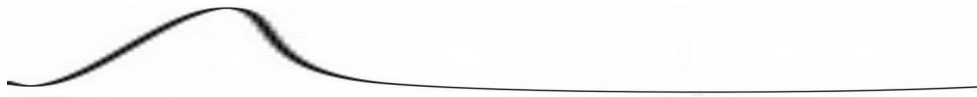


## RECOMENDACIONES DURANTE LA LACTANCIA MATERNA



RITMO NORMAL DE SUCCIÓN



NIÑO DORMIDO.....Tocar la planta de los pies

### TIEMPO DE LACTANCIA

- 2-2h30'. La leche ha sido absorbida en el estómago del bebé
- Durante el día despertaré al bebé a 3h30' si no lo hace solo
- NO a los 10 minutos en cada pecho
- 20 minutos o más o hasta que el bebé quiera
- Mínimo 10-12-14 tetadas
- DESCANSAR-DESCANSAR-DESCANSAR

### CARACTERÍSTICAS DE LA LECHE

- La leche del final de la tetada es la más rica en grasas. Vaciar el pecho por completo. Es la que más sacia al bebé
- Leche inicial rica en inmunidad + agua + azúcares

### POSICIÓN PARA LACTAR

- Abdomen - abdomen
- Nariz alineada con el pezón
- Dar tetadas tumbadas. Cuanto más mejor. Al menos tres diarias
- Rotar al bebé en todas las posiciones para vaciar todos los cuadrantes del pecho
- Posición tumbada. Columna del bebé paralela con columna de la madre
- Posición sentada. Columna del bebé perpendicular con columna de la madre
- DESCANSAR-DESCANSAR-DESCANSAR

### RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

- Dieta de 3000 kcal. "Comer por dos"
- Mantener el aporte de hierro durante los 3 meses tras el parto
- Mantener el complejo vitamínico durante toda la lactancia
- Grandes reconstituyentes: avena, germen de trigo, levadura de cerveza
- Aumentar: proteínas (animales), pescado azul (sardina, caballa, etc..) leche vegetal (almendras, arroz, soja, etc)
- Disminuir: leche animal y derivados (máx500ml al día = 2 vasos) vaca, cabra, oveja, queso, yogur, natillas, etc...

### REVISIÓN PUERPERAL

- A los 40-60-80 días
- Revisión incluye:
  - \* Flujo vaginal. Citología
  - \* Hemograma completo
  - \* Sistemático de orina

### RELACIONES SEXUALES

- No mantener relaciones sexuales en los primeros 25 días tras el parto
- Métodos anticonceptivos:
  - \* Hormonal. CERACET (a partir de los 40 días posparto), DIU hormonal
  - \* Barrera. Preservativo