



Recomendaciones sobre lactancia materna

Si has decidido dar de mamar a tu bebé, sugerimos algunas recomendaciones para que la lactancia vaya bien:

- Poner al bebé al pecho cuando empieza a dar señales de hambre (gira la cabeza, abre la boca, se chupa las manos) sin esperar a que lllore.
- Estar cómoda mientras se da el pecho.
- Comprobar que el bebé succiona bien, con un bocado muy grande de pecho en la boca (no solo el pezón).
- Dejar que el bebé mame todo el tiempo que quiera. Algunos bebés se quedan satisfechos con un solo pecho en cada toma.
- Consultar si se tiene dolor o si el bebé nunca parece satisfecho: probablemente es que el bebé no succiona de forma eficaz.
- Para producir más leche hay que dar el pecho más a menudo. Los biberones “de ayuda” contribuyen a que disminuya la producción de leche en la madre.
- El chupete puede impedir que el bebé aprenda a mamar bien, por eso



Dejar que el bebé mame todo el tiempo que quiera. Algunos bebés se quedan satisfechos con un solo pecho en cada toma.

Los biberones “de ayuda” contribuyen a que disminuya la producción de leche en la madre.

se debe evitar durante las primeras semanas de vida.

- No hace falta dar agua ni infusiones de forma habitual.

Comprobar que el bebé succiona bien, con un bocado muy grande de pecho en la boca.

Más consejos prácticos para dar el pecho:

- Durante el primer mes conviene que el bebé mame a menudo (un mínimo de 8-12 veces).

Cada cual tiene su ritmo: unos piden mamar más a menudo y otros algo menos. Algunos días piden más. No es necesario poner horario. Si se permite que sea el bebé quien decide, el pecho producirá justo la cantidad de leche que necesita y las mamas no estarán demasiado tensas.

Las tomas nocturnas son necesarias, más aún estos primeros días. No es necesario lavar los pechos antes ni después de las tomas, es suficiente la higiene que aporta la ducha diaria.

- La dieta de la madre lactante debe ser variada, saludable y agradable. Se suele tener sed al amamantar, por tanto conviene beber agua a menudo. Las bebidas excitantes como el café o refrescos de cola se deben evitar. No es necesario tomar leche, que puede ser sustituida por quesos o yogurt (aunque tampoco son imprescindibles).

- No se debe consumir alcohol ni tabaco.

- El consumo regular de pescado de mar y de 1-3 gramos de sal yodada al día en la dieta materna aportan al bebé el yodo que necesita para su desarrollo psicomotor. Si no se puede asegurar este aporte conviene consultar por si precisa un suplemento de yoduro potásico.

Consejos sobre la preparación de biberones

Todas las fórmulas infantiles son seguras. No hay marcas mejores que otras. Aunque a algunos bebés les “sienta mejor” una que otra. Utilicen leche de inicio o fórmula 1.

- Ninguna marca es superior a la leche materna. Ninguna tiene defensas.
- Lo más importante: preparar el biberón a la concentración adecuada: 1 cacito raso por cada 30 c.c. de agua. El agua se mide en el biberón antes de echar los cacitos de fórmula.
- Se puede usar agua de grifo hervida (pero solo durante 1-2 minutos, para que no se concentren los minerales) o agua embotellada de bajo contenido en sales minerales.
- Es imprescindible el lavado de manos antes de preparar los biberones. No es necesario esterilizar los biberones ni las tetinas, basta con lavarlas bien retirando los restos de leche y dejarlos secar al aire. Son preferibles los biberones de cristal, ya que algunos plásticos, al calentarse, desprende sustancias nocivas para el organismo.
- El método ideal para calentar el biberón es “al baño María” es decir sumergiéndolo en parte en agua caliente para que aumente poco a poco la temperatura del contenido del biberón. No se recomienda el uso del horno microondas porque produce un calentamiento irregular, en ciertas zonas la leche puede estar muy caliente y provocar quemaduras. Comprueben siempre la temperatura de la leche antes de ofrecérsela al bebé, debe ser aproximada a la corporal (unos 37° C).
- Ofrecer el biberón con el bebé abrazado, pegado al cuerpo, en posición semi-sentado (nunca tumbado).



CUIDADOS del bebé en el PRIMER MES DE VIDA

Algunas recomendaciones respecto a la higiene del bebé son:

- El baño debe ser breve los primeros días, hasta la caída del cordón umbilical. Usen un jabón neutro o ligeramente ácido, sin perfumes. No froten la piel.
- No conviene introducir ningún objeto ni usar productos para limpieza del conducto auditivo, basta con secar los pliegues de la oreja con un paño.
- Las uñas crecen muy

rápido, hay que cortarlas para evitar que se arañe usando una tijera de bordes romos.

- El pañal se cambiará cuando sea preciso, utilizando agua para limpiar y un paño suave para secar. Es preferible evitar el exceso de jabones y el uso de toallitas higiénicas en esta zona pues pueden causar mayor irritación. El lavado se realizará delante hacia atrás para evitar el arrastre de gérmenes y las infecciones de orina. Si se irrita la piel del glúteo se pueden usar aceites o

cremas de barrera, sin corticoides ni antifúngicos (salvo indicación médica).

- La mayoría los niños tiene fimosis al nacer, no hay que realizar maniobras de retracción del prepucio a esta edad.

- Los ruidos y secreciones nasales son normales, no hay que hacer nada si el bebé come y duerme sin dificultad.

Cuidado del ombligo

Mientras el cordón está adherido, se aplicará alcohol de 70 °, para que se mantenga seco y no se infecte. No se deben utilizar productos con yodo pues se puede alterar la función del tiroides.

El tiempo que tarda en desprenderse es variable dependiendo del grosor del cordón. Si desprende un olor muy fétido, se enrojece la piel que rodea el ombligo o sale pus consulte a los profesionales de pediatría o enfermería de su centro de salud. Después de desprenderse es normal que sangre un poco unos días. No hace falta usar vendas, ni fajas u ombligueros.

Tabaquismo pasivo

La exposición humo del tabaco favorece el desarrollo de enfermedades (asma, infecciones respiratorias...) Tener un bebé es un buen motivo para dejar de fumar. Solicite información y ayuda en su centro de salud. Si no puede dejar este hábito es importante que:

- No se fume dentro de casa ni en el coche, sólo al aire libre. No permitan que otras personas lo hagan.
- No lleven a su bebé a sitios con humo.
- Evite fumar delante de su hijo o hija.



Protección frente al SOL

En esta etapa proponemos las siguientes recomendaciones:

El paseo diario al aire libre es muy recomendable para el bebé y la madre. Tengan en cuenta que la piel a esta edad es extremadamente

sensible y es necesario observar las siguientes precauciones:

El paseo diario al aire libre es muy recomendable para el bebé y la madre. Tengan en cuenta que la piel a esta edad es extremadamente

- No conviene exponer directamente al sol más de 5 minutos a los bebés antes de los 6 meses de edad ni usar en ellos cremas fotoprotectoras.

- La ropa es la forma más útil de protección. Son preferibles las prendas de manga larga y pantalones largos y de colores claros.

- Se debe evitar la exposición solar entre las 10 y las 16 horas (18 horas durante los meses de verano).



Prevención de accidentes

Algunas recomendaciones para viajar con tu bebé en automóvil:

- Nunca llevar al bebé en brazos.

- Los capazos no se recomiendan salvo por indicaciones médicas. Lo aconsejable es un sistema de retención infantil homologado y adecuado colocado en los asientos traseros del vehículo en el sentido inverso a la marcha o en asiento delantero desconectando el airbag del copiloto. Son

los llamados portabebés (Grupo 0+). El portabebés es un estupendo sistema de retención infantil pero no debe usarse para el

paseo.

- Se recomienda llevar al niño o niña en la parte central de los asientos traseros, lo que reduce el



riesgo en caso de impacto lateral.

- Bloquee mecanismos de puertas y ventanillas.

- No dejar al bebé solo dentro del vehículo. Aunque sea por poco tiempo, puede sufrir un golpe de calor en pocos minutos.

Algunas recomendaciones para prevenir accidentes en el hogar:

- Nunca dejar solo al bebé

en la bañera, incluso con poca agua

- Controlar la temperatura del agua del baño, abriendo primero el grifo del agua fría y modulando después con el de agua caliente. Hay que comprobar la temperatura antes de meter al bebé en el agua.

- No se debe dejar solo al bebé en superficies altas sin protección: cambiador, cama, mesa...

- Las cunas deben cumplir la normativa de la comunidad europea en seguridad.

- Para evitar la asfixia debe evitar: los botones o adornos con objetos pequeños que pueda ingerir, las almohadas, dejar objetos pequeños en su cuna, las cadenas o cordones que puedan rodear su cuello.

Información elaborada a partir de: Proyecto de Humanización de la Atención Perinatal en Andalucía; Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada, Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía; Programas de Promoción de Salud Bucodental 'Sonrisitas' y 'Aprende a sonreír'; Plan Integral de Atención a la Accidentabilidad de Andalucía; Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía; Plan Integral de Oncología de Andalucía. Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía

+información:

902 505 060

www.juntadeandalucia.es/salud/ventanafamilias

APOYO



COOPERACIÓN TRANSFRONTERIZAS
ESPAÑA - PORTUGAL
COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRICA

Unión Europea
FEDER



Investimos en su futuro

SOCIOS



Administração Regional de Saúde do Algarve, I.P.
Ministério da Saúde



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL



Globalgarve