

¿Cómo iniciar la lactancia?

- La madre debe tener su espalda apoyada y cómoda
- Es importante el contacto piel a piel de madre y recién nacido/a
- Ofrecer el pecho con el que se terminó de amamantar por última vez
- Estimular en el bebé la búsqueda del pezón
- La boca del bebé debe envolver pezón y areola
- No sobre abrigar al recién nacido
- Amamante del mismo pecho hasta lograr vaciarlo

IMPORTANTE:

- Muchas mujeres tendrán irritación o enrojecimiento los primeros 7-14 días en sus pezones
- Con el tiempo amamantar no debería doler
- Solicitar orientación profesional

A mayor succión mayor será la producción de leche

La leche nunca deja de alimentar. Su composición varía con el tiempo, pero siempre tiene aporte nutricional y de defensas para el bebé



Cuidados de la madre post parto

- Se recomienda reiniciar la vida sexual después de 40 días del parto, cuando el aparato reproductor vuelve a su estado previo al embarazo. Y también se recomienda iniciar un método anticonceptivo en caso de no desear un nuevo embarazo
- Bebe mucha agua si amamantas
- Después del parto, lave su zona genital varias veces al día, sólo con agua
- Después del parto, solicite hora de Control Diada en su Cesfam, antes de los 10 días de vida de su hijo/a



Cuidados del Recién Nacido

- Ofrezca el pecho a libre demanda
- Limpie el cordón umbilical con alcohol al 70% después de cada muda
- Realice baño de cuerpo completo, una vez pasados 3 a 5 días de la caída del cordón umbilical
- El cordón umbilical suele caer entre 7 a 14 días después del parto
- Lave la boca tres veces al día con un pañal de género o una tela humedecida
- Lubrique el cuerpo de su hijo/a, a diario, con aceite para bebé
- Realice aseo nasal, a diario, con suero fisiológico, y luego aspire mocos
- Después del aseo genital, seque bien la zona antes de poner un nuevo pañal
- Lleve a su hijo/a a todos los controles de salud correspondientes
- Mantenga las vacunas de su bebé al día
- Es normal el estornudo en los bebés

Si cree que su bebé tiene alguna complicación de salud, llévelo inmediatamente al servicio de urgencias