

✚ Tú cada 3 horas deberás extraerte leche en el trabajo, puedes transportarla o descartarla, pero recuerda que los pechos que quedan vacíos producen más leche.



#### 🕒 Mamá lo más importante es que sepas...

- ✚ El bebé debe tomar sólo leche materna durante los 1<sup>os</sup> 6 meses.
- ✚ Tu leche está hecha especialmente para tu bebé, siempre es buena y es todo lo que él necesita.
- ✚ Viene en el mejor envase, no desperdicia agua ni energía, no contamina el medio ambiente y está siempre disponible, estéril y a temperatura justa.
- ✚ Tiene proteínas, grasas, azúcares, minerales y vitaminas exclusivas y esenciales para el desarrollo de un cerebro humano. Es más digerible y más económica.
- ✚ Le provee factores de crecimiento y protege a tu hijo de alergias, asma, diabetes, muerte súbita, hipertensión, algunos cánceres de la infancia, etc.
- ✚ Cada vez que le das el pecho le das una vacuna que lo protege de las infecciones más comunes de la infancia y de los gérmenes que conoces.
- ✚ Amamantar estrecha y fortalece el vínculo madre-hijo; es mucho más que alimentarlo, es amarlo.
- ✚ Amamantar favorece a la madre y al niño, reduce el riesgo a la mamá de contraer cáncer de mama y ovarios, diabetes, artritis, infartos.
- ✚ Es un regalo para toda la vida.

[www.dardemamar.com](http://www.dardemamar.com)

**¡Hola mami! quiero  
contarte algo especial:**



[www.dardemamar.com](http://www.dardemamar.com)

Esta cartilla fue diseñada por Alejandra Marina Mercado. El Tren del Parto se basa en una idea de la Licenciada Mirta Videla. Imágenes de Alba Lactancia.

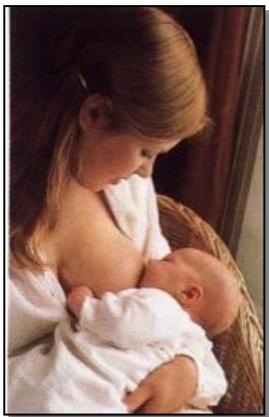
Alejandra Marina Mercado

# Es muy importante que:



- + Te controles tu embarazo desde el principio.
- + Te alimentes bien: Comas frutas, verduras, lácteos, legumbres y carnes.
- + No fumes, porque el cigarrillo detiene mi crecimiento.
- + No tomes alcohol porque daña mi cerebro.
- + Descansas en el día y no realices tareas pesadas.

+ Que sepas que lo mejor para tu hijo **es y será tu leche**:



- + Todas las madres pueden amamantar, no hay "leches que no sirven".
- + Prepara tus pechos con ligeros masajes en el pezón y deja secar luego una gota de calostro en él.
- + Deja tus pechos un poco al aire y al sol.
- + La Organización Mundial de la Salud, UNICEF y la Sociedad Argentina de Pediatría recomiendan dar nada más que pecho hasta los seis meses de vida y continuar con pecho y otros alimentos hasta los dos años y más.

+ Tratá de asistir a un curso preparto, hay uno en cada hospital, aprenderás muchas cosas, compartirás tus dudas con otras embarazadas y al conocer lo que va a pasar tendrás menos temores.

+ Si ya incorporaste complementos, hay recursos para recuperar la lactancia exclusiva, informate. Los conocimientos sobre lactancia no se heredan, se adquieren.

## ☺ Para la madre que trabaja:

- + Ocupa toda la licencia que puedas, exige la hora que te dan para dar el pecho (ley nacional N° 12.111 y complementaria N° 12.568)
- + Trata de llevar al bebé a una guardería cerca del trabajo y acudir cuando tenga hambre a darle el pecho.
- + Si el bebé se queda en casa, dos semanas antes de comenzar a trabajar, empieza a extraerte leche en forma manual (lo mejor) o con sacaleche:
  - \* Inmediatamente o 20 minutos después de cada mamada.
  - \* A las horas de mayor producción.
- + Comienza con masajes circulares en los pechos de afuera hacia el pezón, durante unos minutos. Estimula el pezón con el índice y pulgar para que se ponga erecto y haz como muestran las fotos:



Se extraen por vez 30 a 50 cc de leche y se conservan en envase de plástico o vidrio, con tapa.

- \* Sin heladera: A menos de 15° C: 24 horas.  
A 19 a 22° C: 10 horas.  
A 25° C: 4 a 8 horas.
- \* En heladera entre 0 y 4 grados: de 5 a 8 días.
- \* En una hielera dentro de la misma heladera: 2 semanas.
- \* En una hielera que es parte de la heladera pero con puerta separada: 3 a 4 meses.
- \* En un freezer de -19 grados: 6 meses o más.



Sentada clásica  
Panza con panza.



Posición de Rugby  
Panza con costillas.



A caballito

### @ Aclaremos algunos mitos...

- ✚ Todas las mujeres pueden amamantar, no importa el tamaño de sus pechos ni el tipo de parto que tuvieron.
- ✚ Tener mucha leche no es cuestión de suerte ni de herencia. Poner al bebé a mamar más seguido estimula las glándulas que de este modo producirán más leche.
- ✚ Al comienzo de la mamada la leche es aguada (como leche descremada), para saciar la sed del bebé, en el medio es como leche entera y al final es un rico postre cremoso, por eso es importante el vaciado completo del primer pecho.
- ✚ La leche materna es muy digerible, por eso los bebés piden más seguido.
- ✚ Dar complemento y mamaderas aumenta el riesgo de destete precoz hasta 8 veces, porque disminuye la producción y confunde al bebé en la succión (totalmente diferente a la del pezón).
- ✚ Si el bebé llora, tengamos paciencia y tratemos de interpretar sus necesidades (te será más fácil si lo amamantas), porque no sólo llora por hambre, los brazos de mamá suelen ser el mejor lugar para calmarlo.
- ✚ Los pechos blandos a partir de la 2ª o 3ª semana son sinónimo de que las glándulas mamarias ya están en las mejores condiciones para trabajar.

✚ Si tenés alguno o varios de estos síntomas:

- 👉 Fiebre alta.
- 👉 Hinchazón de cara, manos o por encima de los tobillos.
- 👉 Ardor al orinar.
- 👉 Falta de movimientos del bebé a partir del 5º mes.
- 👉 Contracciones dolorosas.
- 👉 Flujo con olor fuerte ó amarillo - verdoso.
- 👉 Pérdida de sangre por genitales.
- 👉 Pérdida de líquido claro con olor similar a la lavandina...

👉 No esperes al próximo control.

👉 Consultá urgente al médico.

👉 Hacé reposo y suspendé tus relaciones sexuales.

## ¿Qué tengo que llevar al hospital?

- \* Documentos de los padres y carnet perinatal.
- \* Ropa para el bebé: Mantilla o "porta bebé" ropita de algodón y batitas (varias mudas), pañales, sábanitas, etc.
- \* No lleves mamaderas ni chupete!
- \* Ropa para la mamá: Camisón fresco y bien abierto al frente para poder amamantar cómodas, deshábille, pañalines (no toallitas menstruales) o apósitos para puerperio, varios conjuntos de ropa interior, pantuflas.
- \* Para la higiene de mamá: Jabón, shampoo, toallones, papel higiénico, un paquete de algodón.
- \* Para la higiene del bebé: Aceite y algodón para limpiarle la colita. Jabón neutro o de glicerina. Toallas.

# El tren del parto

Como estás esperando un hijo seguramente muchas mujeres te habrán contado sus versiones sobre el parto, algunas son ciertas, pero otras no y te confunden.

Lo ideal sería que asistieras a un **Taller de embarazadas**, cómo los que funcionan en algunos centros de salud y en los hospitales, aún podés hacerlo y mientras tanto leer este cuento que hemos hecho como para ayudarte en este momento de tu vida.



Imaginemos que tu bebé viene en camino en un tren (tu matriz). Viene flotando en una pecera (la bolsa de las aguas) y como un buceador respira y se alimenta por su cordón umbilical por el que se une a ti por la placenta (el equipaje).

Su viaje ha durado 9 meses y los dos quieren conocerse mejor, ya que un poquito se conocen, él escucha los latidos de tu corazón y tu voz desde los 7 meses y vos lo conocés por sus pataditas.

Al final de ese viaje debe atravesar un túnel con tres estaciones por las que debe pasar si ó si para llegar a su destino: "**El nacimiento**".

Estas estaciones se llaman:

- @ 1 "Dilatación".
- @ 2 "Expulsión".
- @ 3 "Alumbramiento".

- + Siempre busca una posición cómoda, con la espalda y brazos bien apoyados y hombros relajados. Un clima tranquilo favorecerá la bajada de leche (alrededor del tercer día).
- + Coloca a tu bebé bien pegado y enfrentado a tu cuerpo (panza con panza) para que no tenga que mamar con la cabeza girada.
- + Debes verificar en cada mamada que se prenda bien.
- + Escucha que tu bebé trague, de no ser así debes estimularle con tu índice el mentón o las mejillas y comenzará a mamar nuevamente.
- + Los bebés recién nacidos maman de 8 a 12 veces por día, es decir que lo normal es que pidan cada hora y media a tres horas.
- + Dale el pecho cada vez que el bebé lo pida, no pongas horarios. Los bebés no saben la hora. Dale todo el tiempo que quiera (sobre todo que termine el primer pecho)
- + Si el bebé duerme mucho (más de tres horas), es aconsejable despertarlo a las dos horas y media de la última mamada.
- + Los pechos no son envases que hay que llenar, son las glándulas que producen la leche, con el sólo estímulo de la succión del bebé. Mientras exista el estímulo, (sobre todo el nocturno) siempre vas a producir leche.
- + No uses biberones o chupetes, sobre todo al principio, confunden al bebé y puede dejar el pecho. El chupete en general es rechazado por los niños amamantados. No insistas; tu bebé no usa "el pecho de chupete", succionar tu pecho es lo natural.
- + El bebé debe dormir boca arriba, no lo sobreabrigues, ni fumen en la casa.

## @ Posiciones recomendadas:

Sobre todo al principio son fundamentales los **cambios de posición** para vaciar todos los sectores de la mama y comprimir distintos puntos del pezón, evitando así las dolorosas grietas, retenciones lácteas y mastitis.



Posición Acostada.

## ☉ La primera mamada:

✚ Si la mamá y el bebé se encuentran bien, lo ideal es prenderlo al pecho inmediatamente después del parto o dentro de la primera hora.

✚ Estimula tu pezón hasta que se ponga duro y erecto, para facilitar la toma del bebé.

✚ Toma tu pecho con la mano en forma de "C" y hacele cosquillas con tu pezón en el labio inferior del bebé hasta que abra bien la boca (como diciendo "A"), cuando esto ocurra, acerca rápidamente el bebé al pecho.

✚ El bebé se prendió bien cuando mama con los labios evertidos (para afuera), ha tomado casi toda la aréola (la parte oscura del pezón) con su boca y no sientes molestias.



✚ La leche de los primeros días se llama calostro, es espesa, amarilla y es rica en defensas (anticuerpos) que protegen al bebé de múltiples infecciones.

✚ El bebé recibió en el útero calor, contacto, movimiento y alimentación permanente, es natural que una vez

nacido reclame estas mismas condiciones.

## ☉ Algunos consejos para una lactancia exitosa...

✚ La leche materna es el alimento perfecto para tu bebé y es irremplazable.

✚ El bebé no necesita tomar agua, jugos, ni complementos de otra leche ni otro alimento durante los primeros 6 meses.

✚ Es importante prever ayuda en tu casa para las primeras semanas. Familiares y amigos que colaboren con las tareas diarias posibilitarán tu

total dedicación al recién nacido. En lo único que no pueden reemplazarte es en la alimentación.

## ☉ 1) Primera estación del túnel: "La dilatación":

Después del largo viaje el bebé ha crecido tanto que comienza a sentirse incómodo. Su transporte ha tomado velocidad y lo acerca a la puerta del túnel que es el **cuello de la matriz**.

En este momento podés (o no) recibir algunas señales de que te acercas a la estación:



✚ Se te baja la panza.

✚ Se entreabre la primera puerta del túnel, se pierde el tapón mucoso: un tapón parecido a la gelatina, amarronado o rojizo (puede perderse 2 días antes del parto o más).

✚ Luego de algunos días de estas señales, aparecen otras que nos avisan que ha comenzado el tren a penetrar en el túnel, o sea que ha comenzado el trabajo de parto:

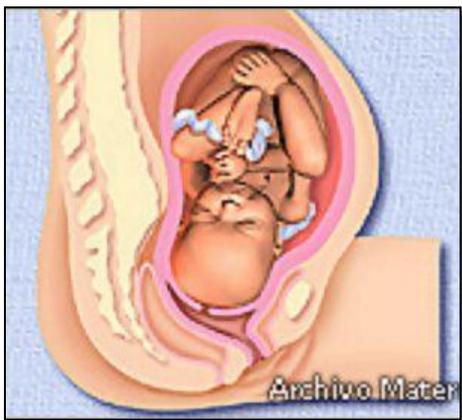
✚ Empiezan (1 cada 5 minutos) y son cada vez más seguidas (3 a 4 en 10 minutos) las revoluciones del motor para salir del túnel y llegar. Son las contracciones o "dolores". Es muy importante que persistan en el tiempo y a pesar del reposo. Estas fuerzas o revoluciones abren del todo la primera puerta del túnel que debe tener 10 cm para poder salir el bebé tan esperado. Pueden o no ser un poco dolorosas, para lo cual

es muy importante que estés tranquila, relajada y respires como un perrito jadeante mientras dure la contracción.

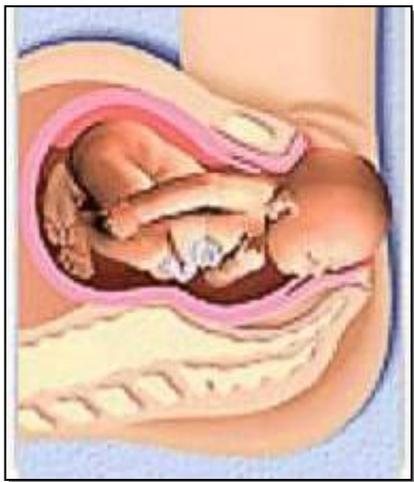
✚ En algunos casos se puede abrir la pecera y cae el líquido en el cuál flotaba el bebé ("se rompe la bolsa") y puede o no acompañarse de contracciones, el líquido tiene un olor parecido a la lavandina.

✚ Estas 2 últimas señales debes ir al hospital donde los doctores verán cuánto falta para el final del viaje, para eso deben medir cuán grande está abierta la primera puerta del túnel (el cuello del útero) y lo hacen introduciendo dos dedos dentro del túnel (en la vagina) suavemente y con cuidado. Esto se llama tacto y te dirán con cuantos centímetros estás de dilatación (se te interna con 3 cm). No molesta si estás relajada y respiras hondo.

✚ Esta estación tiene una demora (duración) promedio de 8 a 12 horas en la primeriza y de 4 a 8 hs en las que ya tuvieron.



## 🕒 2) La segunda estación del viaje: "La expulsión":



Al estar completamente abierta la puerta de entrada del túnel (alcanzas los 10 cm de dilatación) comienzas a sentir **deseos de hacer fuerza** (como para ir de cuerpo) para ayudar al motor uterino a expulsar al mundo al pequeño pasajero (estos son **los pujos**)

Por eso es importante que **tomes mucho aire** para que tu fuerza dure **toda la contracción** y que pienses en la **salida del túnel (la vagina)** y **hagas la fuerza por ahí y no en la garganta o la cara.**

En algunas mujeres, sobre todo en las primerizas, la puerta de salida del túnel puede ser muy estrecha y poco elástica, sólo en éstos casos el doctor la ampliará un poquito. Esto se llama Episiotomía (los famosos "puntos") y no duele en absoluto, además los puntos se caen solos!

Nuestro pasajero asomará primero la cabeza y luego doblando los hombros va saliendo del túnel, empujado por la matriz y tus fuerzas o pujos. El doctor lo recibe y allí está, con sus ojitos cerrados y protestando con su llanto. Espera sin dudas que su llegada sea bien recibida. Pero aún nos queda una etapa para terminar el viaje ¡falta el equipaje!

## 🕒 3) Tercera estación: "El alumbramiento":

Aunque el pequeño pasajero ha salido aún está ligado a ti por el cordón que está unido a la placenta. El doctor cortará el cordón y esperará a que la placenta se desprenda y caiga: esto es **el alumbramiento.**

En ese momento el doctor está revisando al bebé, ¡no dejes que los separen! luego podrás tenerlo en tus brazos y darle la primera lección de amor: ponerlo a mamar.

