

FACTORES QUE PUEDEN AFECTAR LA LACTANCIA:

Poca ingestión de líquidos de la madre. Mamadas poco frecuentes y espaciadas agotamiento materno. Tensión o ansiedad materna.

Familiares que desalientan la lactancia. Escasa o nula colaboración de familiares en las tareas diarias en el hogar. Problemas en las mamas o pezones.

El Recién Nacido debe empezar a alimentarse entre los 30 a 60 minutos de haber nacido, si las condiciones de post-parto así lo permiten. Lo primero que segrega el pecho materno es el calostro (3 primeros días aproximadamente), el cual aunque puede parecer escaso, es suficiente para la nutrición del bebe, aportando gran cantidad de sustancias que contribuyen a aumentar las defensas del mismo. La bajada de la leche propiamente dicha, puede demorar de 3 a 5 días, y hasta 1 semana dependiendo a veces del tipo de parto o de cada madre en particular. Dicha demora no debe intranquilizarla, ya que dicha angustia podría actuar de forma desfavorable.

Así también, una vez producida la "bajada" de la misma, debe procurarse una vez que el bebé se alimentó, mantener los pechos blandos (extraerse la leche manualmente) por lo menos los primeros 10 días, ya que de mantenerse muy repletos los mismos después de haber amamantado, el organismo puede interpretar que está produciendo leche en exceso, notándose una reducción de la misma en los días siguientes.

Recuerde: Si tiene los pechos muy duros antes de empezar la mamada, ablándeselo un poco con extracción manual y sacaleche, para facilitar la formación del pezón y prendida al pecho de su bebe.

El tiempo y la frecuencia del amamantamiento deberá ser "a libre demanda" (previa higiene de los mismos), de día y de noche, no menos de 10 a 12 veces por día, para asegurar un correcto estímulo de la bajada de la leche y un buen aporte de nutrientes y energía que generen una buena vitalidad para las horas siguientes.

Luego de alimentar al bebe, se lo hará eructar y se acostara de costado o boca arriba sin almohadas; y en la parte inferior del moisés, de manera tal que no pueda deslizarse hacia abajo y quedar eventualmente cubierto por las mantas. Hacia los dos meses de edad, su bebé debe ya dormir preferentemente "boca arriba", y debería ser retirado de la habitación de sus padres en forma tardía, como una forma de controlar mas de cerca la habitación de sus padres en forma tardía, como una forma de controlar mas de cerca su sueño, y anticipamos a una eventual SMSL (Síndrome de Muerte Súbita del Lactante).

RECOMENDACIONES:

No abrigue en exceso a su hijo, sobre todo en verano, de lo contrario estará deprimido y con poca predisposición para alimentarse y no utilice prendas ajustadas ni fajas, de manera tal que le permita movimientos amplios.

Si hace frío, abriguelo en la misma proporción que Ud. tratando de mantener cálido el ambiente y no sobre-abrigarlo; no se evitarán resfríos con el sobre -abrigo, sino evitando el contacto con personas acatarradas.

Resguárdelo de los insectos, se pueden usar con confianza pastillas ahuyenta mosquitos o tules de protección para el moisés.

El estornudo y el hipo es normal, y no necesita tratamiento.

El bebe debe ser alzado por su padre y madre durante los momentos en que se despierta para alimentarse, y aprovechar estas circunstancias para brindar afecto y estímulos.

SIGNOS DE ALARMA:

Consulte cuanto antes con su pediatra, si su bebe presenta:

- Rechazo del alimento o succión débil.
- Cambios de coloración de la piel: ictericia -amarillito-, cianosis - azulado- etc.
- Deposiciones líquidas como agua si son malolientes.
- Respiración agitada en forma constante o quejido audible con cada respiración.
- Vómitos abundantes o muy frecuentes
- Fiebre por encima de 37° C (sin sobreabrigo) o temperatura por debajo de 36°C.
- Llanto excesivo o débil.
- Ombiligo con mal olor.
- Ampollas o vesículas en piel.

HIGIENE DEL RECIÉN NACIDO

El bebe puede ser bañado uno o dos días después de la caída del cordón umbilical. Este debe ser en un momento tranquilo del día, generalmente a la tarde o noche, porque lo relaja preparándolo para un sueño prolongado. El baño no debe extenderse por más de 5 o 10 minutos, ya que la piel del bebe puede sobrehidratarse y facilitar posteriormente las paspaduras. Debe de utilizarse un jabón neutro, sin perfume, (ej. Glicerina neutro). No debe de colocarse sobre la piel del Recién Nacido ni perfumes ni talcos perfumados. El bebe normalmente puede tener varias deposiciones (Materia Fecal) por día (después de cada alimentación), o una por día, o cada dos o tres días, siempre y cuando la misma no sea de consistencia dura o que la falta de deposiciones se deba a escasez de aporte alimenticio, (corroborar con peso periódico).

PREVENCIÓN DE INFECCIONES:

Lávese las manos antes de cada atención o de higienizar el cordón umbilical. La higiene del mismo debe hacerse con gasa y alcohol puro; no tenga temor en hacerlo ya que el mismo no tiene sensibilidad (si la piel que lo rodea); debe limpiar la piel de la base tratando de despegar cualquier secreción que posteriormente pueda infectarse, para continuar con el cordón propiamente dicho; dejándolo al final envuelto en gasa "seca" y por fuera del pañal, para evitar contactos con orina o materia fecal que posterguen su secado y caída, o faciliten su infección. Dicha higiene debe realizarla cada vez que cambie los pañales a su bebe y prolongarse por dos o tres días luego de su caída. Un escaso sangrado en dicho momento no debería causar preocupación. El uso de fajas u ombligueros no esta recomendado. Recuerde que en el caso de tener que usar biberones y tetinas, los mismos deben ser correctamente lavados con detergente y cepillo, enjuagados, y luego hervidos y conservados así estériles en la heladera, antes de cada preparación. Use sólo agua hervida durante diez minutos para la eventual preparación de cualquier alimento, y deseche los restos del mismo una vez utilizados. Debe evitar el contacto con familiares o visitas enfermas (catarros, gripe, etc.), los mismos pueden ser muy perjudiciales para la salud del bebe. Procure recibirlos en otro ambiente.

LACTANCIA

Dar del pecho es asumir la total responsabilidad de la alimentación del bebe y ello constituye un importante compromiso. Durante el período de la lactancia la madre debe continuar poniendo en práctica las recomendaciones nutricionales sugeridas para el embarazo, además de consumir nutrientes esenciales, debe evitar sustancias nocivas como alcohol, tabaco, drogas y la ingesta excesiva del café, ya que pueden transmitirse al bebe. No es aconsejable iniciar una dieta para bajar de peso sin control médico o nutricional. Calidad de vida desde la cuna La alimentación es uno de los acontecimientos mas importantes en la vida del recién nacido. Su desarrollo físico y neurológico depende enteramente de la calidad de nutrientes que recibe, a la vez que su desarrollo psíquico está condicionado en gran medida por el modo en que se lo alimenta. Esto convierte a la leche materna en el alimento ideal para el niño durante el primer año de vida. La diferencia fundamental de la leche materna en relación a otras leches, es que brinda el bebe las sustancias que fortalecen sus defensas y lo protege. La leche materna contiene la cantidad exacta de nutrientes que el niño necesita. Previene la sobrealimentación y por lo tanto la obesidad. Esta compuesta por un alto porcentaje de agua, suficiente para que no se requieran cantidades extra, aun en regiones calurosas y secas. Además, no contiene gérmenes y resulta económica. El amamantamiento favorece, el intercambio afectivo entre la madre y el niño, que proporciona a éste mayor seguridad emocional. Es ideal que la lactancia materna sea continua y exclusiva hasta los seis meses. A partir de este momento debe complementarse con otros alimentos. Es preciso destacar que la lactancia brinda beneficios nutricionales, inmunológicos y psicológicos básicos para su desarrollo futuro.



OBRA SOCIAL DE CHOFERES DE CAMIONES

San Jose 1781 - CABA



PLAN MATERNO INFANTIL

El Plan Materno Infantil tiene por objetivo el cuidado y protección de la salud de la mujer embarazada y del niño hasta el primer año de vida evitando enfermedades y complicaciones, asegurando un desarrollo integral y seguro tanto del embarazo como del crecimiento del bebe.

Para ingresar al plan Materno Infantil

Tienes que tener tu afiliación vigente, presentar el certificado medico donde conste: Edad Gestacional y Fecha probables de parto.

Cobertura del Plan Materno Infantil

Abarca a la madre, desde el diagnóstico del embarazo y hasta el primer mes luego del nacimiento.

Y al hijo desde el nacimiento hasta cumplir el año de vida.

Habiendo efectuado la correspondiente afiliación. Caso contrario el Plan Materno Infantil finaliza a los 30 días post parto.

Las consultas y prácticas inherentes al embarazo, de acuerdo al Plan de Atención, se emitirán sin coseguro alguno.

LINEA GRATUITA
OSCHOCA

0800-777-0020

ORGANO FISCALIZADOR
SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD

Av. Roque Sáenz Peña 530
Teléfono: (011) 4344-2800
Línea gratuita: 0800-222-72583 (SALUD)

