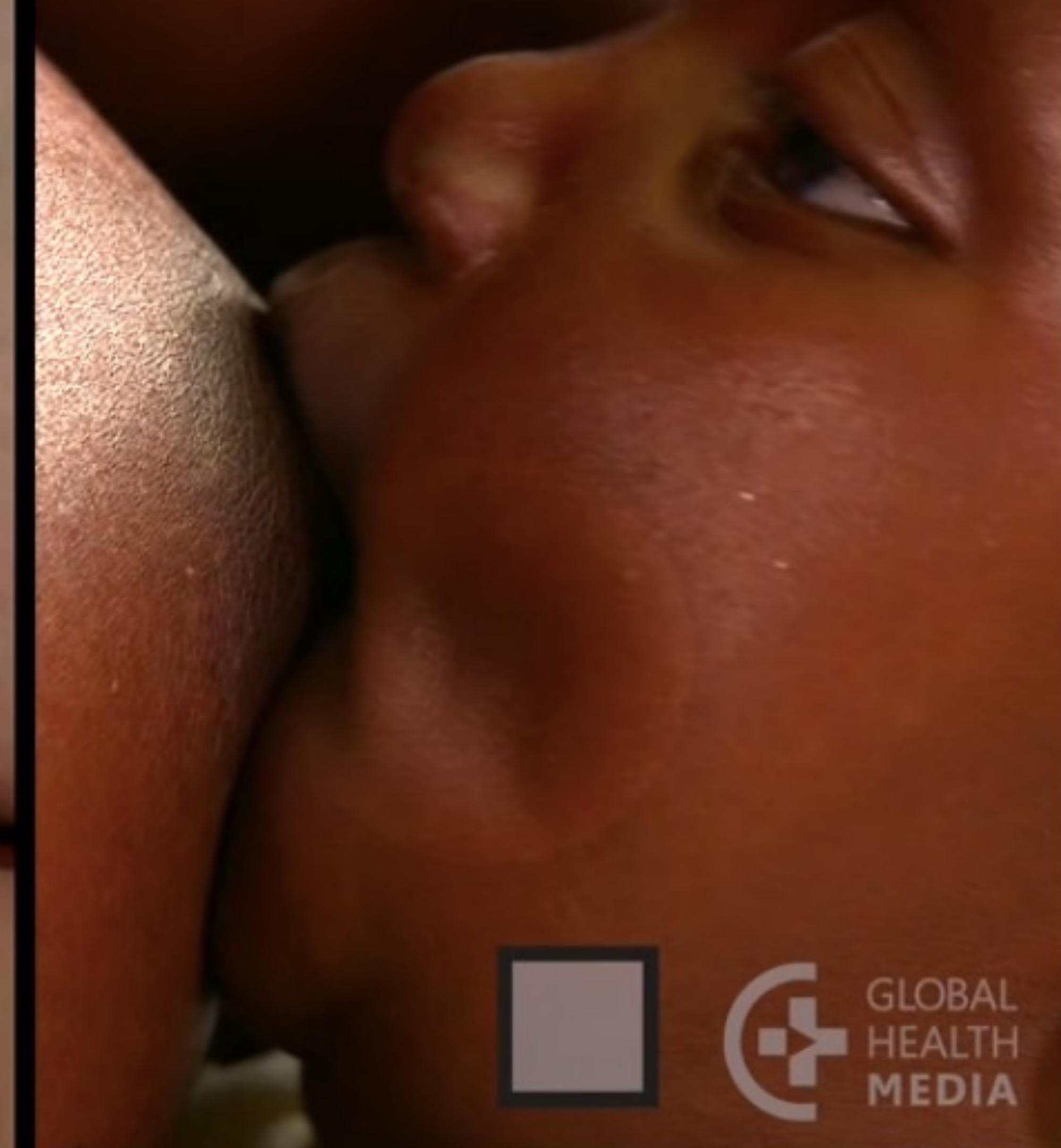




GLOBAL  
HEALTH  
MEDIA



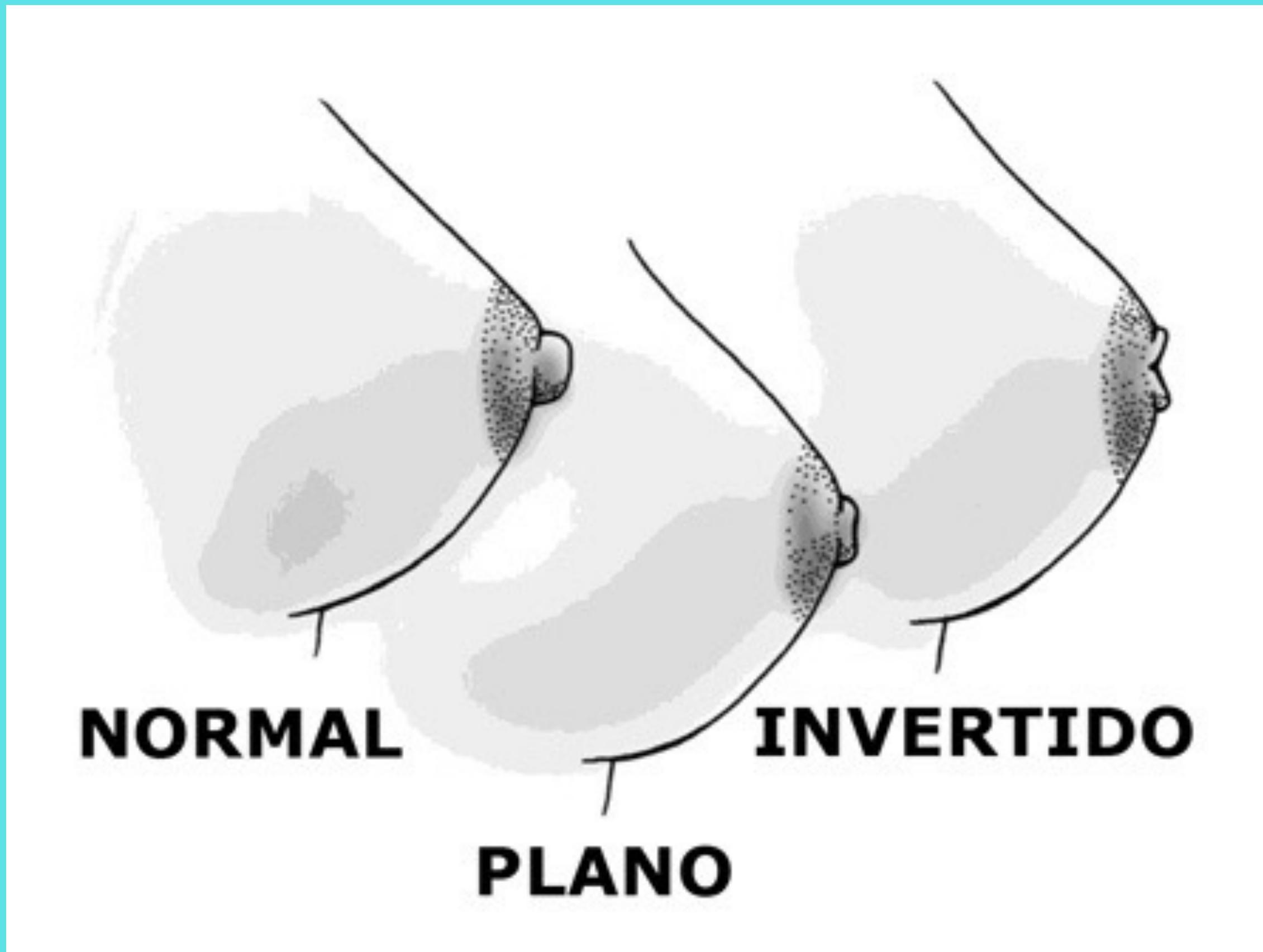




GLOBAL  
HEALTH  
MEDIA

# Preparación durante el embarazo

# Tipos de pezones



# Extracción de calostro

## **Extracción de calostro previo al parto**

**¿Para qué hacerlo?**



Posición  
biológica

# Posiciones para amamantar



# Posiciones para amamantar

Acunado



Acunado  
cruzado

# Posiciones para amamantar



Balón de  
fútbol

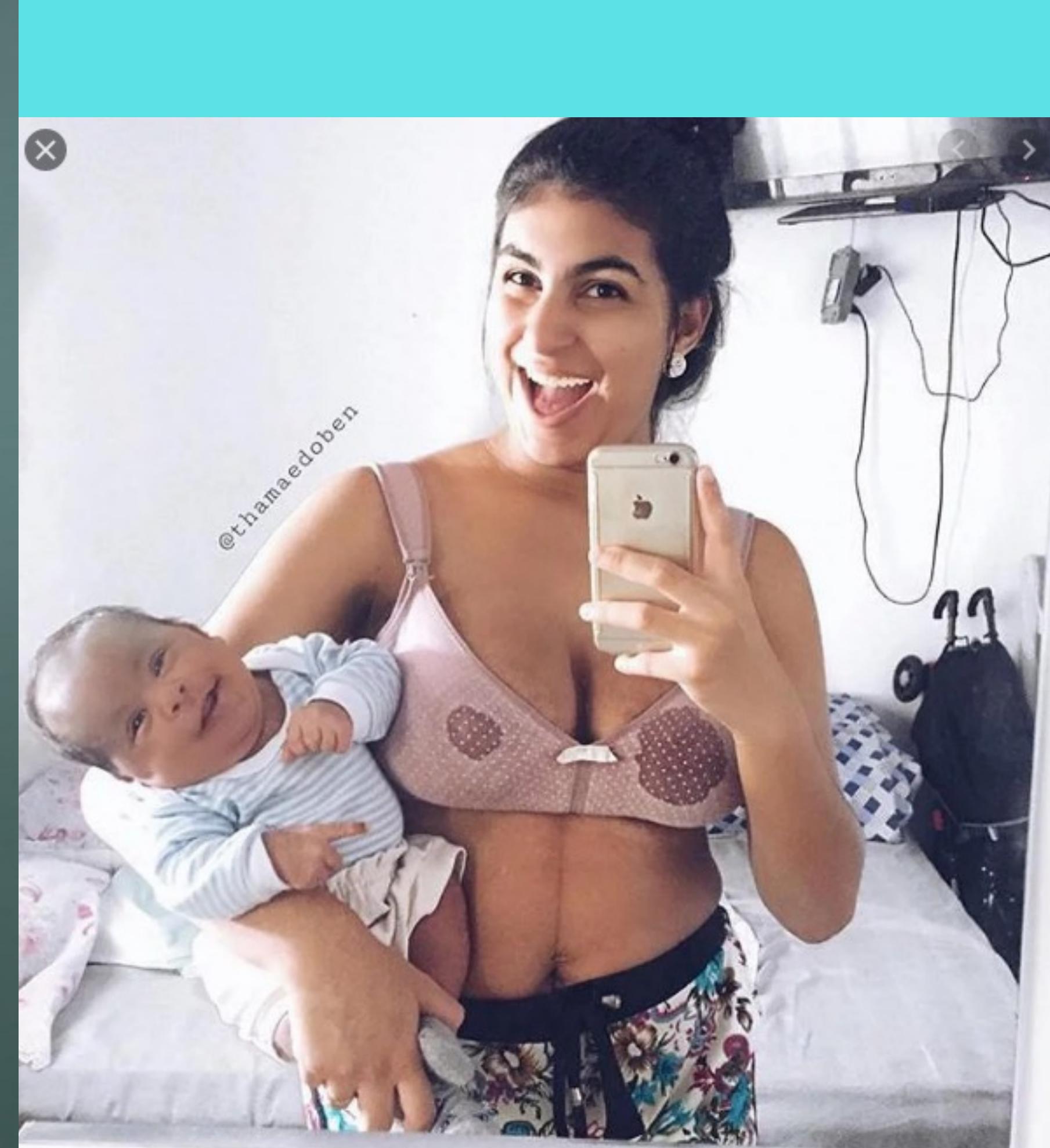
# Posiciones para amamantar



# El Postparto









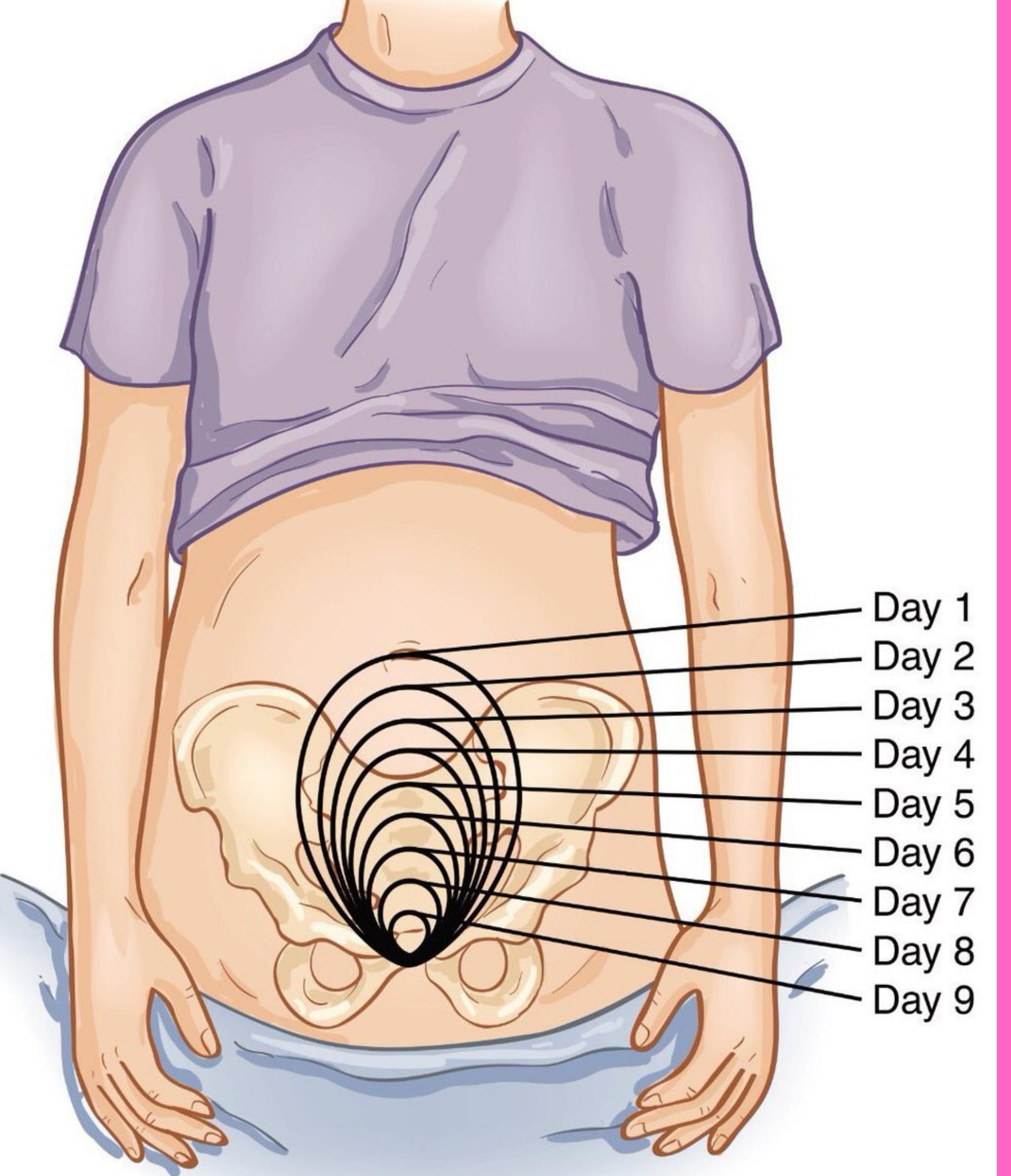
# **Recuperación Física**

# El útero

Involución: la lactancia estimula la contracción

Entuertos

Loquios: de 6 a 8 semanas, disminuyen al día 10.



# Cérvix y vagina



- sequedad vaginal
- sensibilidad
- incontinencia

# Periné

Episiotomía: las puntadas se disuelven en 2 a 4 semanas.

El tejido sana de 4 a 6 semanas.

Aplica hielo.

# Senos



# Abdomen



- Músculos flojos
- Estrías cambian de color
- Pigmentación y vello desaparecen

# Tips para reducir flacidez

- ✓ Alimentación rica en colágeno: carnes rojas, pollo, pescado, frutas ricas en vitamina C, como la naranja, fresas y limón, verduras de hoja verde, verduras ricas en vitamina A, como la zanahoria, ajo, cebolla, huevo, frutos secos, té.
- ✓ Hidratación
- ✓ Evitar consumir en exceso café, azúcar y alcohol
- ✓ Bañarse alternando agua caliente y fría
- ✓ No utilizar fajas
- ✓ Hacer ejercicios de recuperación enfocados en el suelo pélvico y abdomen

# Ejercicio Postparto

Respiraciones Core Canister Pump

Hipopresivos

Ejercicio de bajo impacto

PARTO NATURAL

Llegando a casa

4 a 6 semanas

CESÁREA

2 a 3 semanas

3 meses

Una vez que haya cerrado la diástasis

# Recuperación Emocional



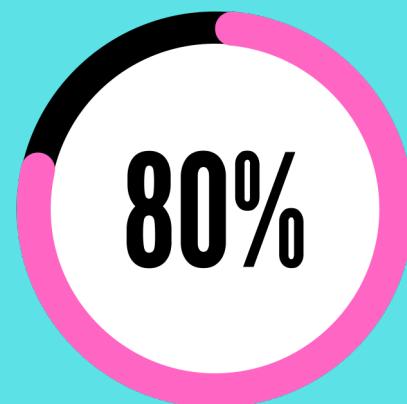
# Baby blues vs Depresión postparto



Durante la primera semana

- ▶ Llorar con facilidad
- ▶ Sentirse abrumada o sin control
- ▶ Sentirse exhausta, ansiosa, triste
- ▶ Con dudas sobre su habilidad como madre

Descansa, convive con gente que te apoye, si te sientes muy triste comunícalo.

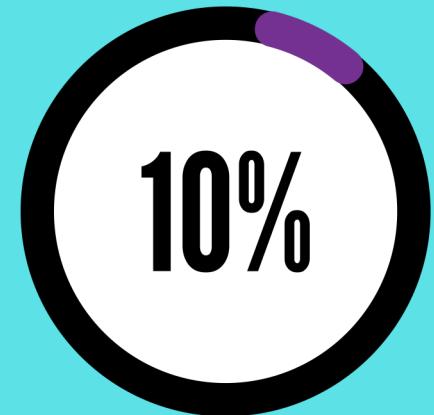


80%



Entre la segunda semana y el año

- ▶ Sentirse sin esperanza, exhausta
- ▶ Sentirse extremadamente incompetente y con baja autoestima
- ▶ Sin energía ni interés por nada
- ▶ Sin poder dormir
- ▶ Comer demasiado o no comer
- ▶ Llorar constantemente
- ▶ Estallidos sorpresivos de enojo hacia sus seres amados
- ▶ Pensamientos recurrentes sobre herirse o herir al bebé



10%

Consulta a un especialista

# Cómo prepararte para el postparto



# Artículos Necesarios

- Pañales Tena o Frida Mom
- Calzones con compresión en pp
- Toallas femeninas Tena o Mía
- Toallas femeninas nocturas
- Banquito para baño
- Brasier de lactancia
- Discos protectores de lactancia
- Ropa de lactancia
- Extractor de leche



# Plan Postparto

- Comida (¿van a prepararla en casa? / ¿quién la va a preparar? / ¿van a pedir a domicilio?)
- Limpieza (¿van a tener ayuda en casa? / ¿quién va a hacer la limpieza?)
- Lactancia (¿piensas amamantar o dar fórmula? / ¿cómo se van a organizar para las tomas nocturnas?)
- Trabajo (¿vas a trabajar? / ¿cuándo piensas volver al trabajo?)
- Cuidado de mamá (¿alguien va a ayudarte en el postparto / ¿por cuánto tiempo?)
- Cuidado de bebé (¿van a tener ayuda para cuidar al bebé?)
- Visitas (¿van a permitir visitas en el hospital? / ¿quiénes van a visitarlos? / ¿cuándo van a recibir visitas? / ¿qué medidas de higiene van a pedir a sus visitantes?)

Asesora de lactancia:

Gabriela Olmedo Martínez - 5529710235

Terapeuta:

Patricia Rojas Salvidar - 5526997675

# MÁS INFORMACIÓN...



MANEJO DEL DOLOR DE PARTO



PARTO Y CESÁREA



CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO



BANCO DE LECHE



PRIMEROS AUXILIOS (BEBÉS)