



GREMEDA
Cooperativa Médica de Artigas



*GREMEDA,
MAMÁ
Y YO*

**BUENAS PRACTICAS DE ALIMENTACION
DEL LACTANTE
Y DEL NIÑO/A PEQUEÑO/A**

Me llamo _____

Nací en GREMEDA, el de de

A la hora

Acompañaron a mamá en el trabajo de parto:

Y en el parto:

Mis primeros regalos:

FOTOS

FUNDAMENTACION

GREMEDA convencida de los múltiples e insuperables beneficios de la lactancia materna apoya, promueve y desarrolla acciones de cuidado del binomio madre-hijo.

Prepara a la madre en el período perinatal, estimula el apego madre-hijo y apoya la lactancia exclusiva en los 6 primeros meses de vida, complementado a posteriori con buenas prácticas de alimentación del niño/a pequeño/a.

El objetivo es que las madres ejerzan su derecho de amamantar a sus hijos basados en la declaración de Innocenti (1990) y en la declaración conjunta OMS/UNICEF (1989).

***QUEREMOS ESTAR JUNTO A TI Y A TU FAMILIA EN CADA ETAPA
DEL DESARROLLO Y CRECIMIENTO DE TU BEBE,
CON INFORMACIÓN Y CONSEJOS ÚTILES,
MIENTRAS CELEBRAN SUS LOGROS
Y CRECEN JUNTOS EN ESA FASCINANTE
AVENTURA DE SER MAMÁ.***

BUENAS PRACTICAS DE ALIMENTACION DEL LACTANTE Y DEL NIÑO/A PEQUEÑO/A

POLITICA INSTITUCIONAL

1. GREMEDA cuenta con una política escrita que promociona, protege y apoya las Buenas Prácticas de Alimentación del Lactante y del Niño/a Pequeño/a, está puesta en conocimiento de todo el equipo de salud y es accesible a los usuarios.

En el Consultorio:

2. El Equipo de Salud está capacitado para instrumentar esta política. Recibe un curso de actualización anual sobre Buenas Prácticas de Alimentación del Lactante y Niño/a Pequeño/a.
 3. **En la atención de la mujer embarazada:**
 - Se facilita y promueve los controles a partir del primer trimestre de gestación.
 - Se incluye el examen de mamas en la consulta obstétrica y se registra en el carné de control e historia clínica de todas las embarazadas.
 - Se las suplementa con hierro desde el primer control.
 - Se orienta para mejorar su alimentación.
 - Se difunde el derecho de ser acompañada por quien ella desee en el momento del parto (Ley N° 17.386).
 - Se fomenta la participación a las clases de preparación para el parto a cargo de la partera.
 4. **Se promueve entre las embarazadas:**
 - Beneficios de la Lactancia Materna y la importancia de la libre demanda.
 - Beneficios del contacto piel a piel y el valor de prender a pecho lo antes posible después del parto.
 - La Lactancia Materna Exclusiva hasta el sexto mes y el inicio de la alimentación complementaria.
 - Las adecuadas técnicas de lactancia, incluyendo la extracción manual y conservación de la leche.
 5. **En la atención del/la niño/a:**
 - Se promociona y facilita la concurrencia del niño/a a los controles.
 - Se permite la participación del padre, madre y/o referente familiar en la consulta del niño/a.
 - Se enseña a la familia la interpretación de la curva de crecimiento del/la niño/a.
 6. El equipo de salud observa directamente la técnica de amamantamiento durante los controles del/la niño/a; tiene habilidades y destrezas para detectar los factores de riesgo y actúa en consecuencia.
 7. **En el control pediátrico se promueve y estimula entre las madres:**
 - La Lactancia Materna exclusiva hasta los 6 meses y a libre demanda.
 - La prolongación de la Lactancia hasta los 2 años de vida del/la niño/a.
 - La introducción oportuna de la alimentación complementaria.
 - El equipo de salud está en conocimiento de las escasas razones aceptables para prescribir otro alimento o bebida que no sea Leche Materna a los menores de 6 meses.
 8. Se enseña a todas las madres la técnica de extracción manual y conservación de la leche y sobre los recursos necesarios para resolver la separación temporaria del bebé.
 9. El consultorio promociona la introducción de alimentos complementarios adecuados e inocuos a partir de los 6 meses.
 10. El consultorio respeta y el equipo de salud conoce y aplica el Código de Comercialización de Sucedáneos de Leche Materna.
 11. Las madres reciben apoyo en Clínica de Lactancia.
- En Bella Unión:** De lunes a viernes en el horario de 8:00 a 17:00 horas. Además se dispone de un número telefónico directo con Lic. Enfermería de guardia, disponible las 24 horas del día para que las madres realicen consultas sobre problemas relacionados con la lactancia materna..
- En la ciudad de Artigas:** De lunes a viernes en el horario de 9:00 a 10:00 horas. Además se dispone de un número telefónico directo con el Pediatra de guardia, disponible las 24 horas del día para que las madres realicen consultas sobre problemas relacionados con la lactancia materna. También se promociona la existencia de la línea mamá como otra forma de apoyo a la Lactancia Materna.

EMBARAZO

El embarazo es un proceso importante en la vida de la mujer. En este momento crece y se desarrolla un nuevo ser humano dentro del vientre materno. En esta etapa se esperan cambios físicos, psicológicos y sociales los cuales son parte del proceso de ser mamá.

DURANTE EL EMBARAZO PUEDEN APARECER MALESTARES Y DOLORES QUE PODRÍAN ALIVIARSE CON UN ESPACIO DE GIMNASIA OPORTUNO, UNA ALIMENTACION SALUDABLE Y UN ADECUADO DESCANSO.

COMO POR EJEMPLO:

- Acidez estomacal
- Calambres en las piernas
- Mareos, nauseas y vómitos
- Sensibilidad emocional
- Estreñimiento

Si no siente alivio consulte!

Control Prenatal

El objetivo del control prenatal es asegurarnos que todo evoluciona correctamente y así poder realizar la detección precoz de cualquier posible alteración.

Durante las visitas prenatales el médico:

- Te orienta sobre el embarazo y su evolución.
- Controla cualquier condición médica que puedas tener (como por ej.: presión alta)
- Te hace pruebas para detectar problemas en tu salud y en la salud de tu bebé.
- Te recomienda otros servicios como por ej.: las clases de preparación para el parto, consulta con odontólogo, pase a nutricionista.

GREMEDA te ofrece 4 policlínicas obstétricas semanales de lunes a jueves. Cada vez que consultes te vas con la fecha para el próximo control.

Tu control deberá ser:

- De la semana 4 a la 28: 1 visita al mes (cada 4 semanas)
- De la semana 29 a la 36: 2 visitas al mes (cada 2 semanas)
- De la semana 37 a las 40: 1 visita por semana.

Cuidado Dental Durante el Embarazo

El embarazo es realmente un momento en el que deberás cuidar de manera especial, tanto tus dientes como tus encías. Durante el embarazo, el incremento en el nivel hormonal podría provocar que tus dientes y tus encías se vuelvan sumamente sensibles a las bacterias, lo que aumenta el riesgo de desarrollar cierta clase de infecciones dentales. Si no te tratas a tiempo podrás presentar complicaciones como la enfermedad periodontal y la gingivitis. Esto podría acarrear riesgos de partos pre términos y bebés de bajo peso al nacer.

Algo muy importante que debes recordar

deberás visitar a tu dentista al menos una vez durante tu embarazo. Solicita a tu ginecólogo el pase al odontólogo.

GREMEDA te brinda este servicio en forma gratuita en convenio con COODAS.

CLASES DE PARTO:

Una clase de preparación para el parto puede proporcionarte un espacio para realizar muchas preguntas y ayudarte a tomar decisiones fundamentadas sobre temas claves relacionados con el nacimiento de tu bebé; cómo se está desarrollando tu bebé, lactancia materna, signos de advertencia que te indican que algo está mal, técnicas de respiración y relajación, cómo distinguir cuándo estás en trabajo de parto, etc...

PODRÁS ASISTIR A ESTAS CLASES TODOS LOS MIERCOLES A LAS 18 HORAS EN CENTRO DE DIALISIS Y LOS SABADOS A LAS 10 HORAS SI TRABAJAS EN ESE HORARIO.

ALIMENTACION EN EL EMBARAZO



Una alimentación saludable es aquella que aporta la energía y los nutrientes necesarios para que una persona pueda mantenerse sana. Es importante en todas las etapas de la vida, pero especialmente en aquellas en que las demandas aumentan, como el embarazo.

Durante el embarazo existen nutrientes claves. Esta es una oportunidad ideal para incorporar hábitos saludables que le permitan mantenerse sana y cuidar a su bebé.

NUTRIENTES CLAVES EN EL EMBARAZO

CALCIO:

El consumo de calcio es fundamental para la formación de los huesos del bebé. Además de proteger los huesos y dientes de la madre.

Los alimentos que más calcio aportan son los lácteos, tales como la leche, yogur, quesos y leche en polvo.

**Hay que consumir 3 porciones de lácteos al día.
(En el 3º trimestre consumir 4 porciones)**

La leche en polvo y el queso agregado a las comidas son excelentes fuentes de calcio.

Podemos recurrir a los productos lácteos extra-calcio, además de aportar más calcio, contienen Vit D fundamental para la absorción de este mineral.

Los lácteos descremados aportan igual cantidad de calcio y menos grasas.



HIERRO: Las necesidades de hierro están aumentadas durante el embarazo.

El hierro es necesario para la formación del feto y la placenta, evitar anemia que puede ser un riesgo tanto para la madre como a su bebé.

Es importante consumir:

Carne de vaca, cerdo, cordero, pollo (un bife de tamaño de la palma de la mano)

+

Suplemento de hierro medicamentoso.

Las leguminosas también aportan hierro (lenteja, poroto, garbanzo), los vegetales de color verde oscuro (espinaca, acelga, chauchas).

Existen alimentos fortificados con hierro como: harinas, pastas y panes.

Para aprovechar mejor ese hierro, es importante comerlos junto con carnes o con un alimento fuente de vitamina C (cítricos, frutas de estación, tomate, brócoli). No tomar leche junto con los alimentos que tienen hierro.



+



+



ÁCIDO FÓLICO: Es fundamental para evitar malformaciones (defectos de nacimiento) y la pérdida del embarazo. Para ello hay que consumirlo en cantidades suficientes antes de quedar embarazada y en las 12 primeras semanas de gestación. **Alimentos fuente:**

vegetales verde oscuro:



(acelga, espinaca, chauchas) brócoli,

jugo de naranja, leguminosas, hígado

+

Alimentos fortificados



+

Suplemento Ac. Fólico medicamentoso



Harina, pan, pastas secas)

FRUTAS Y VERDURAS: Elegir las de estación, que son más nutritivas y de distintos colores para asegurarte un consumo lo más variado posible de nutrientes, vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.



Consumir 5 porciones al día.

Por ejemplo, un plato con verduras en el almuerzo, otro en la cena y frutas 3 veces al día.

GRASAS SALUDABLES, ACIDOS GRASOS ESENCIALES

Las grasas esenciales son fundamentales para el desarrollo del sistema nervioso del bebé.

2 cucharadas al día y pescado (1 o 2 veces por semana)

Aceite de soja, arroz, maíz, girasol, alto oleico o mezclas.

Pescados, de preferencia grasos como atún, sardinas, palometa, bagre. Los que más aportan omega 3.



Recuerda: agregar aceite crudo a tus comidas.

El de soja aporta mayor cantidad de omega 3.

Recordar...

Evita pasar largos períodos sin comer.

Recuerda consumir por lo menos 3 porciones de lácteos, 5 porciones de frutas y verduras, un bife mediano de carne (del tamaño de la palma de la mano).

Toma abundantes líquidos durante el día. ¡El agua potable es lo mejor!

No bebas alcohol, evita el café, el mate y las bebidas colas.

Disminuye el consumo de bebidas azucaradas, azúcar, dulces, golosinas y productos de repostería.

Disminuye el consumo de sal y de los alimentos con alto contenido de ella.

LACTANCIA MATERNA

“Alimentar a tu bebé, un momento único”

La lactancia es uno de los momentos más emocionantes que puedes compartir con tu bebé. Amamantarlo es la forma más saludable y natural de alimentarlo, porque la leche materna:

- Tiene la composición justa que tu bebé necesita
- Siempre está a tu alcance en forma práctica, absolutamente higiénica y con la temperatura ideal
- Si tu bebé toma pecho, no necesita ni siquiera agua
- Lo hará crecer sano, fuerte y seguro
- Lo protege frente a infecciones como las respiratorias, diarrea, otitis ya que durante el primer año de vida sus defensas no están completamente desarrolladas.
- Es un alimento de fácil digestión para el bebé.

El contacto de tu bebé contigo, con tu calor, con tu mirada y tu cariño lo hace sentir seguro y querido

Además presenta beneficios para ti como:

- Disminuye la anemia post parto
- Disminuye el riesgo de contraer cáncer de mama y de ovarios.
- Ayuda a eliminar las grasas acumuladas en tu cuerpo durante el embarazo
- Implica ahorro económico y de tiempo en el presupuesto familia

Desterrando algunos MITOS:

- El tamaño de los pechos no incide en la producción de leche. Los pequeños pechos tienen la misma capacidad de producir leche que los grandes.
- Tu producción de leche depende de la frecuencia e intensidad con que tu hijo mame:
CUANTO MÁS MAME, MÁS LECHE TENDRÁS.
- “MI LECHE NO SIRVE” es falso. Todas las leches son buenas; no hay madre que no tenga leche buena para amamantar a su hijo.
- En relación con el calostro, que es la primera secreción que sale de la mama luego del nacimiento, NO OLVIDES que por más insignificante que parezca, corresponde exactamente a lo que el bebé necesita. Y es lo mejor que el bebé puede recibir en esa etapa. La mayor cantidad de defensas viene en el calostro, protegiéndolo frente a muchas infecciones.
- El consumo de líquido no aumenta la producción de leche. Es bueno que la madre que amamanta tome tanto líquido como su sed se lo pida preferentemente agua o jugos naturales.
- Dar de mamar no estropea los pechos. El embarazo puede cambiar su forma y tamaño, pero amamantar no los estropea.

TECNICAS DE AMAMANTAMIENTO

Para una lactancia exitosa hay que asegurar una buena técnica de amamantamiento y un buen acoplamiento boca- pezón-areola.

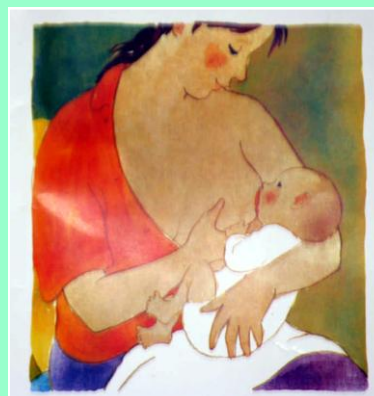
1. La madre se sienta cómoda, con la espalda apoyada e idealmente una almohada sobre su falda, apoya la cabeza del niño sobre el ángulo del codo. Sostiene la mama con los dedos en forma de “C”.



2. La madre comprime por detrás de la areola con sus dedos índice y pulgar para que cuando el niño abra la boca pueda ella introducir el pezón y la areola en la boca del niño al estimular. Así su lengua masajea los senos lactíferos (que están debajo de la areola) contra el paladar y extrae la leche sin comprimir el pezón y no provoca dolor.



3. El niño enfrenta a la madre; abdomen con abdomen, quedando la oreja, hombro y cadera del niño en una misma línea. Los labios están abiertos (e vertidos), cubriendo toda la areola. La nariz toca la mama. Si se puede introducir un dedo entre la nariz y la mama, quiere decir que el niño está comprimiendo el pezón y no masajeando la areola.



Amamantar no debe doler, si duele revisar si el labio inferior quedó invertido y corregirlo.

Si aún duele, retirar al niño y volver a ponerlo hasta hacerlo sin que la madre sienta dolor. Para retirar al niño del pecho se introduce el dedo índice dentro de la boca, entre las encías del niño de manera que muerda el dedo y no el pezón al salir.



Es aconsejable alimentar al bebé a demanda. No hay horario para la lactancia. Ofrécele el pecho cuando lo pida. El bebé, poco a poco y conforme vayan pasando los días, irá adquiriendo un ritmo en las tomas y será él quien marque la cantidad y el intervalo de las mamadas.

Si con la succión el bebé traga aire, es aconsejable facilitarle el provecho tras las tomas, para lo cual basta con mantenerlo erguido y apoyado sobre tu hombro. No es necesario darle golpecitos, con un suave masaje sobre la espalda es suficiente.

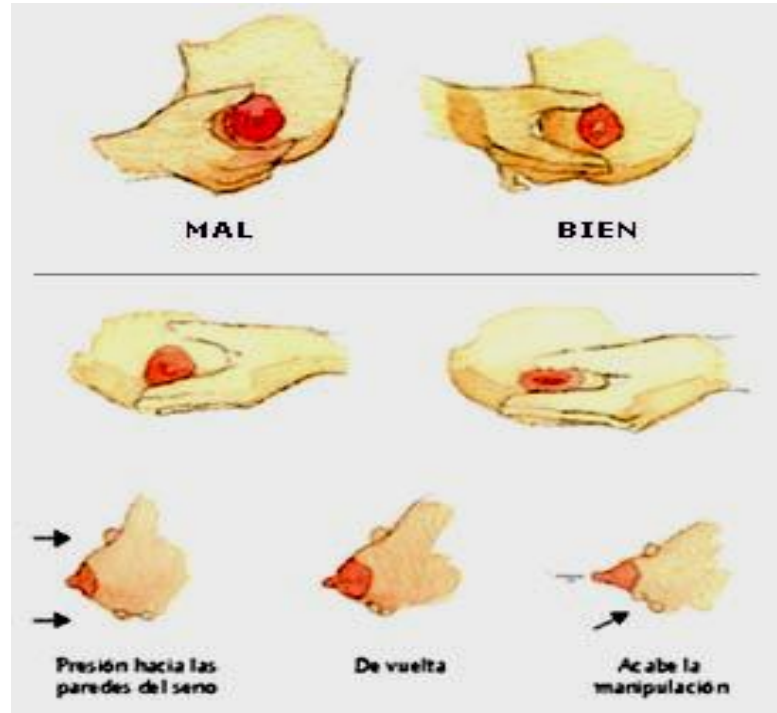


EXTRACCION MANUAL

A) Coloca el dedo índice y el pulgar sobre la areola y presiona hacia dentro, hacia la pared del tórax.

B) Presiona la areola por detrás del pezón, entre el índice y el pulgar.

C) Presiona a los lados para obtener leche de otros segmentos.



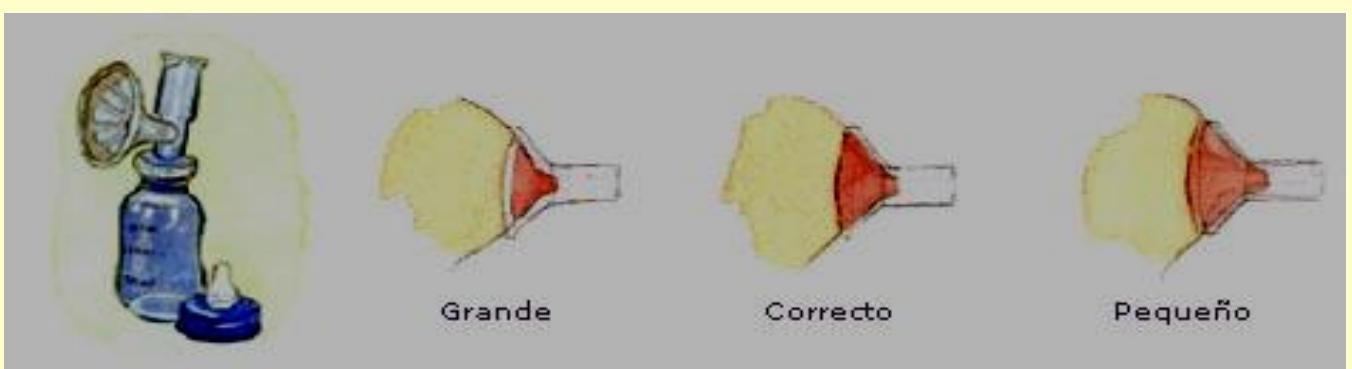
Este es el mejor método, pero tienes otras opciones en caso de que no dispongas de tiempo, trabajes o tengas alguna dificultad en el amamantamiento. Por ejemplo sacaleche:

Hay sacaleches manuales y eléctricos, y entre estos últimos, los hay portátiles. También son necesarios unos conos del tamaño adecuado para adaptarse a cada pecho.

Tienes que lavarte bien las manos antes de montar el equipo y no tocar las partes que estarán en contacto con la leche.

- Tras humedecer con agua tibia los bordes de las copas, para obtener una adaptación más hermética, aplicarlo al pecho y hacer funcionar el aparato.

- En los eléctricos se debe empezar por la menor intensidad de succión y aumentar gradualmente tanto como sea posible sin sentir malestar.



CONSERVACION DE LA LECHE MATERNA

- Debes usar envases de vidrio con tapa de plástico.
- Puedes mezclar la leche de diferentes extracciones del día para conseguir más volumen.
- Debes anotar en el envase la fecha de la extracción.
- De la leche congelada dar al niño la más antigua.

Fuera de la heladera	8 horas
Heladera	48 horas
Congelador	14 días
Freezer	6 meses

DESCONGELADO:

- A baño maría, bajo el chorro caliente del agua o gradualmente en la heladera desde el día anterior.
- No usar microondas ni hervirla porque pierde sus propiedades (se desnaturalizan sus proteínas).
- Una vez descongelado usarse en las primeras 24 horas.
- No se debe congelar nuevamente luego de descongelado.

Atención al niño:

- Te brindaremos facilidades para que concurras con tu bebe a los controles de salud los cuales son imprescindibles.
- En caso de no concurrencia te coordinaremos nueva fecha para el control del niño.
- Promovemos la constante participación activa de toda tu familia en el crecimiento y desarrollo de tu niño.
- En los controles pediátricos es posible realizar la detección de riesgos en lo que refiere a lactancia materna dado que se observará la técnica de amamantamiento. En caso de que necesites ayuda contamos con un equipo de salud dedicado al apoyo de la lactancia exitosa que respeta el Código de Comercialización de Sucedáneos de Leche Materna.
- GREMEDA cuenta con una línea telefónica directa con el pediatra de guardia que te brinda asesoramiento y/o consultas respecto a dificultades que estés presentando en la Lactancia Materna, las 24 horas del día.
- A partir de los 6 meses de vida del niño se complementa la lactancia materna realizando una adecuada incorporación de alimentos, contamos con un equipo de nutricionistas quienes te guiarán en dicho proceso.

CUIDADOS DEL RECIEN NACIDO EN EL HOGAR

1) Alimentación:

Lactancia Materna exclusiva los primeros 6 meses de vida de tu bebé, a libre demanda, o sea cada vez que el bebé te pida y por el tiempo que quiera, es lo que te asegura una buena producción de leche.

2) Cuidados del cordón umbilical:

En cada cambio de pañal debes:

- lavarte las manos con agua y jabón, descubrir al niño y limpiar la zona alrededor del ombligo con gasa estéril y alcohol blanco, comenzando en la base del cordón hacia afuera.
- Observar si el cordón sangra, tiene mal olor o pus, en esos caso consulta al pediatra.
- Envolver el cordón con gasa estéril seca y doblar el borde libre del cordón hacia arriba.

La caída del cordón se produce entre el séptimo y decimo día aproximadamente. Luego de la caída del cordón si presenta (secreción o sangrado) continúa realizando la higiene correspondiente con alcohol uno o dos días más.

3) Baño:

- Debes realizarlo siempre después de la caída del cordón, antes solamente baños parciales sin sumergirlos.
- Durante el baño observar el estado de la piel, color, erupciones.
- Ten todo lo que necesites (jabón, toallas...) a mano, pues el bebé NUNCA debe quedar solo en la bañera
- Tanto los jabones como los champús deben ser neutros, para no causar problemas en su piel. Evita el uso de polvos de talco y colonias mientras son tan pequeños. Si quieres echarle colonia, ponla en la ropa.
- Por último, no te olvides de secarlo bien, poniendo especial cuidado en los pliegues, sobre todo en la zona del ombligo si aún no ha cicatrizado.
- Vestirlo con ropa adecuada, según la temperatura ambiental.
- El baño debe ser de breve duración.

4) Recomendaciones para el sueño seguro:

- Acuesta al niño boca arriba.
- Que no fumen en el hogar.
- No lo abrigues demasiado para dormir.
- Dale pecho directo exclusivo los primeros seis meses de vida.



5) Control:

La salud de tu bebé es primordial, por eso es tan importante que el pediatra lo controle y te asesore en cuanto a su crecimiento y desarrollo.

Saldrá de alta de GREMEDA con fecha para el primer control con el neonatólogo antes de los 10 días y el 2º control antes de los 28 días de nacido.

6) Vacunación:

Es el medio que tenemos para prevenir enfermedades infectocontagiosas.

Todos los niños deben ser vacunados de acuerdo al esquema de vacunación.

PUERPERIO

Una vez el parto ha tenido lugar, comienza esta nueva etapa: el puerperio.

Sentirás a nivel físico cambios hasta recuperar el estado normal del organismo. El útero, la vagina, los ovarios, los músculos abdominales, etc., deben volver a sus dimensiones habituales. Esta recuperación física sucede en un periodo muy corto, entre 6 – 8 semanas siguientes al parto.

¿QUE SON LOS LOQUIOS? Es la hemorragia o sangre vaginal que se inicia después del parto. Dura aproximadamente dos semanas, los primeros días son de color rojizo, posteriormente son rosados hasta adquirir el aspecto de un flujo normal.

Para higiene se recomienda el cambio frecuente de compresas, preferiblemente de algodón, para evitar la humedad y la maceración de la zona. No se aconsejan tampones, para evitar el riesgo de infección.

¿QUE SON LOS ENTUERTOS? Son las contracciones uterinas dolorosas que se pueden presentar en los primeros días después del parto. Se mejoran masajeando, cambiando de postura o tomando analgésicos suaves.

¿QUE ES LA EPISIOTOMIA? Es el corte en el periné a nivel vulvovaginal. Este corte se efectúa en los casos que se necesite facilitar la salida del feto.

¿COMO SE CURA? Es necesario que mantengas la herida siempre limpia y seca para su total cicatrización. Lávate al menos 2 ó 3 veces al día con agua y jabón neutro. Y siempre tras defecar u orinar. Sécala bien, puedes utilizar un secador con aire no excesivamente caliente o simplemente presionar con una compresa o toalla sobre la herida (no la arrastres por encima de ella) y quedará seca. Los puntos caen solos.

¿QUE ES UNA CESAREA? Es una operación quirúrgica que consiste en practicar una incisión o corte, en la piel del abdomen, los músculos y por último el útero, con el fin de extraer el feto. Si te han realizado una cesárea, la herida cicatrizará en unos 5 – 6 días (la cicatrización total tardará unos días más). Los puntos hay que retirarlos a partir de los 7 días.

Al alta de la maternidad te irás con fecha y hora del control puerperal con tu ginecólogo, quien te orientará respecto a métodos anticonceptivos adecuados durante este período.

SIGNOS DE ALERTA EN EL PUERPERIO

- Fiebre de 38°C o más;
- Coágulos grandes o aumento importante del sangrado.
- Dolor en la zona baja del vientre.
- Loquios fétidos (el olor normal de los loquios es el de la regla)
- Dolor, tensión y enrojecimiento en la zona de los puntos, ya sea episiotomía o cesárea.
- Molestias al orinar, con ardor o quemazón.
- Enrojecimiento, dolor y calor en los pechos.
- Depresión profunda pasada dos semanas

CUIDADOS DE LAS MAMAS

- *Durante el periodo de la lactancia es preciso tener una higiene correcta, lavándote el cuerpo una vez al día en la ducha con agua y jabón, secándote bien después las areolas y pezones para evitar que la zona quede húmeda y pueda macerarse dando lugar a la aparición de grietas.
- * La aplicación de antisépticos como el alcohol no es aconsejable ya que reseca esta zona y también favorecerá la aparición de grietas.
- *Utiliza un sostén apropiado. Existen algunos diseñados a propósito para dar de mamar, que a lo mejor te resultan más cómodos pues se abren por delante.
- *Usa tu propia leche para pasarte después de las mamadas.

ALGUNOS PROBLEMAS QUE PUEDEN SURGIR

Ingurgitación mamaria: tiene lugar durante las siguientes horas a la subida de leche, la mama se hincha, se pone dura y el pezón se aplana. Para evitarla, lo mejor es poner al niño al pecho con mucha frecuencia desde el principio, para que vacíe bien el pecho. Alivian mucho los masajes manuales, las duchas con agua tibia, extracción manual de leche o la utilización de un sacaleches.

Grietas del pezón y areola: son heridas que pueden aparecer en el pezón o areola. Se pueden evitar con una correcta técnica haciendo que tu bebé abarque con su boca la areola del pecho (no sólo el pezón), manteniendo seco el pezón entre tomas (exponerlo al aire, secarlo con un secador de pelo).

Tras la toma, deja secar la leche que sobra, no la limpies. Aunque son dolorosas, su aparición no debe suponer un motivo de abandono de la lactancia, ya que tienen un tratamiento sencillo y eficaz. Ante cualquier inconveniente consulta con el médico.

Mastitis: es una infección de la mama poco frecuente, que se manifiesta con fiebre, dolor de pecho y enrojecimiento y que puede requerir tratamiento con antibióticos. No tiene por que ser motivo de abandono de la lactancia.

Es importante continuar lactando o extrayendo la leche para vaciar el pecho lo más a menudo posible.

RECUERDA:

BENEFICIOS QUE TE BRINDA GREMEDA

- **POLICLINICAS OBSTETRICAS 4 VECES POR SEMANA DE LUNES A JUEVES.**
- **CLASES DE PARTO EN CENTRO DE DIALISIS LOS MIERCOLES A LAS 18 HORAS y LOS SABADOS A LAS 10 HORAS.**
- **ORIENTACION E INFORMACION CON LA PARTERA LOS LUNES A LAS 15:00HS EN POLICLINICA 8.**
- **VISITA DE LA LICENCIADA EN ENFERMERIA A LAS PUEPERAS DIARIAMENTE EN PISO, REFORZANDO EDUCACION Y PROMOCION DE LA LACTANCIA MATERNA.**
- **CONSULTORIO DE ENFERMERIA EN POLICLINICA 4, DE 13 A 19 HS PARA ORIENTACION Y EDUCACIÓN A LAS EMBARAZADAS.**
- **TRABAJO EN GRUPO DEL DEPARTAMENTO DE ALIMENTACION A TODAS LAS EMBARAZADAS CAPTADAS DESDE EL PRIMER TRIMESTRE, LOS DIAS MARTES EN CENTRO DE DIALISIS A LA HORA 9. SE HARA SEGUIMIENTO NUTRICIONAL INDIVIDUAL A TODAS LAS EMBARAZADAS QUE PRESENTEN PATOLOGIAS.**
- **TALLERES EDUCATIVOS DIRIGIDO A TODAS LAS EMBARAZADAS, AFILIADOS Y PÚBLICO EN GENERAL A CARGO DE EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO SOBRE TEMAS RELACIONADOS, CADA 15 DÍAS, EN CENTRO DE DIALISIS, LOS VIERNES HORA 18.**
- **TRABAJO EN SALA DE ESPERA TODOS LOS DÍAS CON CHARLAS EDUCATIVAS, MUESTRA DE VIDEOS Y ENTREGA DE FOLLETOS A CARGO DE UNA LICENCIADA EN ENFERMERÍA Y UNA LICENCIADA EN NUTRICION.**
- **POLICLINICAS PEDIATRICAS DE LUNES A VIERNES POR LA MAÑANA Y LA TARDE**
- **LINEA TELEFONICA LAS 24 HORAS PARA QUE TE CUMUNIQUES CON EL PEDIATRA SI NECESITAS ASESORAMIENTO SOBRE LACTANCIA MATERNA.**
- **POLICLINICA DE LACTANCIA MATERNA DE LUNES A VIERNES DE 9 A 10 HORAS A CARGO DE UNA LICENCIADA EN ENFERMERÍA.**
- **CHARLAS EDUCATIVAS A CARGO DE LA NUTRICIONISTA SOBRE INCORPORACION DE ALIMENTOS EL 1º Y 3º VIERNES DE CADA MES EN CENTRO DE DIALISIS, DE 9 A 10 HORAS.**

Registro fotográfico de nuestro bebé en las

diferentes etapas de la ALIMENTACION

LOS PROBLEMAS CON LA Lactancia se consideran urgencia médica

***En Gremeda consulta al
pediatra de guardia
las 24 horas**

Al teléfono 477 24001 al 04

***En msp línea mama**

Para iniciar y mantener la Lactancia Materna, desde la Línea Mamá apoyamos a profesionales, madres y su familia las 24 horas del día, los 365 días del año.

Por consultas llame a:

***MAMÁ (*6262)** para llamar desde un Movistar (sin costo)

095 MI MAMÁ (095 646262) desde cualquier otro teléfono
(móvil o fijo)

Por información visita nuestra pág. web: www.gremeda.com.uy