

CONSEJOS PARA LA NUEVA MADRE

- Si le dieron **puntos** no necesita antiséptico (y NUNCA BETADINE), únicamente lavarlos con agua y jabón y mantenerlos secos. Puede utilizar para ello el secador en posición de frío. Los primeros 40 días (cuarentena) le aconsejamos que use mejor la ducha. Los primeros días, cámbiese frecuentemente de compresa, tan a menudo como se vaya manchando.
- Al llegar a su casa conviene que se ponga en contacto con su Centro de Salud.
- Descanse todo cuanto pueda, mímeselo, para cuidar es imprescindible cuidarse.
- Páginas de Internet que pueden ser de su interés: www.albalactanciamaterna.org; www.mimatrona.com; www.aeped.es
- Evite las relaciones sexuales con penetración durante la cuarentena.
- Si se nota febril, colóquese el termómetro en la axila. Si supera los 38° C durante dos tardes seguidas, acuda a su Centro de Salud.
- Al alta y si usted no nos dice lo contrario, le pondremos a su hijo la **vacuna de la hepatitis B**, la siguiente vacuna se la pondrán en el Centro de Salud a los dos meses.
- Entre el día 5º y 7º de nacimiento de su bebé deberá realizarle la **prueba del talón** (detección de fenilcetonuria e hipotiroidismo) en su Centro de Salud o ambulatorio.
- Cuando bañe al bebé procure que el **cordón umbilical** permanezca seco, si se mojara séquelo con una gasa limpia. Se puede aprovechar el baño para darle un masaje. No es preciso usar ombligueras. Al cordón umbilical conviene cambiarle la gasa con alcohol de 70º una vez al día. Dejar siempre una gasa seca en la base del ombligo, junto a la barriguita, para evitar que el alcohol le reseque la piel. Observar si huele mal –como huevos podridos- o empieza a echar algún líquido: en ambos casos no es normal → ACERQUESE LO ANTES POSIBLE AL HOSPITAL.
- Puede sacar de paseo al bebé todos los días (evitando en verano los momentos de sol más fuerte y en invierno los días muy fríos o de lluvia). En verano, utilizar protección solar extrema.
- La postura para dormir del bebé es **boca arriba**.
- Si es preciso tomarle la temperatura a su bebé es aconsejable que lo haga en la axila o ingle, y con termómetro digital.
- Respecto al **peso del bebé** es normal que la primera semana pierda alrededor de un 5% del peso con el que nació. Si pierde más del 10%, consúltelo con su pediatra de zona.
- Si observa que las deposiciones aumentan, hay pérdida de peso, hace menos pipí, aumenta la temperatura corporal, sequedad de boca..., consulta con tu pediatra o acude al servicio de urgencias.
- Si le han practicado una **cesárea**: la herida no es preciso ni taparla (use ropa interior de algodón) ni echarle nada, únicamente cuando se bañe lávela y séquela bien (nunca use BETADINE). Retirar los puntos normalmente a los 5 días. Además de tener un bebé le han practicado una intervención quirúrgica, necesitara algunas semanas hasta que se encuentre bien. Valla volviendo a la normalidad según su cuerpo le valla diciendo. Existe una lista de correo electrónico sobre mujeres a las que se les ha practicado una cesárea: www.eListas.net/lista/apoyocesareas.
- Es muy recomendable practicar **gimnasia puerperal**, especialmente la referida al fortalecimiento del suelo pélvico (ejercicios de Kegel) para evitar la incontinencia de orina. Puede empezar a los pocos días del parto. Si le han realizado una cesárea también la puede hacer, evitando movimientos bruscos hasta pasadas 6-8 semanas de la cesárea.
- Sobre **lactancia materna** recordarle: no conviene usar el chupete las primera semanas. No precisa ni agua, ni manzanilla los primeros 6 meses. Déle pecho cuantas veces él le pida y el tiempo que él quiera estar. No olvide que sobre las 2-3 semanas, 6 semanas y 2 meses suelen tener lo que se llama un brote de crecimiento; de pronto el bebé le pedirá con más frecuencia, tal vez se sienta los pechos flojos, no se preocupe ya que es temporal y en 2-4 días volverá todo a su normalidad, descanse y déle cuantas veces él le pida. Si tiene algún problema o duda puede llamar al teléfono: 950 029149 (Planta de Maternidad del Hospital La Inmaculada). Lea las hojas que le adjuntamos sobre la lactancia, le será muy útil para resolver todas sus dudas.

MÉTODOS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR

- Déjese aconsejar por algún profesional de la salud antes de tomar una decisión.
- Dialogue con su pareja a fin de acordar el método que más les convenga, sopesando tranquilamente los pros y los contras.
- En caso de padecer cualquier enfermedad es muy importante que lo ponga en conocimiento del profesional sanitario al que solicite asesoramiento.

METODO	VENTAJAS	DESVENTAJAS	COMENTARIOS
Lactancia materna. MELA: Método de la Lactancia y la Amenorrea (falta de regla).	Muy eficaz (98%) los 6 primeros meses. Sólo pecho, a demanda. Descanso mayor no superior a 5-6 horas y ausencia de regla.		Muy recomendable si está dando sólo pecho (no biberones).
Métodos de barrera (preservativo, diafragma).	No afectan a la lactancia.	Pueden irritar los genitales. Puede requerir lubricación adicional. El diafragma es necesario reevaluarlo tras el parto.	El más eficaz es el preservativo masculino. Se aconseja asociarlo a cremas espermicidas. Bastante recomendable.
Métodos naturales (Billings, sintotérmico), cuando cesa el MELA.	Ningún efecto sobre la lactancia. Pueden asociarse a barrera.	Requieren aprendizaje.	Se aconseja el seguimiento por monitor o pareja monitora.
Minipíldora (Desogestrel 75 mcg).	Compatible con la lactancia. Alta eficacia.	Escasos efectos secundarios. Requiere receta médica.	Empezar a tomarla a las 5 semanas del parto. Muy recomendable.
Injectable gestágeno (Depo-Progevera 150) trimestral.	Compatible con la lactancia. Alta eficacia.	Escasos efectos secundarios. Requiere receta médica.	Empezar a tomarla a las 5 semanas del parto. Muy recomendable.
DIU Mirena, Implantes en brazo.	Compatible con la lactancia. Alta eficacia.	Algunos efectos secundarios. Requiere Ginecólogo.	No utilizar antes de 6-8 semanas postparto.
Anticoncepción estro-progestativa (Píldora, parches semanales, anillo vaginal mensual).	Alta eficacia.	Contraindicado los 6 primeros meses de lactancia. Posibles efectos secundarios. Requiere control médico.	Contraindicada en algunos procesos.
DIU de cobre.	No afecta a la lactancia.	Leve riesgo de expulsión y perforación uterina. Requiere Ginecólogo.	No colocarlo antes de 8 semanas tras el parto.
Ligadura de trompas. Vasectomía.	Ningún efecto sobre la lactancia. Alta eficacia.	Cirugía y posibles efectos secundarios. Más en la ligadura que en la vasectomía. Son irreversibles.	Se aconseja la vasectomía por no necesitar anestesia general ni ingreso. Decidir cuidadosamente.

Fuentes:

Lo esencial de la tecnología anticonceptiva. Manual para personal clínico. Universidad de Johns Hopkins, O.M.S., O.P.S. USAID. 2.002

Educación en lactancia para los profesionales de la salud O. P. S., Universidad de Georgetown, 1.990.

Protocolos anticoncepción. Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. 2006.

LA LECHE MATERNA

Todas las madres saben que su leche es el mejor alimento para su hijo. Por eso desean darle el pecho el mayor tiempo posible. Los componentes de su leche, sus proteínas y vitaminas, sus defensas y células vivas, son precisamente los que tu hijo necesita. Sólo tu leche le proporciona una óptima y sana nutrición que le protege contra numerosas enfermedades. Y la lactancia te permite una intimidad especial con tu hijo.

LA REGULACIÓN ENTRE MADRE E HIJO

En la lactancia, tanto el cuerpo del hijo como el de la madre están preparados para regularse mutuamente de forma natural.

Has de saber que cada niño tiene su propio ritmo. Algunos, por ejemplo, duermen varias horas por la mañana, pero pasan la tarde mamando continuamente. Notarás periodos en que el bebé está inquieto y cambia su ritmo, pidiendo más a menudo. Esto es normal. Así aumenta tu producción de leche a medida que tu hijo crece. Amamanta sin horarios. Simplemente, cada vez que tu hijo busque o lllore, dale el pecho sin mirar el reloj. El bebé tiene su propio tiempo.

También es muy variable la duración de cada toma. Algunos niños, sobre todo al principio, necesitan 20 o 30 minutos en un pecho; otros, cuando tienen varios meses de práctica, acaban en tres minutos y ya no quieren más. No cuentes los minutos. Dale un pecho hasta que no quiera más. Luego ofrécele el otro, aunque no siempre lo querrá. Hazle caso. Sólo él sabe cuándo tiene bastante.

LOS OBSTÁCULOS A LA LACTANCIA MATERNA

Muchas madres te explicarán que no tenían suficiente leche, o que se les terminó. Tal vez tú misma has sufrido este problema. ¿Cuál fue la causa? La interrupción de la regulación entre madre e hijo. La estimulación del pezón aumenta la secreción de leche. Si hay demasiada leche, el niño mama menos y disminuye la cantidad de leche. Si hay poca leche, el niño mama más y la leche aumenta. Por ello es necesario no alterar este equilibrio con el uso del biberón y el chupete o siguiendo un horario rígido.

Primer obstáculo: el reloj

¿Dejarle llorar hasta que "le toque"? ¿Entretenerlo en brazos con ayuda del chupete? ¿Darle un biberón con agua o leche...? No son buenas soluciones. Con ellas

conseguirás que tu hijo y tú estéis cada vez más nerviosos y disminuya la secreción de leche. Para instaurar la regulación de la lactancia, y alimentar el afecto que te une a tu hijo, procura desde su nacimiento que esté día y noche junto a tí, mamando con frecuencia. Olvídate del reloj y dale el pecho cada vez que lo pida. Es más fácil. Aumentará tu leche, y él dejará de llorar.

Segundo obstáculo: el biberón

El niño que ha tomado un biberón tiene menos apetito y mama menos. En consecuencia, la falta de estímulo provocará que tengas menos leche. Además, se acostumbra a la tetina, grande y dura, y luego le va a costar tomar tu pezón. De este modo, cada biberón hace la lactancia más difícil y prepara el camino para otro biberón.

No lo olvides. No hay peor ayuda que "una ayuda".

Recuerda que el niño que toma el pecho a demanda no necesita agua, ni zumos, ni infusiones. Pero si en algún caso fuera necesario, es mejor dárselo en vaso, cucharilla o cuentagotas en vez de biberón.

Tercer obstáculo: el chupete

Aunque menos grave que el biberón, el chupete presenta los mismos peligros: tu hijo se acostumbra a esa forma extraña y mama con menor frecuencia de tu propio pecho. Por eso no es recomendable un chupete durante las primeras semanas, hasta que la lactancia esté bien establecida.

Deja que tu hijo aprenda a succionar tu pezón desde que nace. No interrumpas con objetos artificiales este aprendizaje. Tu pecho es el mejor chupete, y da mucho más que leche: da consuelo, cariño, compañía, seguridad...



ninguno aguanta. Dale el pecho cuando te pida, y olvidate del reloj.

"Mamá hace diez minutos y ahora llora. ¿Cómo puede tener hambre de nuevo?" Es fácil de comprobar. Dale el pecho y, si no lo quiere, es que, en efecto, no tenía hambre.

"No gana suficiente peso." Cuantas más veces mame, más engordará. Tal vez esté perdiendo el tiempo chupando un chupete del que no sale nada.

"Me rechaza el pecho." Probablemente se ha malacostumbrado con chupetes y biberones. Con paciencia, y evitando nuevas interferencias, pronto volverá a mamar de tu pecho.

"Me duelen los pezones." Quizás está mamando en mala postura, con la boca poco abierta o sólo la punta del pezón dentro. Si lo colocas de cara a ti, "ombligo con ombligo", podrá alcanzar el pecho cómodamente y abarcar una buena porción en su boquita.

"¡Me ha dado la noche!" Algunos niños tienen muy poco sueño. Tanto si está nervioso como si tiene hambre, puedes calmarle con tu pecho sin levantarte de la cama. Siempre será más cómodo que levantarte a hervir biberones.

Madrid (91) 663 99 46
Málaga (95) 232 39 05

Vía Láctea:

Zaragoza (976) 34 99 20

También puedes encontrar ayuda en:

En Huerca-Olvera puedes llamar al grupo de apoyo a la lactancia materna: 950 47 09 57 y 647 886 470



Asociación Catalana
Pro Lactancia Materna
Apda. de Correos 22.216
08080 BARCELONA



WABA



IBFAN



ICD

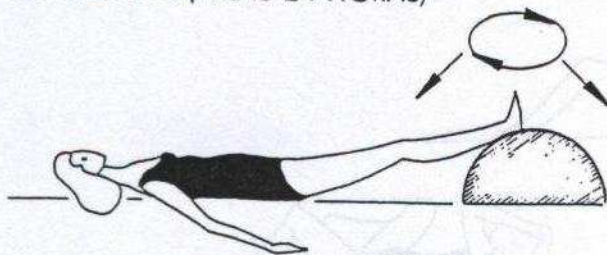
EJERCICIOS POSTPARTO

Mediante una buena recuperación post-parto se logrará una correcta estática corporal y una mejor forma física.

Los ejercicios de recuperación post-parto pueden empezarse a realizar, salvo contraindicación médica, a las 24 horas del parto. Es necesario practicar 10 minutos de relajación una vez finalizado el entrenamiento diario.

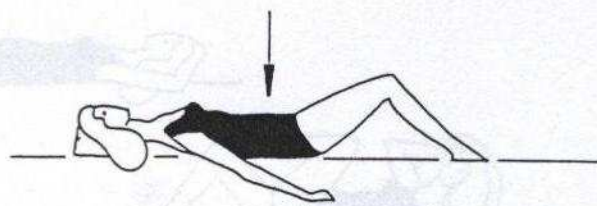
Los ejercicios a realizar en los días siguientes al parto serán:

PRIMER DIA (A LAS 24 HORAS)



Ejercicios circulatorios con las piernas algo elevadas, descansando sobre una/dos almohadas.

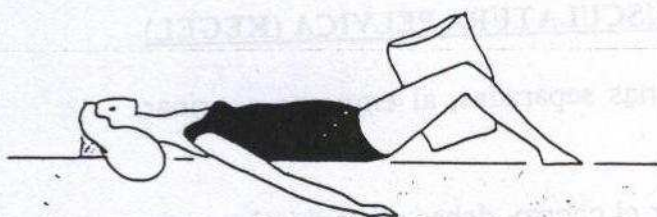
- a) Flexión y extensión de los dedos del pie.
- b) Flexión y extensión del pie (movimientos de tobillo).
- c) Realizar círculos con los pies hacia ambos lados.



Ejercicios respiratorios, en la cama con la cabeza algo elevada, rodillas semiflexionadas sobre una almohada.

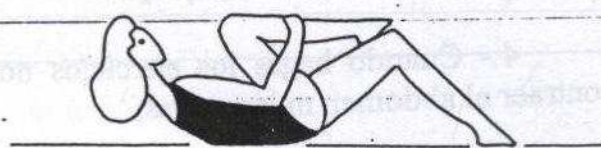
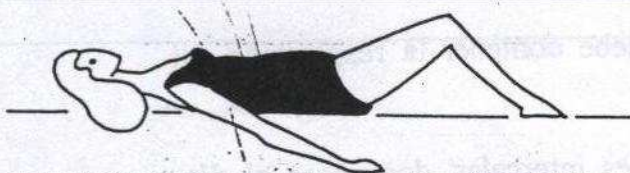
- a) Respiración abdominal manteniendo el vientre contraído 10 segundos durante la espiración.
- b) Respiración torácica.

SEGUNDO DIA. AÑADIR A LOS ANTERIORES EJERCICIOS



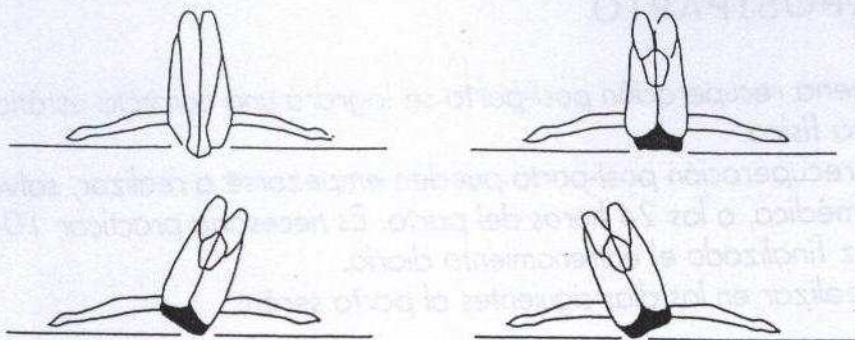
Decúbito supino (boca arriba) rodillas flexionadas, intercalar almohada. Apretar fuertemente las rodillas contra la almohada contando hasta «5». Descansar. (Repetir 10 veces.)

TERCER DIA. AÑADIR

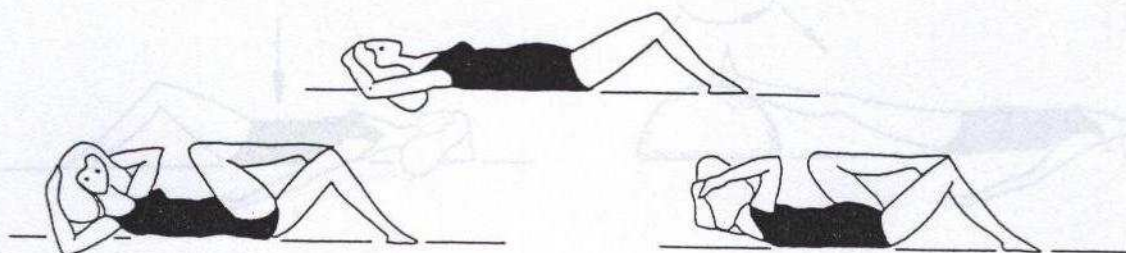


Decúbito supino (boca arriba) rodillas flexionadas, pies planos. Espirar elevando la cabeza y hombros a la vez que abarcamos una pierna flexionada llevándola hacia el abdomen. Inspirando en la posición inicial. (Repetir 10 veces con cada pierna.)

CUARTO DIA. AÑADIR



Decúbito supino, rodillas flexionadas sobre el abdomen. Brazos en cruz. Inspirar en la posición inicial. Espirar llevando las piernas juntas y flexionadas hacia los lados, manteniendo la espalda adosada al suelo. (Repetir 10 veces.)



Decúbito supino, rodillas flexionadas, manos en la nuca. Inspirar en la posición inicial. Espirar acercando la rodilla derecha con el codo izquierdo. Inspirar en posición inicial. Espirar acercando rodilla izquierda y codo derecho. (Repetir 10 veces.)

REPETIR DIARIAMENTE LOS EJERCICIOS, AUMENTANDO PROGRESIVAMENTE LAS REPETICIONES.
TERMINAR SIEMPRE EL ENTRENAMIENTO DIARIO CON RELAJACION.

EJERCICIOS PARA FORTALECER LA MUSCULATURA PELVICA (KEGEL)

- 1.- Sentada en el water, con las piernas separadas, al empezar a orinar tratas de parar el chorro de orina;
- 2.- Una vez que has conseguido cortar el chorro, debes repetirlo al menos 5 veces al día y en cada ocasión contraer los músculos al menos 10 veces; cada semana añadir 5 repeticiones más –es decir, se contraen los músculos 15 veces en cinco ocasiones al día-. Al contraer los músculos debes contar lentamente hasta 3 y relajarte;
- 3.- La primera vez que realices este ejercicio lo debes hacer al orinar, pero luego debes aprovechar otros momentos: sentada viendo la T.V., después de orinar, mientras haces la compra,...
- 4.- Cuando hagas los ejercicios no se debe contener la respiración, ni contraer el abdomen ni las nalgas;
- 5.- Cuando domines estos ejercicios debes intercalar, dos veces al día, ejercicios de contracción y relajación tan deprisa como te sea posible;
- 6.- Para controlar el progreso, puedes meter dos dedos en la vagina y notar la contracción.