

## ¿CÓMO PREPARO UN BIBERÓN?



1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Coge el biberón que quieras darle y asegúrate de que está limpio y seco (no es necesario esterilizar).
3. Pon el agua según la dosis correspondiente que le toque al bebé (por cada 30 ml de agua, 1 cucharada de leche en polvo).
4. Sacude el biberón hasta que se mezcle el contenido.
5. En caso de calentar el agua, comprueba la temperatura antes de la toma con la parte interior de la muñeca.

## ¿CÓMO LE DOY EL BIBERÓN?



1. Te aconsejamos poner al bebé en una posición semi-sentado.
2. Asegúrate de que la tetina queda por encima de la lengua.
3. Durante la succión, inclina el biberón de forma que nunca quede aire en el interior de la tetina (la tetina debe estar llena de leche siempre).
4. Puedes realizar pausas durante la ingesta para ayudarlo a descansar.
5. Al terminar la toma de un biberón, preferiblemente espera a que el bebé expulse el aire ayudándole a eructar (bebé incorporado).

## RECOMENDACIONES:

- El personal te recomendará cuál es la leche más idónea para tu bebé.
- Recomendamos utilizar biberón de cristal porque es más higiénico y libre de BPA.
- La tetina debe ser fisiológica, adecuada para la edad del bebé (evita las anatómicas y en forma de cereza). Antes de preparar el biberón, limpia las superficies.
- Lava los biberones y tetinas con agua y un jabón específico para biberones.
- El agua de los biberones debe ser embotellada y baja en sodio.
- El biberón se puede dar a temperatura ambiente, pero, si quieres, el agua puedes calentarla en el baño maría o en un calienta-biberones.
- Prepara el biberón inmediatamente antes de darlo (NO conserves los restos de leche de una toma a otra).
- Siempre deben prepararse tomas enteras y rechazar la leche sobrante (si toma 50 ml, preparar 60 ml de agua + 2 cucharadas de leche y desechar los 10 ml ya preparados).

## INICIAR LA LACTANCIA MATERNA LO ANTES POSIBLE

Al llarg de les dues primeres hores de vida, els nadons estan en un estat d'alerta tranquil·la i molt deserts, afavorint la subjecció i succió espontànies.

## PECHO A DEMANDA



- La lactancia materna frecuente durante las primeras 48 horas ayuda a tener una subida de la leche correcta y evitar la ingurgitación mamaria. Las tomas nocturnas aumentan la producción de prolactina, favoreciendo la producción de leche.
- Se recomienda ofrecer el pecho cada vez que el recién nacido lo busque (se ponga las manos en la boca o abra la boca). Si el bebé no muestra interés después de 3 horas es necesario despertarlo y darle el pecho.
- La duración de las tomas es variable. Los primeros días, es normal que quieran estar mucho rato en el pecho. Es recomendable realizar entre 8-12 tomas diarias, aproximadamente.

## EL CALOSTRO

- El calostro es el primer alimento que recibe el bebé.
- Su producción se inicia entre las 12 y 16 semanas de embarazo y, sobre todo, durante las primeras 48-72 horas de vida del recién nacido.
- Su coloración es amarillenta-anaranjada y es más espesa que la leche madura.
- Una vez te suba la leche, la parte más rica en grasa se encuentra al final de cada toma, por eso es importante un buen vaciado del pecho.

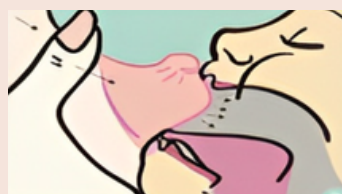
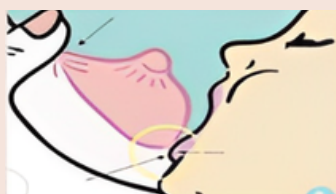
## POSICIÓN

Una buena posición y colocación del bebé en el pecho a la hora de amamantar es esencial para evitar dolor y complicaciones.

Colocaremos al bebé alineado barriga con barriga de forma que el pezón le quede a la altura de su nariz y haremos el siguiente movimiento:

*Deslizar el pezón desde la nariz hasta la boca del bebé, los labios quedarán girados hacia afuera.*

*¡Cuidado! Tiene que coger el pezón y la areola.*



*Dirigir el pezón a la parte más interna del paladar.*

*Para facilitar lo puedes hacer la pinza en paralelo a la nariz del bebé.*



El bebé dejará el pecho espontáneamente una vez acabe la toma. Si no lo hace, evita retirarlo de repente porque te puede provocar lesiones. La manera idónea es introducir un dedo en la boca del bebé como se muestra en la imagen.

## SIENTO DOLOR DURANTE LA TOMA, ¿ES NORMAL?



Es normal **notar** un ligero dolor tipo pinchazo los **primeros 10-20 segundos** de iniciar la toma, pero debe **disminuir** durante ésta. **Si no cede y es un dolor muy intenso**, es necesario:

- **Revisar** la posición del recién nacido en el pecho.
- **Valorar posibles causas:** El equipo de la planta de Maternidad te ayudará y te dará los mejores consejos.

## ¿QUÉ PUEDO HACER SI TENGO GRIETAS?

Una **lesión** habitual durante la lactancia materna es la aparición de **grietas**. Las principales **causas** de éstas son una **mala sujeción o mala posición**, por este motivo es importante colocar correctamente al lactante desde el principio del amamantamiento. Las hay de varios tipos dependiendo de los tejidos afectados y, por tanto, diferentes tratamientos:

- Si **no tienes herida** abierta puedes aplicarte aceite de oliva o tu propio calostro para hidratar los pezones.
- Si **tienes herida** es necesario mantener el pezón **limpio y seco**. También puedes aplicarte **apósitos** especiales que te ayudarán a aliviar el dolor, te los facilitaremos en planta.

## INGURGITACIÓN MAMARIA



Puede aparecer una ingurgitación mamaria en el momento de la subida de la leche. Lo notarás si tienes estos síntomas: senos muy duros y calientes, dolor, febrícula.

Para aliviarlos, presiona sobre el pezón durante 10 minutos antes de la toma, aplica frío local después de la misma y asegura un buen vaciado del pecho.



La leche materna se puede extraer para su posterior uso y ser utilizada cuando las circunstancias impiden la lactancia materna directa o cuando existe exceso de leche. Hay dos tipos de sacaleches:

- **Manuales:** Son útiles, pero se tarda más tiempo.
- **Eléctricos:** Los más recomendables, hacen succión sin esfuerzo de la madre y son más efectivos.

## ¿CÓMO EXTRAER LA LECHE?

La extracción y su duración dependerá del objetivo de la misma:

- **Ingurgitación mamaria:** Es una complicación habitual que surge en el momento de la subida de la leche. Puedes notar los senos muy duros, calientes, hinchados y febrícula. Se aconseja que mientras el bebé haga la toma, utilices el sacaleches aproximadamente durante 7-10 minutos en el otro pecho. Es decir, estimular el pecho derecho si el bebé come de la izquierda y en la siguiente toma intercambiarlo.
- **Mastitis:** Independientemente de si el bebé hace la toma de pecho o no, es necesario ponerse el sacaleches hasta que deje de gotear el pecho. Puedes masajear los nódulos que notes más hinchados para favorecer el drenaje.
- **Estimulación:** Para aumentar la producción de leche puedes realizar la extracción poderosa. Esta técnica consiste en estimular cada pecho durante 10 minutos, parar 10 minutos y repetir el proceso hasta completar 1 hora (3 ciclos). Puedes hacerlo a cualquier hora del día, pero por la noche es cuando la prolactina (hormona encargada de la producción de leche) llega a los puntos más altos (3-4 de la madrugada), favoreciendo más la producción.
- **Banco de leche o separación madre-bebé:** Poner sacaleches cada 3 horas durante aproximadamente 7-10 minutos en cada pecho.

## ¿CÓMO CONSERVAR LA LECHE?

CONDICIONES DE LA LECHE	A TEMPERATURA AMBIENTE (MENOS 25°)	EN LA NEVERA	CONGELADOR DENTRO DE LA NEVERA	CONGELADOR INDEPENDIENTE DE LA NEVERA
LECHE FRESCA (NO CONGELADA PREVIAMENTE)	6 - 8 horas	3 días	15 días	6 meses
DECONGELADA EN NEVERA	4 horas	24 horas	No se puede volver a congelar	No se puede volver a congelar
DESCONGELADA AL BAÑO MARÍA	30 minutos	4 horas	No se puede volver a congelar	No se puede volver a congelar
LECHE SOBRANTE DE LA TOMA	Rechazar			

\* Para congelar la leche utiliza bolsas especiales y no las llenes totalmente, ya que la leche conservada se expande. Congela siempre con el bolso en posición horizontal para evitar la separación de las capas de la leche.