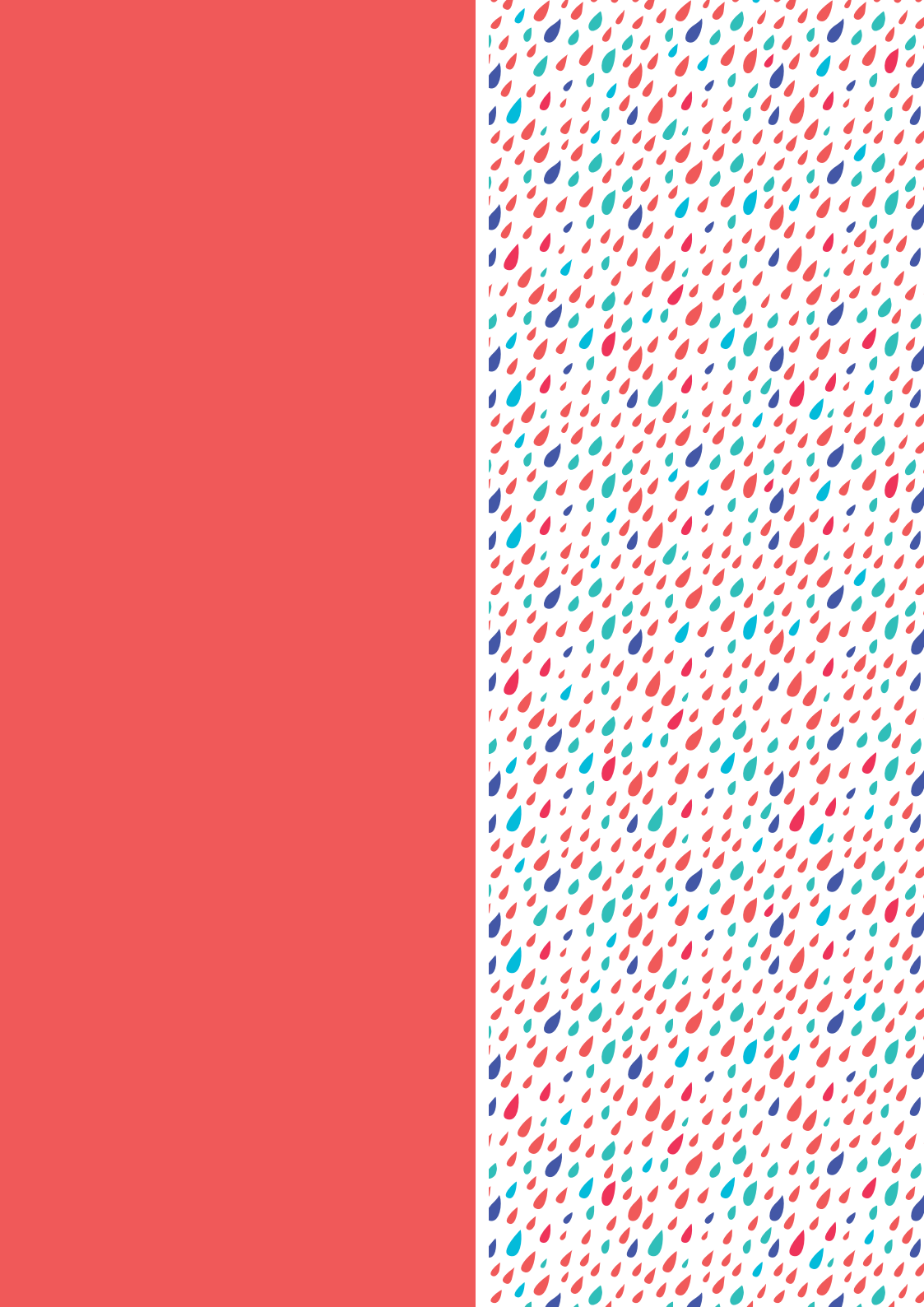


GUÍA VAS A SER MAMÁ





ÍNDICE

CAPÍTULO 1: EL EMBARAZO 5

El control prenatal

Consejos para tu bienestar

Una alimentación saludable y nutritiva

Actividad física

CAPÍTULO 2: PREPARTO Y PARTO 13

El curso de preparto

El bolso para el Sanatorio: ¿qué conviene llevar?

Trabajo de parto

Parto respetado

CAPÍTULO 3: EL PUERPERIO 17

CAPÍTULO 4: LACTANCIA MATERNA 19

CAPÍTULO 5: EL DESAFÍO DE SER PAPÁ 25

BIBLIOGRAFÍA 27

Vas a ser mamá

Ser mamá es una experiencia muy placentera. Desde el momento en que la familia se entera de la llegada de la nueva vida, comienzan a generarse nuevas conexiones entre sus miembros, y el hecho de “convertirse en padres” habilita la construcción de nuevos roles, ya que, no sólo nacerá un hijo, sino también una mamá, un papá y una familia.

Estar informada te permitirá adaptarte armónicamente y asumir suavemente el rol que en esta etapa te tocará vivir.

Esperamos que esta guía te acompañe durante tu embarazo, parto y puerperio. Aquí podrás descubrir en detalle cómo evoluciona tu embarazo mes a mes, datos para transitar esta etapa con calma y bienestar, los beneficios de la lactancia materna y algunos consejos para que la crianza de tu bebé sea un apren-

dizaje conjunto donde puedan compartir y vivenciar el desafío de ser padres.

En esta etapa vale la pena que dediques toda la energía e intentes disfrutar este proceso de principio a fin y que si bien, el nacimiento de tu bebé es un acontecimiento que puede llegar a despertar sentimientos de temor y angustia, logres tener herramientas para sobrellevarlos.

Al nacer, tu bebé también comenzará una nueva etapa de su vida, totalmente distinta a la vida intrauterina (ambiente oscuro, líquido, silencioso, escuchando tus latidos y sin ropa), por eso es muy importante contenerlo permanentemente para que él también transite de la mejor manera su vida fuera de la panza.

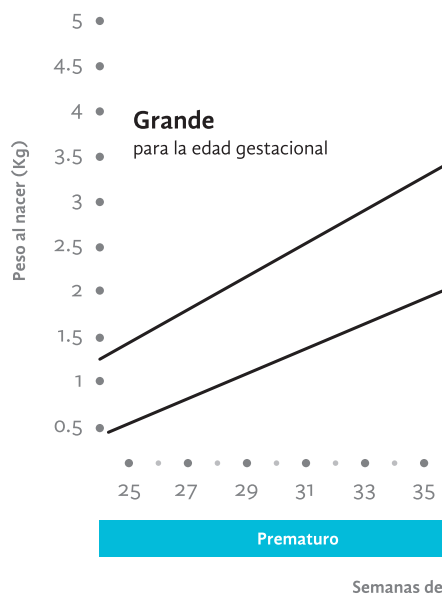
¡Felicitaciones y bienvenida a esta etapa!

El embarazo es el período que transcurre entre la implantación en el útero del óvulo fecundado y el momento del parto.

Comprende todos los procesos fisiológicos de crecimiento y desarrollo del feto en el interior del útero materno, así como los cambios fisiológicos, metabólicos e incluso morfológicos que se producen en la mujer, encaminados a proteger, nutrir y permitir el desarrollo del feto.

En condiciones normales, el embarazo tiene una duración aproximada de 280 días o 40 semanas contando desde el primer día de la última menstruación.

Se considera que el momento óptimo para el nacimiento es después de la semana 37 y antes de la semana 42. Entre estas semanas, el bebé está lo suficientemente maduro para tener una vida extrauterina. A los recién nacidos, antes de la semana 37 se los considera prematuros.



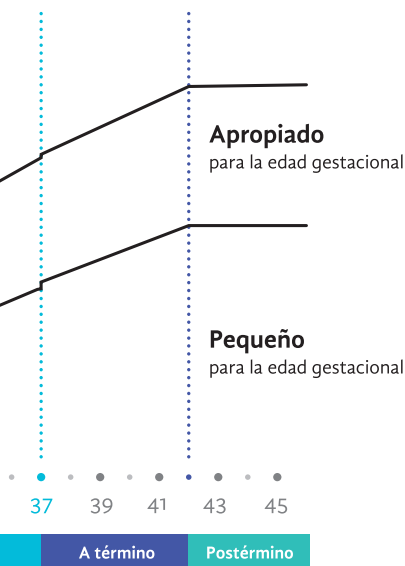
El control prenatal

Los cuidados prenatales son muy importantes para todas las mujeres, independientemente de su edad, sean o no madres primerizas.

Mes a mes, tu médico seguirá la adecuada evolución del embarazo. Vigilando el crecimiento, la vitalidad fetal, aliviando molestias y síntomas menores; así como ayudándote a prepararte física y psíquicamente para el nacimiento.

Controles del Primer Trimestre

- Anamnesis y confección de historia clínica.
- Determinación de la edad gestacional y fecha probable de parto. Examen gineco-obstétrico y mamario.
- Examen clínico general.
- Exámenes de laboratorio: grupo y factor RH, hemograma, glucemia, uremia, orina completa, VDRL, serología para Chagas, toxoplasmosis, HIV y HbsAg.
- Estudio bacteriológico de orina en pacientes con antecedentes de infección urinaria.
- En madres RH negativas realizar prueba de Coombs indirecta. Si fuera positiva repetir en la semana 32. Realizar grupo y factor al padre del niño.
- Colposcopia y Papanicolaou.
- Ecografía obstétrica.
- Evaluación odontológica.
- Educación alimentaria.



Gestación

► Niveles de Crecimiento Intrauterino

Desde nuestra página web:

www.jerarquicos.com

podrás acceder al Carnet Perinatal en:
Prevención > Programa Materno Infantil

Controles del Segundo Trimestre

- Ecografía obstétrica.
- Exámenes de laboratorio: hemograma, recuento de plaquetas, uremia, uricemia, glucemia, toxoplasmosis y orina completa entre la semana 24 y 28.
- Glucemia postprandial o curva de tolerancia a la glucosa en caso de necesidad.
- Vacuna antitetánica.
- Curso de Preparto (Psicoprofilaxis obstétrica).

Controles del Tercer Trimestre

- Hemograma, eritrosedimentación, glucemia, orina completa, coagulograma, VDRL, uricemia, HIV.
- Electrocardiograma y valoración cardíaca.
- Ecografía obstétrica.
- Curso de Preparto (Psicoprofilaxis obstétrica).
- Monitoreo semanal a partir de la semana 36.
- Detección de *Streptococo* Grupo B *Agalactiae* entre la semana 35 y 37.

- Después del parto, en madres RH (-) se indicará la administración de Inmunoglobulina anti RH.
- Controles en Internación. La misma será, como mínimo, de 48 hs. en caso de parto vaginal y de 72 hs. para una cesárea.

El carnet perinatal

Es una herramienta muy valiosa para el cuidado del embarazo debido a que contiene todos los datos de identificación, antecedentes patológicos de la mamá, evolución del embarazo, resultados de exámenes de laboratorio, estado nutricional, evolución y resultados del parto, condiciones del bebé al nacer, evolución de la primera semana del puerperio y factores de riesgo.

El carnet perinatal permite integrar las acciones que el equipo de salud realiza durante el embarazo, parto y puerperio.

Consejos para tu Bienestar

«Trimestre»	«Mes»	«Semana»				
1	0	0	1	2	3	4
	1	5	6	7	8	
	2	9	10	11	12	
	3	13				
2	3		14	15	16	17
	4	18	19	20	21	
	5	22	23	24	25	
	6	26	27			
3	6			28	29	30
	7	31	32	33	34	
	8	35	36	37	38	
	9	39	40	41	42	

Primer Trimestre

La perspectiva de ser mamá quizás te genere miedos y preguntas, es importante que realices los controles médicos frecuentemente. En ocasiones podrás sentirte cansada, pero es necesario que te tomes las cosas con calma. Asimismo, la noticia del embarazo es un momento especial para compartirlo con tus allegados.

- Podrás empezar una rutina de ejercicios suaves para fortalecer los músculos del abdomen y la espalda, dormir mejor y tener más energía. ¡No te olvides de tomar agua! Es recomendable ingerir por lo menos 8 vasos diarios.
- Es importante que adoptes un plan alimentario equilibrado y nutritivo para evitar molestias digestivas.

Segundo Trimestre

¡Tu pancita está empezando a crecer! Es una época muy linda para estar con tu pareja, soñar y planear el futuro.

- Durante el embarazo fluye más sangre a todos los tejidos de la mamá, incluyendo los de la boca, esto puede producir encías sensibles, una condición común que se conoce como gingivitis del embarazo. Por eso, este es un buen momento para visitar al odontólogo. Es necesario que le informes sobre tu embarazo y, en caso de necesitar una radiografía, los rayos X deberán reducirse al mínimo y proteger la pelvis de toda radiación innecesaria.
- Es probable que a partir de estas semanas los pies se hinchen cada vez más. Usá zapatos más cómodos.
- Podés hacer ejercicio siempre y cuando sea cuidadosamente. De todas maneras, si sentís cansancio es

mejor que descanses. Practicar Yoga, el estiramiento, la respiración profunda y los masajes son muy buenos para combatir el estrés y dormir mejor por la noche.

- Tu bebé puede sentir tus movimientos. Seguro le gusta que pongas música y des unos pasitos de baile.
- Recordá aplicarte emulsión hidratante varias veces en el día; para que la piel conserve mejor su elasticidad y evitar la aparición de estrías en el abdomen y pechos. Asimismo cuidate del sol, ya que pueden aparecer manchas en la piel de la cara, llamadas cloasmas gravídico; que son causadas por las hormonas presentes durante el embarazo.
- ¡Sacate una foto y lucí tu pancita! Te servirá para ir viendo cómo avanza tu embarazo y guardarla de recuerdo para mostrarle a tu hijo cuando crezca.

Tercer Trimestre

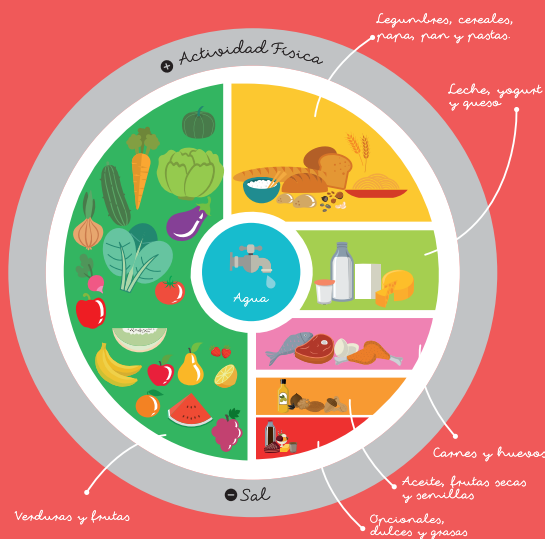
¡Comenzó el último tramo del embarazo! Podés interactuar con tu bebé mientras está en tu vientre, cantándole o leyéndole.

- Ahora que tu panza está más grande es posible que te resulte complicado encontrar una posición cómoda para descansar por la noche. Lo ideal es que duermas de costado con almohadas colocadas entre las rodillas y detrás de la espalda.
- Es probable que sientas preocupación por todos los cambios vividos y por todo lo que falta aún, pero a la mayoría de las futuras mamás les pasa. Es esencial que compartas momentos con amigos que te distraigan de las preocupaciones.
- Puede que sientas cambios en la manera de respirar debido a que el bebé está ocupando cada vez más espacio en tu abdomen. Respirá profundamente varias veces al día, dormí en posición semisentada.
- Hacer natación o baños de inmersión te aliviará los dolores de espalda que puedas sentir debido a que el peso que se soporta es cada vez mayor.
- Estas semanas son ideales para que ultimes los detalles para el nacimiento, controlá que esté todo listo. Podés aprovechar para arreglar el cuarto (o el espacio) donde dormirá el bebé. *¡El bebé puede nacer en cualquier momento!*

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y NUTRITIVA

Si bien una dieta balanceada y nutritiva es primordial a lo largo de la vida de las personas, lo es muy especialmente durante tu embarazo, ya que en este período se impone satisfacer también los requerimientos nutricionales de tu bebé y, además, preparar la producción de leche materna.

Para esto, es importante realizar una alimentación completa y variada que asegure el aporte de los nutrientes necesarios de los diferentes grupos de alimentos, evitando el consumo excesivo del grupo de azúcares y dulces, y tomando abundante cantidad de agua a lo largo del día.



Aumento de peso saludable durante el embarazo:

El aumento de peso considerado como normal se sitúa entre 9,5 y 11,5 kg en todo el embarazo, siempre *dependiendo del peso preconcepcional*. No es aconsejable aumentar excesivamente, ya que tiene riesgos importantes al momento del parto y puede también provocarte aumentos de glucemia y presión arterial durante el embarazo.

No se trata de doblar el consumo de alimentos, sino de que los alimentos que componen la dieta aporten al organismo los nutrientes esenciales para la buena salud de la madre y el sano desarrollo y crecimiento del bebé.

También es necesario recordar que *el embarazo no es el momento indicado para realizar restricciones energéticas*.

Conocé los grupos de alimentos:

Cereales y legumbres: arroz, avena, cebada, maíz, trigo, y sus derivados como harinas, féculas y productos elaborados con las mismas (fideos, panes, etc.). Este grupo también incluye las legumbres: arvejas secas, garbanzos, lentejas, porotos, etc. Es recomendable la incorporación de cereales integrales a la alimentación ya que estos aportan mayor cantidad de nutrientes como así también una importante proporción de fibra.

Este grupo se caracteriza por aportar energía (hidratos de carbono), vitaminas del grupo B (especialmente en cereales integrales) y fibra en legumbres y en los cereales integrales. Al estar enriquecidas, las harinas de trigo proporcionan un muy alto porcentaje del requerimiento de ácido fólico.

Frutas y vegetales: es importante elegir tanta variedad como sea posible, priorizando los productos de estación que son beneficiosos desde el punto de vista económico como así también desde la calidad nutricional. Dado que algunas vitaminas y minerales se pierden en los procesos de cocción, es aconsejable el consumo de por lo menos una porción en crudo cada día.

Leche, yogur y quesos: este grupo aporta fundamentalmente calcio, fósforo y proteínas de muy buena calidad nutricional. En aquellos casos en que la futura mamá tenga sobrepeso, es recomendable la elección de las versiones descremadas de los mismos. Dentro de esta categoría no se incluyen los productos grasos derivados de la leche (como la manteca y la crema).

Carnes y huevos: en este grupo se deben considerar todas las carnes animales rojas y blancas y los huevos

10 Consejos Saludables

- 1 Incorporar a diario alimentos de todos los grupos.
- 2 Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
- 3 Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- 4 Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
- 5 Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- 6 Consumir diariamente, leche, yogurt o queso, preferentemente descremados.
- 7 Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
- 8 Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
- 9 Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
- 10 El consumo de bebidas alcohólicas está prohibido para mujeres embarazadas.

comestibles con la precaución de cocinarlos completamente. Las carnes son fuente importante de hierro de alta absorción, como así también de zinc. Tanto huevos como carnes brindan proteínas de muy buena calidad nutricional.

Aceites, frutas secas, semillas y grasas: si bien este grupo incluye diferentes productos como los aceites vegetales y las grasas, debe destacarse la diferencia nutricional entre ambos. Los aceites son esenciales para la salud ya que ofrecen nutrientes de suma importancia. En cambio, las grasas de origen animal pueden ser totalmente evitadas sin que eso impacte negativamente en la salud, muy por el contrario, las grasas tienen ácidos grasos saturados que elevan el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Este grupo aporta energía; y en particular los aceites vegetales y las semillas aportan vitamina E y ácidos grasos esenciales.

Azúcares y dulces: este grupo está compuesto por todos los dulces y el azúcar de mesa. Su uso no es necesario para la adecuada alimentación. Aporta energía y no es fuente de nutrientes esenciales que no puedan

ser obtenidos con otros alimentos más saludables. Su consumo excesivo puede conducir al aumento de peso no deseado. Sin embargo, su consumo moderado y ocasional en el marco de una alimentación saludable no debería ser de mayor preocupación.

Agua segura: es un nutriente esencial para la salud de los seres humanos. Siempre debe consumirse agua potable o adecuadamente potabilizada para evitar el contagio de enfermedades.

Cada uno de los grupos de alimentos identificados contribuye con sustancias específicas a la salud de la mujer embarazada, y en su conjunto aportan los nutrientes necesarios para la nutrición adecuada. No es necesario que consuma todos los alimentos que conforman un grupo todos los días, sino más bien es importante evaluar el consumo de algunos de esos alimentos cada día.

Dentro de los diferentes grupos de alimentos se encuentran los azúcares y dulces que si bien no aportan nutrientes indispensables, su consumo excesivo puede conducir al aumento de peso no deseado. Por dicha razón se recomienda su ingesta en forma moderada en el marco de una alimentación saludable.

ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar actividad física controlada por profesionales del deporte durante el embarazo es una gran idea porque te ayudará a transitar los cambios y las molestias en tu cuerpo. Además, permite llegar en óptimas condiciones físicas al parto y, después de dar a luz, facilitará la pérdida del peso aumentado durante el embarazo. Podés elegir realizar caminata, yoga, natación. Lo importante es encontrar una actividad agradable y que no te resulte tan agotadora.



Beneficios de la actividad física para la mamá:

- Mejora tu autoestima.
- Aumenta el nivel de energía.
- Te prepara para reasumir las actividades después del parto, recuperando rápidamente el estado físico previo.

Beneficios de la actividad física para el bebé:

- Al comenzar los ejercicios, se produce un estímulo emocional proveniente de la adrenalina de la mamá, pasando a través de la placenta hasta el bebé. Durante el ejercicio el bebé experimentará los efectos de las endorfinas, sustancia que nos hace sentir mucho mejor y más relajados. Al finalizar la actividad física, las endorfinas ejercen un poderoso efecto tranquilizador y es percibido por ambos.
- Cuando la futura mamá se ejercita, los músculos de su abdomen realizan una especie de masaje agradable y calmante para el bebé.
- Cada vez que la futura mamá practica los ejercicios recomendados, el bebé recibe una cuota mayor de oxígeno en la sangre el cual mejorará su metabolismo y brindará sensaciones placenteras.
- El movimiento del ejercicio es reconfortante y el bebé se sentirá complacido por el efecto de los balanceos.

El curso de parto

Es una preparación tanto física, psíquica, como emocional destinada a que los futuros padres puedan participar activa y plenamente en el nacimiento de su hijo y, de esta forma, colaborar a que nazca en las mejores condiciones. Es recomendable realizar el curso en el segundo o tercer trimestre de embarazo.

La preparación contribuye a manejar los miedos y ansiedades, a través de técnicas en las cuales se pueden expresar las inquietudes, así como mediante el aprendizaje de métodos de relajación y respiración que ayudan a disminuir tensiones y controlar las molestias.

Se enseña a entrenar el cuerpo para focalizar la energía en los sitios donde se ejerce presión (pujar), implicando trabajos musculares, ejercicios respiratorios y posturales.

EL BOLSO PARA EL SANATORIO:

¿qué conviene llevar?

Es importante que planifiques su contenido con tiempo. Si el parto llegase a adelantarse, aunque generalmente hay unas horas de espera, la mamá y el papá tendrán muchas otras cosas que hacer o, simplemente, preferirán no tener otras ocupaciones que disfrutar de ese momento tan íntimo y conmovedor.

Para la madre:

- Dos camisones de algodón para el postparto (evitar las telas con sintéticos y fijarse que el modelo sea apto para la lactancia).
- Bata.
- Pantuflas.
- Ropa interior cómoda, corpiño para amamantar.
- Faja post parto (en caso de cesárea).
- Apósitos o toallitas posparto.
- Protectores mamarios.
- Elementos de higiene personal.
- Ropa cómoda y amplia para salir de la clínica.

Para el bebé:

- Ropa abrigada, independientemente del clima (3 mudas de ropa, batitas finas y gruesas, 3 pares de medias, escarpines).
- Manta de algodón si es verano, polar o lana si es invierno.
- 2 ó 3 gorros.
- Pañales descartables en tamaño cero o recién nacido.
- Broche para el cordón umbilical.
- Óleo calcáreo.
- Algodón.
- Alcohol y gasa para limpiar el cordón.
- Cambiador.
- Asiento para el auto instalado. Además, necesitarás una almohadita/chichonera que se coloca en el asiento y tiene la función de sostener la cabeza del recién nacido.

Para el papá:

- Una muda de ropa.
- Artículos de higiene personal.

Otros:

- La orden de internación, carnet perinatal, los estudios realizados durante el embarazo y los que el médico requiera para la internación, credencial de Jerárquicos, documentos de identidad y la libreta de matrimonio para facilitar cualquier tramite.
- Alcohol en gel (para darle a los invitados antes de que alcen al bebé).
- Cámara de fotos.

Llegado el término de la gestación, entre las semanas treinta y siete y cuarenta y uno, el organismo se prepara para el parto. El nacimiento será un acontecimiento trascendente que requiere que conozcas los diferentes signos y síntomas previos que lo anuncian. Tu obstetra te orientará en relación a ellos para que puedas transitar este momento tranquila y sin temores.

TRABAJO DE PARTO

El trabajo de parto se divide en tres momentos: el primero corresponde a los cambios en el cuello uterino; el segundo, a la salida del bebé; y el tercero, a la expulsión de la placenta.

La duración e intensidad de las **contracciones** varían en cada uno de estos períodos del trabajo de parto, que puede durar hasta doce horas.

Al principio, son suaves, de poca duración y hay más tiempo entre una y otra. A medida que avanza el proceso, se hacen más frecuentes y también más intensas. Lo más importante del trabajo de parto es que puedas mantener el control, y para esto es necesario que conozcas lo que te pasa. El desconocimiento produce temor y éste hace que se contraiga la musculatura y aumente el dolor.

Estará acompañada del equipo profesional (médico, obstétrica, neonatólogo) y de algún familiar que elijas para tu sostén emocional. En estos casos, lo ideal es que sea tu pareja, pero también puede acompañarte otra persona que vos prefieras: tu mamá, una amiga, una hermana, una puericultora¹.

Acerca del chupete:

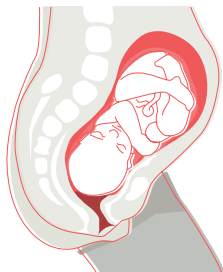
No lo hemos incorporado en este listado con el fin de fomentar la lactancia materna y evitar todo aquello que la pueda entorpecer. Lo mejor es recurrir al chupete sólo en casos en que sea necesario y una vez que la lactancia esté instalada. Si el bebé llora y da muestras de hambre, antes de recurrir al chupete, lo mejor es darle la teta.

Abrazarlo, acariciarlo, brindarle un masaje o hacerle upa, son maneras de estimular la interacción y comunicación entre el bebé y la mamá sin necesidad de herramientas externas.

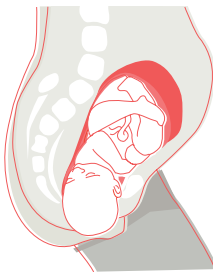
Cabe aclarar que, una vez instalada la lactancia, el chupete no es perjudicial para el bebé.

¹ Puericultura significa, ciencia que se ocupa del sano desarrollo del niño. Tiene como objetivo optimizar los cuidados del niño en todos sus aspectos, físico, emocional, mental, y espiritual desde su concepción, vida intrauterina, nacimiento y los primeros años de su primera infancia. La puericultora apoya a la mamá desde el embarazo hasta los primeros años de vida del niño, promueve la lactancia materna y los cuidados adecuados, favorecer el vínculo, el apego y el contacto temprano madre-hijo.

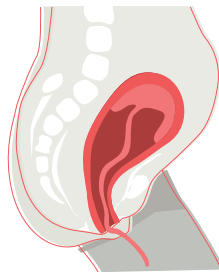
► Fases del Trabajo de Parto



Primera Fase
Dilatación



Segunda Fase
Nacimiento



Tercera Fase
*Expulsión
de la placenta*

PARTO RESPETADO

El término “*parto respetado*” o “*parto humanizado*” hace referencia a la atención del parto caracterizada por el respeto a los derechos de los padres y los niños y niñas en el momento del nacimiento. Es decir, en consonancia con las necesidades y deseos de la familia que va a dar a luz.

Cuando se habla de parto humanizado, se habla de generar un espacio familiar donde la mamá y su bebé sean los protagonistas y donde el nacimiento se desarrolle de la manera más natural posible.

Conocé tus derechos

La Ley de Parto Humanizado N° 25.929, Decreto 2035/2015, promueve que se respete a la familia en sus particularidades –raza, religión, nacionalidad- y que se la acompañe en la toma de decisiones seguras e informadas.

En el marco de esta Ley, la familia del recién nacido tendrá derecho a:

- Ser informados sobre las distintas intervenciones médicas que pueden tener lugar durante el parto y postparto y participar activamente en las decisiones acerca de las alternativas, si es que existen. Respetando los tiempos biológicos y psicológicos y evitando prácticas invasivas y suministro de medicación que no estén justificados por la salud de la mamá o del bebé.
- La privacidad y la intimidad: la puerta de la habitación donde estén tratando a la mamá debe permanecer cerrada. La camilla debe ubicarse detrás de un biombo o cortina para protegerte de miradas externas.

- Elegir quién acompañará a la mamá durante el trabajo de parto y postparto. Ya sea parto natural o cesárea.
- Permanecer con tu bebé durante la internación: a menos que requiera de cuidados especiales, el bebé permanecerá en su cuna, junto a la mamá para que esté en contacto con ella de inmediato y durante toda la internación.
- Ser provistos de la información necesaria, en un lenguaje claro, sobre su estado, la evolución del parto, el estado de su bebé y, en general, a que se los haga partícipe de las diferentes actuaciones de los profesionales y sobre la evolución del parto y el bebé.
- Ser informados, desde el embarazo, sobre los beneficios de la lactancia materna y recibir apoyo para amamantar.



CAPÍTULO 3

El Puerperio

El puerperio

En el momento del parto vos y tu bebé, que estuvierón juntos durante aproximadamente nueve meses, se separarán por primera vez.

Podés llegar a sentir que esa unidad total que existía con tu bebé durante el embarazo se transforma con el nacimiento. Tu bebé ya no es una parte tuya, tiene identidad propia. Pero la separación física no interrumpe la continuidad en el vínculo madre-hijo, sino que éste se extiende a través de la lactancia y el contacto piel a piel entre ambos. De allí la importancia del contacto inmediato del bebé con su mamá después del parto y en la *internación conjunta*.

Durante la *internación conjunta*, y ya de vuelta en casa, es necesario que disfrutes de tu nuevo estado y te des el tiempo de conocer y conectarte con tu hijo. Es recomendable que las visitas no sean continuas ni numerosas o que dejes la presentación en sociedad del nuevo miembro de la familia para cuando te sientas más relajada y segura.

Para disfrutar de un puerperio feliz es necesario retornar a las cosas sencillas y no “obligarse a cumplir” con todo. Cuidarse a una misma, aceptar la ayuda y dejar que te cuiden, mientras vos cuidas de tu bebé.

- **Entregate al vínculo.** El apego, al igual que la alimentación, es una necesidad básica. Tener a tu bebé en tu pecho, conocerlo, volverse a relacionar fuera del útero a través de la teta produce un enamoramiento entre mamá, papá y bebé totalmente necesario para la supervivencia del bebé, que va a repercutir positivamente en las relaciones que establezca a lo largo de su vida.
- **Confía en vos.** Vas a amar mucho a tu hijo y vas a ser una buena madre. Confía en tu cuerpo, está

preparado para dar alimento y cobijo al bebé. Podés cuidarlo y hacerlo feliz, él te necesita y vas a hacerlo bien.

- **Recordá que antes que nada están ustedes dos.** Decí no a las visitas que no deseés. Necesitás intimidad y descanso. Si la casa está desordenada no es ahora lo más importante del mundo.
- **Pedí ayuda antes de estar superada.** Expresá tus preocupaciones y tus necesidades. Lo más importante es que descanses y cuides del bebé. Si tenés otros hijos busca ayuda para poder hacerlo.
- **Descansá siempre que puedas.** Acostate cuando el bebé duerma.
- **Da el pecho. Recordá que tu leche alimenta. Informate con expertos que apoyen la lactancia materna y sepan sobre ella.** La lactancia te va a ayudar tanto emocional como corporalmente a conseguir el equilibrio.
- **Buscá el soporte emocional de otras madres:** aquellas personas que ya pasaron por tu experiencia podrán brindarte su visión de las cosas.
- **Conéctate con tu bebé,** aprendiendo a entender sus mensajes. Si aceptamos la idea de que el niño es capaz de identificar lo que necesita y pedirlo, es mucho más sencillo.
- **Olvidate del reloj.** Tu ritmo es el del bebé. La lactancia no tiene horarios. No cuentes las tomas, en estos primeros días dejá que el bebé viva pegado a tu cuerpo. Vale la pena.
- **Hacé lo que sientas.** Concedete hacer las cosas como te hagan más feliz. Podés tomar a tu bebé en brazos todo lo que quieras, así que adelante, tené confianza en vos misma para criar a tu bebé como te salga del corazón.

CAPÍTULO 4

Lactancia Materna

La teta es más que el mejor alimento

La lactancia materna ofrece ventajas que no pueden ser igualadas por ninguna otra forma de alimentación. Es única en su composición y en sus funciones: contiene el balance ideal de nutrientes que el bebé precisa y se digiere fácilmente. Por eso es importante que para alcanzar el mejor crecimiento y desarrollo de tu bebé le des solamente leche materna durante los primeros 6 meses, sin darle agua, té, jugos ni cualquier otro alimento. A partir de los 6 meses debe complementar la teta con otros alimentos nutritivos y adecuados.

La OMS y UNICEF recomiendan la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida y luego complementarla con alimento hasta los 2 años o más. A partir del año del bebé, disminuyen las frecuencias del amamantamiento y la teta funciona como una vacuna diaria de prevención que le aportará las calorías extras que tu bebé necesita.

Beneficios para el bebé

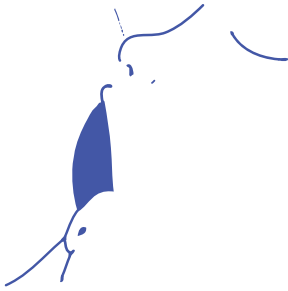
Para el bebé los beneficios comienzan desde el mismo momento del nacimiento y se prolongan por muchos años después de terminado el período de lactancia.

- La leche materna aporta la alimentación que el bebé necesita en calidad y cantidad.
- La leche materna estimula el sistema inmune. Los niños amamantados tienen menos probabilidades de sufrir enfermedades infecciosas (diarrea, otitis, enfermedades respiratorias, meningitis). Presentan menores probabilidades de sufrir muerte súbita, asma, leucemia infantil, diabetes, obesidad durante la infancia y la vida adulta.
- Garantiza el crecimiento armónico y adecuado en uno de los momentos claves de su desarrollo.
- Favorece el desarrollo del Sistema Nervioso Central.
- Ayuda al desarrollo de los dientes ya que favorece el crecimiento de la mandíbula y otras estructuras de la boca.

- La leche materna se digiere muy fácil y rápidamente, en tanto la leche de vaca (leche de fórmula, mamaderas de “complemento”) es más lenta de digerir para el bebé.
- Los niños amamantados no sólo reciben el alimento que necesitan, sino también el afecto y el contacto con su mamá. A través de la mirada, las caricias, el contacto con la piel y su voz los niños se vinculan muy estrecha, íntima y afectivamente con su mamá y esto los ayuda a ser personas seguras y con mayor autoestima.

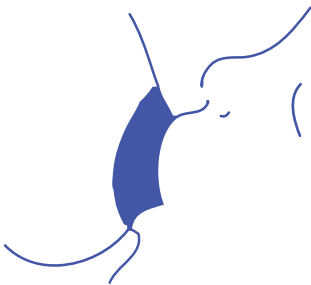
Beneficios para la mamá

- Contribuye a fortalecer la relación entre madre e hijo.
- Acelera la recuperación del útero y disminuye la pérdida de sangre post parto.
- Contribuye a la pérdida del peso acumulado durante la gestación.
- Mejora el metabolismo del calcio reduciendo el riesgo de osteoporosis.



► Prendida adecuada

El bebé está bien prendido al pecho cuando con la boca abierta abarca toda la areola del pezón (no solamente el pezón).



► Prendida inadecuada

Si el bebé chupa solo el pezón, no hará una extracción efectiva y provocará dolores, grietas o fisuras.

- Reduce la incidencia de la depresión post parto.
- Disminuye el riesgo de contraer cáncer de mama y de ovarios pre- menopausia.
- Disminuye la anemia post parto.
- Mejora su autoestima.
- La mamá se siente reconfortada al sentir que está ayudando a crecer a su hijo a través del alimento que produce su cuerpo.

Las primeras horas: ¿cómo empezar?

La primera hora de vida del recién nacido es la más importante para comenzar con la lactancia, es la llamada “hora sagrada”. Inmediatamente después del nacimiento, en la sala de parto, en el quirófano o al volver a la habitación, se recomienda el contacto piel a piel, el contacto visual, táctil y verbal para asegurar el éxito de la lactancia.

El dar de mamar es una experiencia única y placentera. No tiene por qué generar alguna dolencia. En las horas posteriores al parto, es importante contar

con el apoyo de una puericultora, Lic. en Obstetricia o algún personal capacitado que conozca acerca del amamantamiento, que pueda resolver todas las dudas y, a partir de la observación, nos indique si es necesario corregir algún aspecto que esté complicando la lactancia.

La primera leche, el calostro, es un concentrado de nutrientes y anticuerpos que sale en pequeña cantidad y es todo el alimento que el bebé debe recibir al nacer. *¡Es tan importante como una vacuna!*

Posición: comodidad para los dos

Una buena postura es la base para evitar inconvenientes durante la lactancia.

Para que dar de mamar sea una experiencia placentera, lo más importante es que tanto la mamá como el bebé estén cómodos, panza con panza. La cabeza

y el cuerpo del bebé deben estar siempre alineados. Adoptar diferentes posiciones favorece el vaciado de los pechos y previene la retención de leche en algunos conductos, disminuyendo las posibilidades de tener taponamientos.

*Sentada
Tradicional*



Acostada

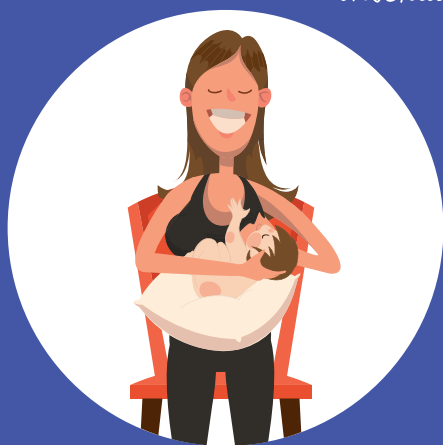


Sentada tradicional: el bebé debe estar sobre un almohadón, esto le dará apoyo suficiente para que la mamá no tenga que hacer fuerza o tensionarse. La cabeza del bebé se ubica sobre la articulación del codo de la mamá. Es recomendable sujetar el pecho que se ofrece al bebé, tomándolo con cuatro dedos por debajo de la mama y el pulgar por arriba.

Acostada: la mamá y el bebé están acostados, panza con panza. Poner una almohada detrás de la espalda del bebé; otra, detrás de la espalda de la mamá y una más entre sus rodillas para estar más relajada y confortable.

► Posturas
recomendadas
para amamantar

→ Sentada
Invertida



→ Tradicional
Cruzada



Sentada invertida: el bebé está sobre un almohadón o almohada debajo del brazo de la mamá, del lado del pecho que va a mamar. La mamá sostiene la cabeza del bebé por encima de las orejas. La mano libre sostiene el pecho con el pulgar por arriba y cuatro dedos por debajo de la mama. Esta posición es favorable para las madres que han tenido una operación cesárea. La cara del bebé debe estar mirando al pecho y su mentón apoyado sobre la mama.

Tradicional cruzada: es similar a la posición sentada. Colocamos al bebé debajo del brazo del lado que va a mamar, con su cuerpo rodeando la cintura de la mamá. Ella maneja la cabeza del bebé con la mano del lado que amamanta, sujetándolo por la nuca.

Vuelta al trabajo

La vuelta al trabajo es un proceso de cambio físico, mental y emocional tanto para el bebé como para la mamá, de allí la importancia de la ayuda y el acompañamiento.

El papá, las abuelas, la familia, los amigos, los compañeros de trabajo y hasta inclusive la sociedad debería implicarse promoviendo y respetando las leyes de licencia por maternidad, la hora que le corresponde a la mamá para amamantar², la sala de extracción de la leche que deberían tener todos los lugares de trabajo y los lugares públicos donde puedan amamantar.

Teniendo apoyo, contención e información, se puede trabajar y amamantar sin que la producción de leche se vea afectada.

Extracción de leche

Cuando el contacto directo no es posible, podés extraerte leche y dejársela al bebé.

Para ello, tené en cuenta comenzar a extraerte y guardarla, por lo menos una o dos semanas antes de volver al trabajo. En el trabajo, si fuera posible, extraerte la leche tantas veces como mamaría el bebé. En los días en que no trabajás, ofrecé el pecho a libre demanda.

La extracción puede realizarse manualmente o con la ayuda de diferentes extractores de leche. En todos los casos se necesita tranquilidad y práctica, no hay que desanimarse si se saca poca cantidad las primeras veces, con el tiempo esta cantidad aumenta.

Es fundamental que el lugar de extracción sea limpio y circulen pocas personas. Tomá medidas de higiene personal para evitar riesgos de contaminación.

² En Argentina, la Ley de Contrato de Trabajo en su artículo 179 establece que toda madre trabajadora dispone de dos descansos de media hora para amamantar a su hijo/a en el transcurso de la jornada de trabajo. Si el niño/a no está cerca, ella podrá sumar esos descansos y trabajar una hora menos por día.

Tiempos de conservación
(aproximados. En verano, deben acortarse)

UBICACIÓN	TEMPERATURA	DURACIÓN
Sobre la mesa	Temperatura ambiente (27° C o menos)	4 – 8 horas
Conservadora portátil	15 – 4° C	24 horas
Heladera (no en la puerta)	- 4° C	48 horas
Congelador dentro del refrigerador	- 15° C	14 días
En freezer	- 20° C	Hasta 6 meses

Recordá no interrumpir la cadena de frío y escribí la fecha en una etiqueta en el recipiente de almacenamiento (envases de vidrio o plástico duro con tapa hermética hervidos y limpios o bolsas de almacenamiento de leche materna), a fin de utilizar primero la leche con la fecha anterior.

Nunca vuelvas a congelar la leche materna ya descongelada. Nunca añadas leche materna fresca a la leche materna congelada.

¿Cómo se administra la leche materna?

La mejor forma de descongelar la leche es la pérdida de frío progresiva (del freezer a la heladera y de ahí a temperatura ambiente).

Para administrársela al bebé, es recomendable colocar el recipiente de almacenamiento a baño maría, que no esté en contacto con el fuego directo.

Es mejor que la leche extraída le sea ofrecida al bebé con vasito o cucharita, por lo menos al principio para que no se acostumbre a la tetina de la mamadera.

CAPÍTULO 5

El desafío de ser papá

El desafío de ser papá

Que un niño crezca con más de una figura de apego, con personas que lo cuiden y le brinden cariño simboliza la protección necesaria para que el bebé crezca con bienestar.

El papá es partícipe de esta nueva etapa, por lo que puede sentir inseguridades y temores aunque no los exprese.

Su compromiso es fundamental tanto en estos momentos de apoyo para la mamá, como en la crianza afectiva de su hijo, aprendiendo y compartiendo juntos el desafío de ser padres.

Obviamente es muy importante que mamá y bebé pasen mucho tiempo juntos en las primeras semanas posteriores al nacimiento. Aún así, mientras se va estableciendo esta nueva rutina, el papá podrá compartir tiempo de calidad con su bebé jugando, bañándolo, cambiándole los pañales, ayudándolo a dormir, vistiéndolo, cargándolo, paseando juntos, participando del momento del amamantamiento. Tu presencia, contacto físico y cariño son factores muy importantes en la estimulación del vínculo afectivo entre la mamá, el bebé y vos.

Durante la lactancia

Podés ayudar a la mamá haciéndola sentir que estás allí para apoyarla cuando ella lo necesite.

Estimulala a amamantar. Las primeras semanas ella puede sentirse muy insegura de su capacidad para hacerlo. Tu apoyo será fundamental para este período.

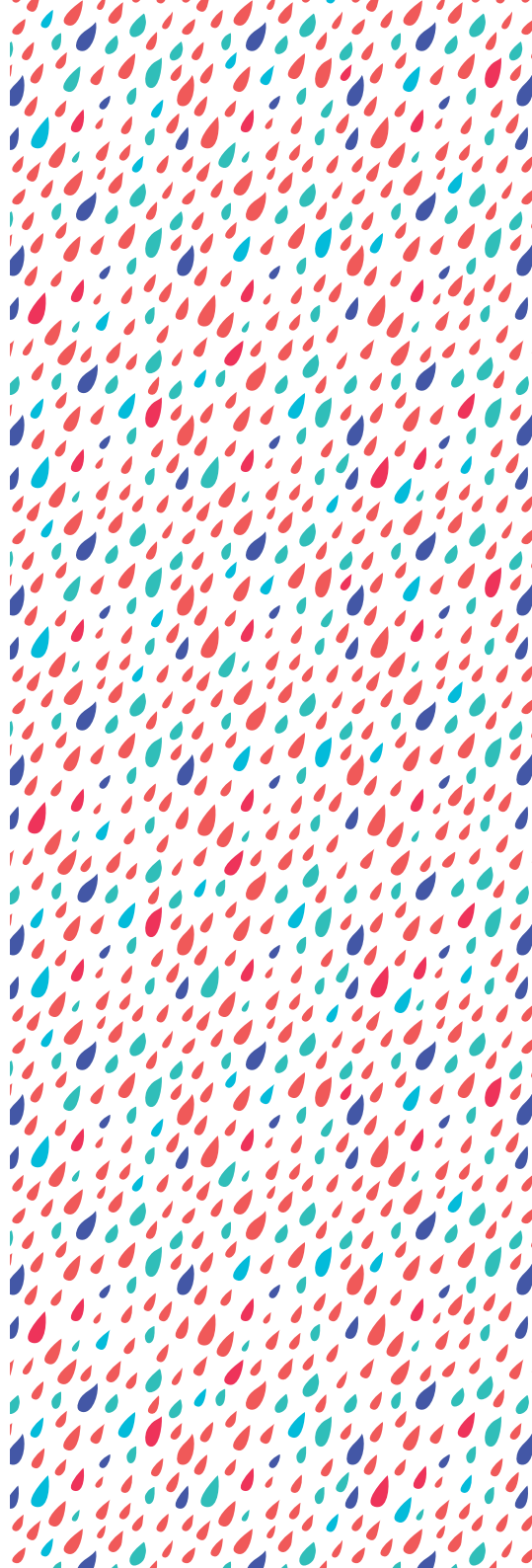
Siempre que puedas, participá del momento del amamantamiento. Mantenete sereno, sé cariñoso y comprensivo durante este período. Evitá discusiones innecesarias para no perjudicar psicológicamente la producción de leche de la mamá.

Si tienen otros hijos, atendé a los otros niños y colaborá en las tareas de la casa. Esto le permitirá a la mamá dedicarse más al recién nacido y tus hijos no se sentirán dejados de lado por la llegada del nuevo hermanito/a.

Ayudá a tu bebé a eliminar los gases haciéndole masajes como así también que logre hacer provechito. ¡*El pecho del papá es ideal para eso!*

BIBLIOGRAFÍA

- Campaña “*Dar la teta es dar lo mejor de vos*”. UNICEF Argentina. www.unicef.org.ar
- Dirección Nacional de Maternidad e Infancia. Ministerio de Salud de la Nación. <http://www.msal.gov.ar/dinami/>
- Fundación Lactancia y Maternidad: <http://www.fundalam.org.ar/>
- <http://www.babycenter.com/>
- <http://www.materna.com.ar/>
- “*La relación más temprana*”. Por la Lic. en Psicología María José Ruiz Díaz - Mat. 735.
- Maglio de Martín Marta y Graiño de Ramognini Pilar. El camino para una lactancia y crianza feliz. Buenos Aires. Grijalbo, 2015.
- Ministerio de Salud de la Nación. Dirección Nacional de Maternidad e Infancia.
- Nutrición y Embarazo. Recomendaciones en Nutrición para los equipos de salud. Dirección Nacional de Maternidad e Infancia. Ministerio de Salud de la Nación. Buenos Aires: 2012.
- Recomendaciones para la práctica del Control preconcepcional, prenatal y puerperal. Dirección Nacional de Maternidad e Infancia. Subsecretaría de Salud Comunitaria. Ministerio de Salud de la Nación. República Argentina. Primera Edición - Julio de 2013.
- Salud Materna. Organización Mundial de la Salud: http://www.who.int/topics/maternal_health/es/



¡HOLA MAMÁ!

¿Sabías que durante el embarazo y visitas a tu odontólogo? Te recordamos de cepillado para tener encías



Colocá el cepillo a lo largo de la línea de la encía marcando un ángulo de 45°. Una hilera de cerdas debe penetrar levemente debajo de la línea de la encía.

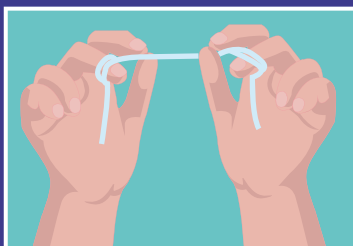


Realizá movimientos de adelante hacia atrás unas 10 a 15 veces, cada 2 o 3 dientes para remover la placa bacteriana adherida.

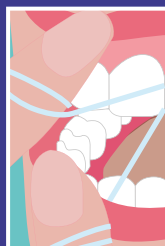


Continúa cepillando las superficies internas de las superficies masticatorias realizando movimientos de adelante hacia atrás.

Completá la eliminación de la placa utilizando hilo dental

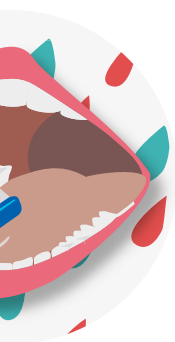


Cortá aproximadamente 45 cm de hilo dental y enrollalo en los dedos medios de ambas manos dejando aproximadamente 12 cm entre uno y otro.



Deslizá suavemente el hilo dental entre los dientes hasta llegar a la línea de la encía.

Es importante que cuides tu higiene bucal
recomendamos tener en cuenta esta técnica
y dientes sanos.



Moviendo las
ceras y
de cada diente,
movimientos
hacia atrás.



Colocá el cepillo verticalmen-
te para cepillar la cara interna
de los dientes superiores e
inferiores.



Cepillá la lengua desde
adentro hacia fuera.



ente entre los
egar por debajo
encia.



Curvá el hilo en forma de C y
deslízalo entre los dientes con
un movimiento de barrido.
Repetí esta acción en todos
los espacios entre dientes.

**La prevención
es el mejor
camino y el
más efectivo
para mantener
la salud bucal**

Material enmarcado en:

PROGRAMA MATERNO INFANTIL

Obra Social Jerárquicos. OSTSAMPIBON / R.N.O.S. 0-0320-7

Mutual Jerárquicos. AMPIBON / R.N.E.M.P. 3-1014-9

Rev. 3 - Octubre 2015

MUTUAL JERÁRQUICOS

Av. Fdo. Zuviría 4584 - Santa Fe (3000)

(0342) 4504800 / 0800 555 4844

informes@jerarquicos.com

www.jerarquicos.com

Superintendencia de Servicios de Salud

Órgano de control de obras sociales
y entidades de medicina prepaga.

Línea 0 800 - 222 - SALUD

www.sssalud.gob.ar