

BEBÉ A BORDO



Tu Embarazo Saludable

Placenta

Descubre los 10 secretos

Episiotomía

Mitos y realidades

Tu Agenda Práctica para 9 Meses

- Las pruebas que te harán
- Actividades imprescindibles
- Compras que debes de realizar

Cuidado con...

Incompatibilidad RH y Toxoplasmosis
¿Peligrosos para tu bebé?

El Pediatra Contesta

Respuestas para primerizas agobiadas

Lactancia

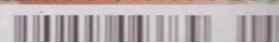
Consejos prácticos para

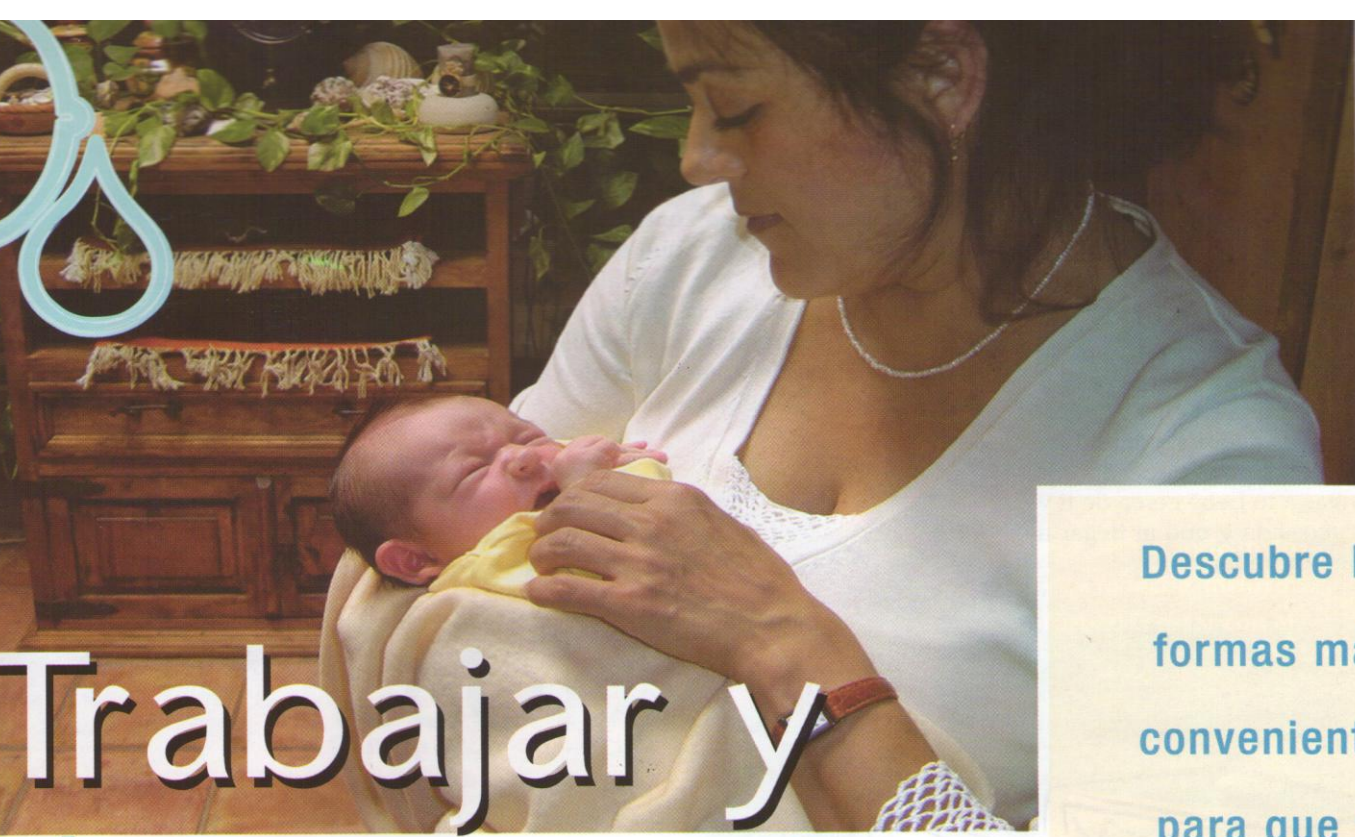


Participa en la

TRIVIA

Ricitos de Oro





Trabajar y Amamantar

Por la Ing. Graciela Hess.

Consejos prácticos para no destetar al pequeño

Cuando estamos amamantando a nuestro bebé y debemos regresar a trabajar es muy común pensar que la única solución que hay es destetar a nuestro pequeño; sin embargo, no es verdad. Con un poco de esfuerzo se puede continuar la lactancia materna, aquí te decimos como:

Es conveniente que dediques las primeras semanas posteriores al nacimiento del bebé, a recuperarte, descubrir y conocer a tu bebé y establecer la lactancia, sin pensar en que próximamente regresarás a trabajar.

A partir de la tercera semana puedes empezar a practicar la extracción de tu leche. La leche que vayas recolectando de estas sesiones la puedes guardar en el congelador para usarla posteriormente. Puede ser que en los primeros intentos obtengas poca leche, lo que no significa que tu producción sea insuficiente, solamente es cuestión de práctica.

Es importante que decidas la forma en que te extraerás la leche, se puede hacer de forma manual o con algún

tiraleches, sin embargo, antes de comprarlo revisa que simule el patrón de succión del bebé, es decir, que succione el pecho y lo suelte, por lo menos cada dos o tres segundos. La mayoría de los tiraleches eléctricos solamente succionan el pecho y jamás lo sueltan, si es así no te conviene, ya que te puede lastimar.

Es un buen momento para aumentar tu producción de leche, mediante las extracciones que te hagas, además de la succión que haga el bebé. De esa forma, aunque posteriormente disminuya la cantidad de leche, de todas maneras le será suficiente al bebé. Recuerda que la producción de leche depende de la cantidad de la misma que sale de los pechos; entre más leche sale, más se produce.

Es conveniente enseñarle al bebé a tomar la leche con una cucharita, vasito o algún otro método. De prefe-

Descubre las formas más convenientes para que tu bebé siga gozando de tu leche.

rencia que lo haga la persona que se va a quedar a cargo de él en tu ausencia. Estas sesiones deben realizarse sólo unos cuantos días antes de que vuelvas al trabajo para no interferir con el establecimiento de la lactancia. Existe la falsa creencia de que hay que darle biberón al bebé desde recién nacido para que se acostumbre, sin embargo, esto nos puede ocasionar más problemas que beneficios.

Amamanta a tu bebé siempre que estés con él, así no bajará la producción de leche.

Es importante que amamantes al bebé antes de irte al trabajo, en cuanto llegues a casa y durante el resto del tiempo la lactancia deberá ser a libre demanda, es decir, las veces que el bebé quiera por el tiempo que quiera.

Cuando estés trabajando, sácate la leche al menos cada tres horas. De acuerdo a la Ley Federal del Trabajo, en el artículo 170, la madre tiene derecho a dos reposos de media hora cada uno después de haber dado a luz.

Al estarte extrayendo la leche, continúa el estímulo un par de minutos después de que haya salido la última gota de leche.

Almacena tu leche en un lugar fresco, para que se la den a tu bebé al día siguiente.

El problema más grande al que se enfrentan las madres lactantes que trabajan fuera del hogar es la fatiga. El descanso adecuado te será indispensable, por lo que es recomendable que por las noches mantengas a tu bebé cerca de ti y lo amamantes acostada y que al llegar a tu casa no te agotes trabajando.



Para calentar la leche

Pon en agua caliente (no hirviendo) el recipiente que contiene la leche, retíralo una vez que ésta se encuentra tibia. No la calientes directamente sobre la estufa ni en horno de microondas, ya que valiosos componentes de tu leche pueden ser destruidos si se sobrecalienta.



Para descongelar la leche

Basta con sacar el recipiente del congelador e introducirlo en el refrigerador.



Manejo de la leche materna

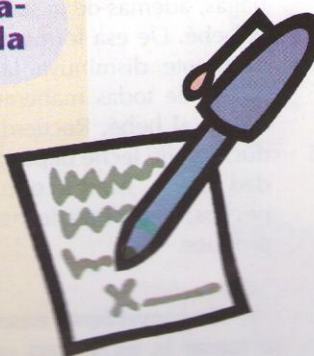
El recipiente donde almacenes la leche debe estar esterilizado.

La leche se deberá guardar en porciones de 2 a 4 onzas para evitar desperdicios. Una vez que la leche ha sido descongelada, ya no deberá ser nuevamente congelada.

Toda la leche debe ser fechada antes de ser almacenada

La leche materna que te extraigas puede ser almacenada por diferentes períodos de acuerdo al lugar donde se guarde:

Temp. ambiente (19-22 °C)	10 horas
Temp. ambiente (25 °C)	4-6 horas
Refrigerada (0-4 °C)	8 días
Congelador dentro del refrigerador	15 días
Congelador con puerta independiente	3-4 meses



Es importante mantener la lactancia el mayor tiempo posible. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, los bebés deben lactar de su madre en forma exclusiva durante los primeros seis meses de su vida, es decir, sin fórmula, té, agua, ni otros alimentos y continuar con la lactancia mixta hasta por lo menos los dos años. Esto los hará crecer sanos y seguros.

Si tienes alguna duda, te puedes dirigir a la líder de la liga de la leche más cercana, buscando sus datos en www.lalecheleague.org