



NUK®

# GUÍA DE LACTANCIA MATERNA





## SER MADRE

Uno de los momentos más especiales en la vida de una mujer, sin duda, es el embarazo. Llamamos gestación al período de aproximadamente 40 semanas en el que la mujer alberga el feto, que se desarrolla dentro del cuerpo.

Notoriamente, la primera reacción ante la noticia es sentir una emoción sin igual, un torbellino de sentimientos que van desde la alegría de vivir esa etapa hasta la incertidumbre de todos los cambios que conlleva. La mujer comienza a verse diferente con cada nueva exigencia física que se le impone, se da cuenta de la enorme responsabilidad que ahora tendrá sobre ese individuo que está generando y, poco a poco, comprende que se abre un nuevo mundo para ella.

Desde la concepción hasta después del nacimiento, hay una serie de cambios en el cuerpo y en la vida de la mujer. Prepararse para vivir cada uno de esos cambios y buscar información correcta de profesionales calificados es la mejor manera de vivir el ciclo embarazo-puerperio. Lo principal, sin duda, es rodearla de cuidados, cariño y atención, brindándole apoyo y asegurándole la tranquilidad necesaria durante el embarazo.





## PREPARÁNDOSE PARA LA LLEGADA DEL BEBÉ

Es común, cuando se habla de embarazo, resaltar el papel de la mujer en esa fase y los cambios que impactan directamente en su vida. Es natural, al fin y al cabo todas esas transformaciones suceden dentro de su cuerpo, es ella quien gesta. Sin embargo, es recomendable desde el principio pedir a la familia que participe en ciertas cuestiones del embarazo y en el cuidado del recién nacido.

La participación de la familia en todas las fases de ese ciclo trae beneficios para todos; entender lo que está pasando con la mujer, ser un agente colaborador en ese universo, facilita el poder estrechar lazos con el nuevo integrante. La presencia de la familia en las consultas prenatales y durante el trabajo de parto y posparto está garantizada incluso por ley, es decir, es un derecho.







## LOS TRIMESTRES DEL EMBARAZO

### 0 A 13 SEMANAS

**PRIMEROS 3 MESES** | El desarrollo de tu bebé en el primer trimestre

Durante el primer trimestre del embarazo, lo que comenzó como un montón de células se convierte rápidamente en un feto, que tiene aproximadamente el tamaño de una ciruela. En las semanas del primer trimestre, se formarán el corazón, los pulmones, el hígado, la médula, la cabeza y las pequeñas extremidades de tu bebé. Mientras tanto, tu útero se convierte rápidamente en un hogar confortable. Al final del primer trimestre, la placenta y el cordón umbilical también ya estarán en el lugar correcto.

Algunos momentos emocionantes del primer trimestre incluyen: la 9ª semana, cuando tu pequeño comienza a moverse (aunque probablemente no sentirás esos movimientos hasta el segundo trimestre), y la 11ª semana, cuando el corazón de tu bebé latirá lo suficientemente fuerte como para que se escuche en un ultrasonido. Al final del tercer mes, todos los órganos esenciales y partes del cuerpo de tu bebé estarán listos: todo en escala minúscula.

### 14 A 26 SEMANAS

**4º AO 6º MES** | El desarrollo de tu bebé en el segundo trimestre

En el segundo trimestre del embarazo, el desarrollo continúa sobre la base del primer trimestre. Durante este trimestre, tu bebé, que tenía el tamaño de una nectarina, crece al tamaño de una coliflor, y ese salto en el desarrollo se hace más visible con el crecimiento de tu barriga y más tangible con los movimientos que empiezas a sentir en el segundo trimestre.

Cada semana del segundo trimestre del embarazo traerá algo nuevo. En la 14ª semana, por ejemplo, tu bebé comenzará a practicar la succión y la deglución (tal vez incluso comience a chuparse el dedo en esta fase inicial) y las características faciales - como los ojos y las orejas - comenzarán a adquirir sus posiciones normales. En el sexto mes de embarazo, los latidos del corazón de tu pequeño serán lo suficientemente fuertes como para oírlos a través del estetoscopio. El bebé comenzará a desarrollar el ciclo de sueño y vigilia y puede que hasta tenga una posición preferida para dormir. Sus oídos estarán lo suficientemente desarrollados como para oír sonidos, así que, si quieres, puedes cantarle o leerle.

### 27 A 40/41 SEMANAS

**7º AO 9º MES** | El desarrollo de tu bebé en el tercer trimestre

En el tercer trimestre del embarazo, tu bebé continúa creciendo, duplicando su tamaño durante las últimas siete semanas. Al final de la 32ª semana tu pequeño podrá llegar a pesar casi 2 kilos y medir cerca de 30 cm, pero hasta que nazca probablemente duplicará su tamaño, pudiendo pesar más de 3 kilos. A medida que tu bebé acumula grasa debajo de la piel, comienza a parecerse más a lo que tú esperas en el momento del nacimiento. Para la 34ª semana, habrá crecido tanto que el espacio para moverse será más reducido durante el resto del embarazo. ¡Todo su cuerpecito, de varias formas, está preparándose para conocerte! Sus párpados ya no están unidos, lo que significa que abre y cierra los ojitos regularmente. La capacidad de ver y oír ya existe, por lo que puede reaccionar ante estímulos como luz y sonidos del mundo exterior. Tal vez incluso pueda reconocer tu voz. Tu bebé también comienza a desarrollar ciclos de sueño y vigilia y es posible que empieces a notar cuándo está despierto y en movimiento y cuándo está dormido y quieto. También es posible notar períodos en los que hay movimientos rítmicos, que probablemente sean hipo.

En el tercer trimestre, tu bebé comienza a chuparse el dedo o a hacer movimientos con la boca; así, cuando nazca, ya habrá aprendido a succionar.

En algún momento durante el noveno mes de embarazo, probablemente se acomodará en la posición cefálica y "bajará" un poco más en tu pelvis preparándose para el parto.



## BOLSO MATERNIDAD – ARTÍCULOS PARA LA MAMÁ. PARA EL BEBÉ

- 3 pijamas o camisones que se abran por delante;
  - 1 bata;
  - 3 sujetadores de lactancia;
  - 6 calzones grandes;
  - 1 par de chancletas;
  - Ítems de higiene personal (desodorante, champú, cepillo de dientes, crema hidratante);
  - Una muda de ropa para volver a casa;
  - Documentos requeridos por la maternidad y por el plan de salud;
  - Los números de teléfono de las personas a las que quieras llamar después del nacimiento;
  - Gomas elásticas para el cabello, para el momento de amamantar;
  - Toallas higiénicas (puede que las que ofrezca el hospital no sean las que estás acostumbrada a usar);
  - Un kit básico de maquillaje, como lápiz labial y corrector.
- 6 enterizos;
  - 6 bodys;
  - 6 pantalones con pie (¡no te asustes por la cantidad! Es normal que en la maternidad al bebé le cambien de ropa al menos dos veces al día);
  - 2 abriguitos (si es invierno);
  - 1 par de guantes (para que no se arañe);
  - Kit con paños de muselina;
  - Decoración para la puerta del dormitorio y souvenirs.

### ADEMÁS DE LA MALETA...

- Además de las maletas, haz una lista para asegurarte de no haber olvidado nada y ten a mano los siguientes documentos:
- Tarjeta del plan de salud;
- Tarjeta prenatal o carta del médico con información del prenatal;
- Documentos personales;
- Cargador de celular.



### CONSEJOS IMPORTANTES

- Lava la ropa del bebé antes de usarla;
- Deja los conjuntos separados para cada cambio de ropa. De esa manera, las enfermeras no tendrán que preguntarte todo el tiempo qué ropa ponerle al niño;
- Evita los modelos con alfileres, elásticos, cuellos y volados. Además de incomodar el amamantamiento, esos adornos pueden lastimar al bebé;
- Compra ropa con abertura por delante y broches de presión. Es mucho más práctico a la hora de cambiarlo;
- No es necesario llevarle zapatitos y medias; los enterizos ya cumplen la función de calentar los pies del bebé. Lo mismo ocurre con los productos de higiene personal: suele proporcionarlos la maternidad. En cualquier caso, consulta con el hospital;
- Lleva una manta para envolver al bebé; no solo por el frío, sino también porque, con seguridad, ¡todos querrán alzarlo!



## AMAMANTAMIENTO

Los niños que hasta los 6 meses fueron exclusivamente amamantados, tanto en países en vías de desarrollo como desarrollados, tuvieron riesgos de morbilidad por infección gastrointestinal e infección respiratoria significativamente menores, además de no tener mayores riesgos de déficit de crecimiento (peso o longitud).

En el caso de las madres que exclusivamente amamantaron durante seis meses hubo mayor rapidez de pérdida de peso acumulado durante el embarazo y prolongación del período de amenorrea posparto.



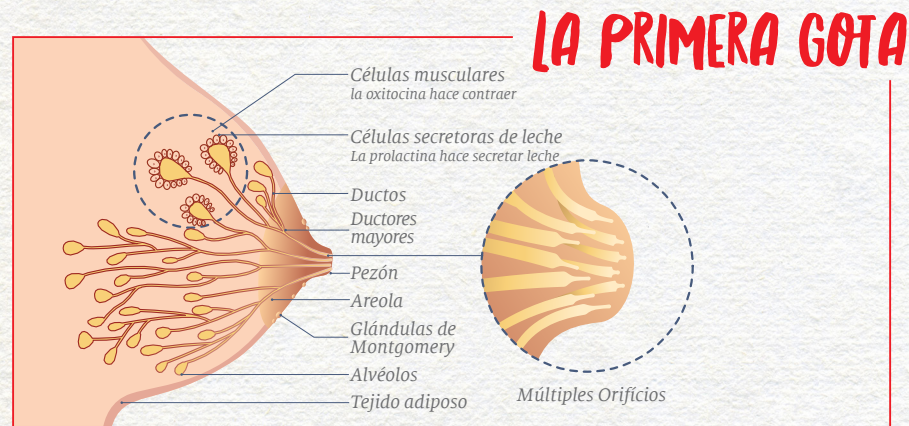
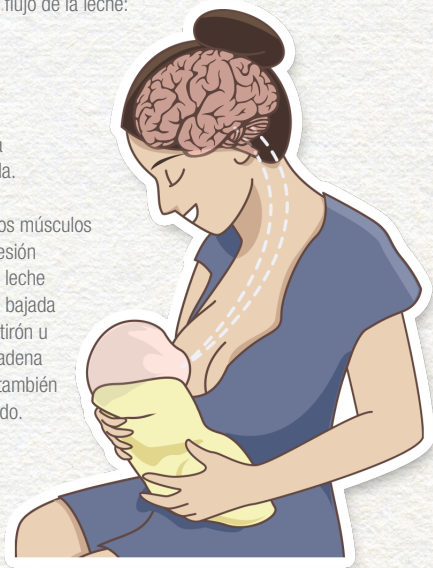


# ¿CÓMO SE PRODUCE LA LECHE MATERNA?

Desde las primeras semanas de embarazo, el pecho comienza a prepararse para la lactancia materna: el tejido mamario aumentará y pequeñas glándulas en forma de saco (los alvéolos) comenzarán a formar calostro. Curiosamente, la cantidad de leche producida no tiene nada que ver con el tamaño original del pecho.

Cuando el bebé mama en el pecho, el cerebro de la mujer recibe un estímulo para producir dos hormonas que regulan la producción y el flujo de la leche:

- **PROLACTINA:** Esta hormona estimula la producción de leche. Por lo tanto, cuanto más a menudo mame el bebé, más leche será producida.
- **OXITOCINA:** Esta hormona ayuda a contraer los músculos del pecho que rodean los alvéolos, ejerciendo presión sobre la leche hacia los conductos mamarios. La leche sale a través de la succión del bebé (reflejo de la bajada de la leche) y la madre tendrá una sensación de tirón u hormigueo. Como ese reflejo siempre se desencadena en ambos pechos, la madre notará que la leche también sale del pecho en el que el bebé no está mamando.



Tu bebé nació. Las primeras gotas de leche que recibe el bebé se llaman calostro. Esta primera leche es un líquido de valor nutritivo inigualable. La producción de calostro comienza durante la segunda mitad del período de gestación y continúa, aproximadamente, hasta el quinto día después del parto. En ese corto espacio de tiempo, el calostro da al bebé todo lo que necesita para comenzar la vida de la mejor manera. El calostro difiere en su composición de la leche materna: contiene más agua, vitaminas y minerales y menos grasa que la leche madura. Lo que hace que el calostro sea tan único y vital para un recién nacido es su alta concentración de proteínas específicas, llamadas inmunoglobulinas. Comparando, 100 ml de calostro contienen 5 g de proteína, mientras que 100 ml de leche madura contienen solo 1 g. Esas proteínas protegen eficazmente al bebé de enfermedades. En el intestino, recubren las membranas mucosas como una película protectora, evitando la absorción en el torrente sanguíneo de proteínas extrañas y potencialmente peligrosas.

Además de todo esto, al darle leche materna, la madre permite que solo las bacterias "buenas" se instalen en el intestino del bebé. Esas bacterias también dan el olor ácido característico de las heces de un recién nacido sano. Finalmente, el calostro se digiere más fácilmente que la leche materna madura o la leche de fórmula, lo que favorece la evacuación de vientre. Así, el aparato digestivo empieza a funcionar perfectamente desde el principio.



## LECHE MATERNA MADURA

Te sorprenderás de lo rápido que tu bebé crecerá después de los primeros días en el hospital. Eso es posible gracias a los procesos armoniosos que se establecen entre madre e hijo. Durante los primeros días, la composición de la leche materna se adapta perfectamente a las necesidades y cambios de tu hijo. Ya no contiene tantas proteínas. En cambio, hay más grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales. Todos ellos ayudan a tu bebé a crecer y desarrollarse. El único tipo de azúcar que contiene es la lactosa. La leche materna cambia incluso durante la toma: la leche tiene poca consistencia durante los primeros cinco minutos, pero a partir de ahí empieza a ser más espesa a medida que se triplica el contenido de grasa. Ese cambio tiene una gran ventaja práctica: primero, la leche sacia la sed del tu bebé, y luego tu bebé puede continuar mamando hasta sentirse completamente satisfecho.

## LA PRIMERA TOMA

Después de un parto normal, es muy importante colocar al bebé sobre el pecho o sobre el vientre de la madre lo antes posible. Así, ambos pueden empezar a conocerse utilizando todos los sentidos. Este importante proceso se conoce como apego/vinculación y es la base de todas las relaciones humanas. En la mayoría de los casos, el bebé comenzará a buscar el pecho y tratará de mamar: una experiencia especial para cualquier madre. Aquí, el reflejo de succión del bebé es particularmente fuerte. Después de unas pocas horas, ese reflejo ya no es tan pronunciado, por lo que puede que la primera toma de pecho no sea tan fácil. Es perfectamente normal que, después de mamar por primera vez, el bebé solo quiera mamar una o dos veces más en las próximas 24 horas. El calostro muy nutritivo le dará al bebé todo lo que necesita. Ahora, es hora de que la madre y el bebé descansen y se recuperen del parto.

## TIPOS DE LECHE



### CALOSTRO

- Aspecto viscoso, color amarillento debido al alto contenido de betacaroteno;
- Rico en factores de defensa, propiedades laxantes y factores de crecimiento.



### LECHE ANTERIOR

- Mayor cantidad de lactosa que el calostro, menos proteínas y grasas para que el bebé sacie su sed.



### LECHE POSTERIOR

- Mayor cantidad de grasa, para que el bebé aumente de peso.

## CAPACIDAD ESTOMACAL DEL BEBÉ

El recién nacido tiene reservas de nutrientes para los primeros días de vida. Es importante conocer la capacidad del estómago del bebé para evitar preocupaciones sobre la cantidad de leche ingerida.



**1· DÍA**  
de 5 a 7 ml



**3· DÍA**  
de 22 a 30 ml



**7· DÍA**  
de 60 a 80 ml



## FRECUENCIA DE LAS TOMAS

La frecuencia de tomas recomendada depende de la demanda. Ofrecele leche materna cada vez que tu bebé la necesite, incluso hasta vaciar el pecho. Lo más importante es observar cuántas veces tu bebé hace pipí y heces. Si tu bebé está bien alimentado hará pipí con frecuencia.

## FRECUENCIA DE LAS HECES

La frecuencia de las heces varía según el volumen de leche ingerida y la absorción por parte del organismo. La apariencia de las heces cambia a lo largo de las semanas.



**MECONIO**  
1º día



**HECES EN TRANSICIÓN**  
2º a 3º día



**HECES AMARILLENTAS**  
4º día en adelante

## PREGUNTAS FRECUENTES

### • ¿HAY LECHE "DÉBIL"?

No, la leche materna cambia durante cada toma, según las necesidades del bebé y las horas del día.

### • ¿QUÉ ES MÁS IMPORTANTE, EL TIEMPO O LA FRECUENCIA DE TOMA?

La frecuencia con la que el bebé mama.

### • ¿QUÉ HACER PARA MANTENER LA PRODUCCIÓN DE LECHE?

Tener una dieta equilibrada, descansar cuando el bebé duerme, mantenerse hidratada y amamantar con frecuencia.

### • ¿CÓMO PUEDO SABER SI EL BEBÉ ESTÁ MAMANDO BIEN?

Observa si la mama se vacía después de amamantar y la cantidad de pipí en los cambios de pañal.



Ten siempre un vaso o una botellita de agua al lado del lugar de amamantamiento, para que puedas hidratarte mientras tu bebé mama.





## LA TÉCNICA DE AMAMANTAMIENTO CORRECTO CÓMO DAR DE MAMAR

Amamantar es la cosa más natural del mundo, pero no necesariamente la más fácil. La infección mamaria (mastitis) y el dolor en los pezones a menudo son resultado de que el bebé agarra mal el pecho o de una posición inadecuada. Evite endurecer los pezones antes del parto, pensando en prepararlos para la lactancia materna, por ejemplo, frotándolos con una toalla de algodón; ese proceso puede causar irritación en la piel y no facilitará el agarre correcto.

Debes dar el pecho al bebé sosteniéndolo con una mano curvada en forma de concha, los dedos estirados por debajo del pecho y el pulgar por encima del pezón. Es importante que los dedos no toquen la zona alrededor del pezón, la areola, para que el bebé pueda agarrar bien el pecho con la boca. Para eso, la boca del bebé debe estar bien abierta.

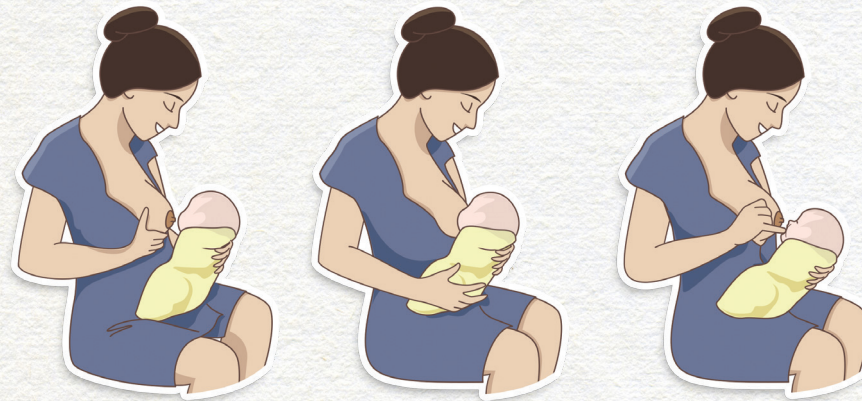
Acariciar la mejilla con un dedo o la boca con el pezón puede ayudar.

También te recomiendo que observes estos tres aspectos:

- Cuando la boca del bebé esté bien abierta, recuerda que es el bebé quien tiene que buscar el pecho y no el pecho el que va hasta el bebé.
- Durante la toma, la mamá debe sostener el cuello del bebé y no la cabeza.
- La posición del cuerpo es igualmente importante: el pecho y el vientre del bebé deben formar una línea recta con relación al cuerpo de la madre.

Al darte cuenta de que el bebé ha vaciado el primer pecho y solo está succionando, puedes retirar el pecho colocando tu dedo meñique en la comisura de la boca del bebé y empujándolo para que deje de succionar. Verifica si el bebé necesita eructar antes de darle el otro pecho.

Recuerda cuál es el último pecho que el bebé vació y empieza con ese en la próxima toma. Esa secuencia es de gran importancia, ya que vaciar ambos pechos ayuda a estimular la producción de leche y previene la obstrucción de los conductos lactíferos.



## PEZONES INVERTIDOS

Las mujeres con pezones invertidos no tienen por qué sentirse inseguras para amamantar. Probablemente, el bebé solo necesitará un poco más de práctica para agarrar bien el pezón. Aquí es donde los extractores de leche pueden ayudar. Utiliza un extractor antes de amamantar. El vacío formado succiona el pezón hacia fuera.

## EL ERUCTO

Cuando comiences a amamantar a tu hijo, notarás que tu bebé va soltando aire durante o después de la toma. El eructo es crucial para el bienestar del niño, ya que él ingiere aire mientras mama y ese aire se acumula en el estómago, causándole molestias. Eructar alivia la presión que ese aire ejerce en el estómago. Lo mejor es colocar al bebé sobre tu hombro y golpearle suavemente la espalda hasta que lo escuches eructar. Los bebés que maman lentamente tienden a tragar muy poco aire y, muchas veces, no necesitarán eructar.



## AMAMANTAR EN CASA

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBO DAR DE MAMAR?



Básicamente, ¡el amamantamiento debe satisfacer las necesidades tanto del bebé como de la madre! Como referencia, ocho tomas al día son normales durante las primeras semanas. Si el bebé mama una o dos veces más o menos, no tienes de qué preocuparte. Ningún bebé es igual y cada uno tiene sus propias necesidades individuales. Incluso antes de que el bebé lllore, la madre reconoce señales de hambre como:

- Moverse mucho;
- Mover la cabeza de un lado a otro;
- Llevarse las manos a la boca;
- Buscar el pecho y movimientos de succión.

## ¿CUÁNTO TIEMPO DEBE DURAR LA TOMA?

En los primeros dos a cuatro días, recomiendo tomas cortas pero frecuentes, ya que eso hace que la producción de leche sea considerablemente más eficaz y ayuda a evitar que los pezones duelan. Pasados esos primeros días, el bebé irá gradualmente a su propio ritmo. Ya no será necesario controlar la duración de las tomas. Solo como referencia, diría que la duración total de la toma es de entre 20 y 45 minutos para los dos pechos; eso permite vaciarlos a ambos.

## ¿MI BEBÉ ESTÁ RECIBIENDO SUFICIENTE LECHE?

En los primeros cuatro a seis días de vida, un recién nacido puede perder el 10% de su peso al nacer, ¡esto es perfectamente normal! A partir de ahí, el bebé recuperará peso rápidamente. Si tu bebé está sano y nació antes de tiempo, es importante pesarlo una vez al día durante su estadía en el hospital. Pesar al bebé antes y después de cada toma solo te causará ansiedad. La cantidad de leche que beben los recién nacidos varía en cada uno. La cantidad de leche que recibe el bebé al día, el aumento de peso y la satisfacción de tu hijo son factores decisivos. A los 10-14 días de vida, tu bebé debería haber recuperado su peso original. Si continúa aumentando de peso, moja los pañales varias veces al día y tiene al menos una evacuación intestinal al día, puedes estar segura de que tu bebé está recibiendo suficiente leche.

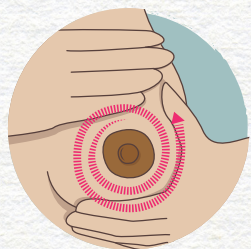
## NOCHES SIN DORMIR

Después de aproximadamente 14 días y, nuevamente, seis semanas después, tu bebé pasará por fases de desarrollo rápido, tanto física como mentalmente. Durante esas fases, tu bebé necesitará mayor cantidad de leche y puede que quiera comer 12 o más veces al día. Esos cambios cansan mucho a las madres, que tienen que despertarse para dar de mamar durante la noche. No tengas miedo de no tener suficiente leche. Al amamantar con más frecuencia, la producción de leche aumenta. Después de uno o dos días, tus pechos ya estarán acostumbrados al aumento de las necesidades del tu bebé y él estará nuevamente satisfecho con solo unas pocas tomas. Si tienes alguna duda, no dejes de pedirle consejo a tu médico u otro profesional de la salud.

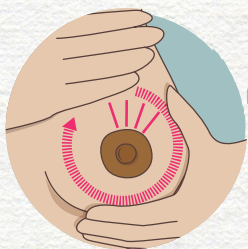


## CONGESTIÓN MAMARIA

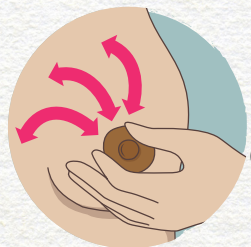
La congestión provoca pechos llenos, tensos, doloridos y, a veces, rojos. La causa más frecuente es que tu bebé no vacía completamente el pecho. En esos casos, las tomas más frecuentes aliviarán rápidamente los pechos congestionados. Si tu bebé mama menos - debido a una fase de sueño más profundo o un resfriado, por ejemplo - podrás tener como resultado una obstrucción en un conducto mamario. En ese caso, tendrás que extraer el exceso de leche y conservarla. Una técnica incorrecta de agarrar el pecho también puede causar la obstrucción de un conducto. Asegúrate de que tu bebé agarre correctamente no solo el pezón, sino también la areola, ya que solo así conseguirá vaciar completamente el pecho.



Usando dos dedos, masajea el tejido mamario en un movimiento circular. Comienza desde el exterior del pecho, masajeando con un movimiento en espiral hacia el pezón.



Ligeramente inclinada, haz movimientos sobre el pecho en todas las direcciones con la mano abierta, en la dirección del pezón.



Coloca el pulgar y el índice sobre el pecho, a unos centímetros del pezón y masajea la leche con movimientos rítmicos.



Cambia la posición alrededor del pezón. ¡Ten cuidado! No pellizques, empujes ni aprietes el pecho.

## ¿QUÉ HACER EN CASO DE CONGESTIÓN MAMARIA?

Apenas sientas que tus pechos se congestionan, debes entrar en contacto con tu médico u otro profesional de la salud que pueda evaluar las causas de la congestión y ofrecerte la ayuda adecuada. Mientras esperas esa ayuda, puedes tomar algunas medidas para aliviar el dolor:

- Prueba otras posiciones para amamantar permitiendo que se vacíen todas las partes del pecho. Puedes colocar tu bebé de tal manera que su mandíbula quede orientada en dirección a las áreas doloridas mientras él mama, permitiendo que esas áreas se vacíen.
- Realizar masajes para ordeñar y retirar el exceso de leche.

## PEZONES AGRIETADOS E INFECCIONES MAMARIAS

Los pezones duelen y se agrietan si tu bebé agarra mal el pecho o mama muchas veces. A algunos bebés les gusta succionar continuamente el pecho de la madre solo para satisfacer su deseo de succión. Sin embargo, los pezones no deben usarse como chupete.

## ¿QUÉ HACER SI TUS PEZONES SE AGRIETAN?

Si tus pezones se agrietan, debes entrar en contacto con un profesional de la salud, ya que eso puede derivar fácilmente en una infección. También puedes seguir las siguientes recomendaciones:

- Airear tus pezones con frecuencia;
- Deja caer unas gotas de leche después de amamantar y déjalas secar sobre el pezón; la leche materna es mejor que cualquier pomada;
- Si uno de los pechos está más afectado que el otro, ten especial cuidado con él. Permite que el bebé mame solo por un período corto y deja salir el resto de la leche para evitar que el conducto se obstruya.



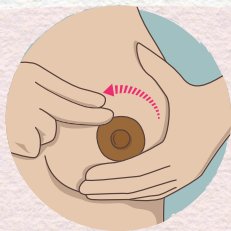
## AGARRE, CORRECTO Y POSICIÓN EN EL AMAMANTAMIENTO



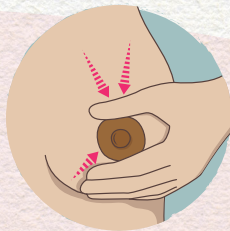
Tu bebé debe agarrar la mayor parte oscura del seno (areola), boca bien abierta, labios hacia afuera y la lengua tocando el labio inferior; el mentón toca la mama y las mejillas quedan con forma redondeada. Las mamás deben observar el ciclo: succión - ingestión - respiración.

Las mamas deben rotarse en cada toma para mantener la producción en ambas y satisfacer las necesidades de tu bebé. Si una de las mamas está extremadamente sensible (fisuras, por ejemplo) y no se la puedes ofrecer, es necesario extraer manualmente la leche para seguir estimulando la producción.

### CONSEJOS PARA UN AMAMANTAMIENTO TRANQUILO Y SEGURO



Movimientos circulares

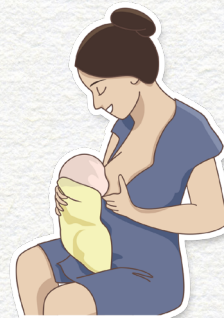


Extraer manualmente la leche pra evitar la congestión y alivio en las mamas

## POSICIONAR PARA AMAMANTAR



Convencional



Caballito



Balón de fútbol americano (invertida)



Posiciones para gemelos/mellizos





## **SALUD DURANTE LA LACTANCIA MATERNA**

### **PREGUNTAS IMPORTANTES**

### **ALIMENTACIÓN – CUIDADOS PARA TENER EN CUENTA**

¡Buenas noticias! Mientras amamantas, puedes comer prácticamente de todo; no es necesario evitar ningún alimento. Si tu bebé tiene un mayor riesgo de alergias, deberás consultar a un profesional de la salud. Las madres que amamantan deben tener una dieta equilibrada. El calcio (presente en los lácteos) y el yodo (presente, por ejemplo, en pescados de agua salada y sal yodada) son particularmente importantes en el período posparto. Demasiadas legumbres podrán (pero no necesariamente) causar flatulencia en el bebé. Observa a tu bebé y rápidamente te darás cuenta qué puede y qué no puede tolerar. ¡Deberás beber bastante líquido, ya que ahora tu cuerpo necesitará más hidratación! Ten un vaso de agua cerca de ti cuando amamantes. Si eres vegana, es decir, alguien que no solo no come carne ni pescado, sino que tampoco ingiere derivados de animales como lácteos, huevos y manteca, es fundamental que busques orientación de un profesional de la salud, para poder asegurarte de que tu hijo no se vea afectado de ninguna manera por ello. Lo mismo se aplica a las madres con peso por debajo de lo normal.

### **TABACO Y ALCOHOL DURANTE LA LACTANCIA MATERNA**

Debes dejar de fumar no solo durante el embarazo sino también durante el período de amamantamiento. Las sustancias químicas presentes en el tabaco (por ejemplo, la nicotina) pasan a la leche materna en mayor concentración que a la sangre de la madre. Eso significa que, en cierta medida, cuando la madre fuma un cigarrillo, el bebé fuma dos. Para un organismo en desarrollo esto tiene consecuencias más graves que para un adulto. Estudios han demostrado que los niños cuyas madres fuman tienen un riesgo de alergias considerablemente mayor que aquellos cuyas madres no fuman. También se sospecha que exista un mayor riesgo de desarrollar cáncer a lo largo de la vida.

Si no puedes dejar de fumar, trata de no fumar más de tres a cinco cigarrillos al día. Si superas esa cantidad, consulta con tu médico si no sería recomendable parar de amamantar. El alcohol no está permitido durante la lactancia materna.

### **¿ES SEGURO TOMAR MEDICAMENTOS DURANTE EL AMAMANTAMIENTO?**

No se recomienda la prescripción de medicamentos durante la lactancia materna, ya que prácticamente todos los medicamentos pasan a la leche materna y pueden ser perjudiciales para el bebé. Sin embargo, debes hablar con tu médico u otro profesional de la salud: ellos podrán sugerir alternativas seguras para el bebé. En circunstancias excepcionales o cuando no haya otra alternativa, extrae la leche en lugar de amamantar. De esta manera, podrás mantener la producción de leche y continuar amamantando cuando termines la medicación.

### **¿ES COMPATIBLE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO CON LA LACTANCIA MATERNA?**

Es poco probable que quieras hacer actividades físicas durante los primeros meses, después de dar a luz, ya que tu cuerpo estará un poco más débil y el amamantamiento es muy agotador. Si eres una de esas mujeres activas que no pueden prescindir del ejercicio, no deberás retomar la actividad hasta que haya cesado el sangrado del puerperio (loquios). Solo después, gradualmente, comienza un programa de ejercicios.



## AMAMANTAMIENTO Y CARRERA

Si pretendes volver a trabajar después del nacimiento de tu hijo, no hay motivos para no hacerlo. Volver al trabajo no significa necesariamente dejar de amamantar. Algunos productos pueden facilitarte el día a día. Uno de esos productos es el extractor de leche, que permite extraer la leche materna. Combinar el trabajo con el amamantamiento exige, obviamente, una gran capacidad de organización por parte de la madre.

## DESTETE

A los seis meses, el organismo de tu hijo se ha desarrollado al punto de tolerar alimentos sólidos. Comenzar a darle alimentos sólidos a partir de los seis meses es igualmente importante por razones de salud. Hierro (presente, por ejemplo, en la carne), zinc, fibras y otros nutrientes deben agregarse a la dieta del tu bebé a través de alimentos sólidos, pero eso no significa que tu bebé deba ser destetado por completo. El destete debe hacerse gradualmente.

## EXTRACTOR DE LECHE ELÉCTRICO NUK FIRST CHOICE<sup>+</sup>

- **INTENSIDAD:** 16 opciones individuales para ritmo y potencia de succión.;
- **MÁS SUAVE:** Sellador de silicona suave;
- **SILENCIOSO**
- **MÁS SIMPLES:** Potente unidad de bombeo (máx. 330 mbar);

Compatible con toda la línea NUK First Choice

BPA  
free

**4x4**  
Ajustable con 16 combinaciones de diferentes ritmos de succión y potencias

**LED**  
Pantalla de LED que muestra el ritmo de succión e intensidad

**MEMORY**  
Función de memoria para el ajuste favorito de las mamás

**Soft**  
Sellador de silicona suave





## . EXTRACTOR MANUAL NUK JOLIE

- **SUAVIDAD:** Promueve una sensación agradable y un masaje adicional mientras estimula el flujo de leche;
- **NATURAL:** Fuerza y ritmo de succión ajustables;
- **PRACTICIDAD:** Tiene pocas piezas para montar;
- **RESISTENTE AL LAVAVAJILLAS**

Compatible con toda la línea NUK First Choice



## . VASO DE ENTRENAMIENTO NUK FC CONTROL DE TEMPERATURA

### . BOQUILLA DE SILICONA SUAVE

Con sistema antiderrame, brinda mayor comodidad al pequeño y evita desorden a la hora de la alimentación.

### . CONTROL DE TEMPERATURA

El indicador de control de temperatura NUK garantiza que el contenido del biberón no esté demasiado caliente. Si el contenido está por encima de 37°, el indicador dentro de la marca de graduación se volverá blanco. Verifica siempre la temperatura antes de alimentar a tu bebé.

### . ASAS ANTIDESLIZANTES ERGONÓMICAS

Las asas antideslizantes son especiales para manos pequeñas. Su forma ergonómica ayuda a los niños a agarrarlas solitos e ingerir líquidos de forma más independiente.

### . NUK AIR SYSTEM ANTICÓLICOS

El NUK Air System Anticólicos evita la entrada de aire durante la alimentación del bebé, garantizando el flujo natural y continuo de la leche, minimizando los síntomas de cólicos.





# ENTENDIENDO LA VIDA

NUK es una marca alemana, presente en el mercado global desde hace más de 60 años, con una amplia cartera de productos que buscan contribuir al crecimiento saludable de los niños y facilitar la rutina diaria de los padres. ¡Nuestros productos se pueden encontrar en más de 120 países! Desde entonces, trabajamos de una manera muy cercana a lo natural, con especialistas y aliados en nuestro propio

departamento de investigación y desarrollo en Alemania: colaboradores internos, científicos independientes, médicos, ortodoncistas, comadrona y padres. Con la ayuda de estudios e investigaciones, confirmamos nuevamente las opiniones de los especialistas. El producto solo se produce después de la aprobación de todos.

## REFERENCIAS

CARVALHO, Marcos Renato de; GOMES, Cristiane F. **AMAMENTAÇÃO BASES CIENTÍFICAS - 4ª ED.** Río de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.

PINTO, Maria Cristina Henrique. **FISIOLOGIA DO SISTEMA ENDÓCRINO: FISIOLOGIA DA LACTAÇÃO.** Florianópolis: Universidad Federal de Santa Catarina - Departamento de Ciencias Fisiológicas, s/d. Disponible en: <http://player.slideplayer.com.br/8/2341415/#>

TOMA, Teresa Setsuko, REA, Marina Ferreira. **BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO PARA A SAÚDE DA MULHER E DA CRIANÇA: UM ENSAIO SOBRE AS EVIDÊNCIAS** Río de Janeiro: Cuad. Salud Pública, 24 Sup 2: S235-S246, 2008. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/csp/a/>





[nuk.com.pe](http://nuk.com.pe)



[@nuk.latam](https://www.instagram.com/nuk.latam)