RECOMENDACIONES AL ALTA PARA RECIÉN NACIDO CON LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

**ALIMENTACIÓN**

**Lactancia materna:**

* Dar el pecho a demanda, siempre que lo pida sin atender a la duración.
* Durante los dos primeros meses puede mamar entre 8-12 veces/día.
* En cada toma se empezará por un pecho y si lo vacía se ofrecerá el otro; comenzando en la siguiente toma por el último que le has ofrecido.
* Cuide la postura correcta de la boca del bebé durante la toma (debe coger pezón y areola).
* No es recomendable que utilice chupete hasta que realice bien las tomas.
* La aparición de hipo o estornudos se considera normal.
* Para una información más completa sobre lactancia, puede descargar la “Guía para madres que amamantan”, disponible en el punto [“Enlaces y descargas](#_DESCARGAS_y_ENLACES) de interés”, a través de código QR o enlace web.

**POSTURA CORRECTA**

**ELIMINACIÓN**

* El número de deposiciones diarias es variable en cada recién nacido.
* La coloración, consistencia y características puede variar según la alimentación materna.
* *Cólico del lactante:* es normal hasta finalizar la maduración intestinal del bebé entre el tercer y cuarto mes de vida. Se caracteriza por irritabilidad y llanto, acompañado de flexión y extensión de piernas. La medida aconsejada para calmarle sería el masaje en el abdomen del niño en el sentido de las agujas del reloj y flexionándole las piernas.
* Evite la estimulación anal con cualquier objeto casero.
* La ganancia de peso varía mucho de unos niños a otros. Su hijo está bien alimentado si moja el pañal con frecuencia, al menos 4-5 pañales al día.

**SUEÑO**

* Se recomienda acostar boca arriba. Evitar ponerlo boca abajo.
* En la cuna, no poner almohadas ni objetos y proporcionar un ambiente tranquilo. Evite arropar en exceso.
* Si desea que el bebé duerma en la cama junto a la madre, debe tener en cuenta estas pautas para un **colecho seguro, asegúrese que**:
1. El lactante nació a término y sin problemas graves de salud.
2. Ninguno de los adultos que va a compartir cama con él debe ser fumador (aunque no lo haga en presencia de este).
3. Ninguno de los progenitores que va a compartir cama con el lactante ha consumido alguna bebida alcohólica, drogas o medicamentos que provoquen un sueño más profundo del habitual.
4. Ninguno de los progenitores que va a compartir la cama con el lactante sufre obesidad mórbida.
5. Todos los adultos que duermen en la cama saben que el lactante comparte la cama con ellos.
6. El lactante duerme siempre acostado boca arriba, dormir bocabajo o de lado aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante.
7. El lactante duerme con ropa ligera y la temperatura de la habitación no es superior a 20ºC.
8. La cabeza del lactante no está tapada.
9. La superficie para dormir es firme y no hay en ella: Edredones pesados tipo patchwork, mantas eléctricas, almohadones, peluches, cordones y otros elementos que puedan impedir respirar al lactante en algún momento durante la noche.
10. Asegure que no quedan espacios por donde el lactante pueda caer o quedar atrapado.
11. Si en la cama duerme otro niño mayor, que sea el adulto el que se sitúe siempre entre el bebé y el niño más mayor.

**¿En qué situaciones se desaconseja el colecho?**

* No es recomendable dormir en la misma cama que el bebé si no se cumple alguna de las condiciones mencionadas o si:
* Alguno de los adultos que va a compartir cama con el bebé se encuentra demasiado cansado y cree que le costaría despertarse si el bebé lo necesita.
* Alguno de los adultos padece alguna enfermedad que disminuya el nivel de respuesta, como diabetes, epilepsia inestable u obesidad mórbida.
* El bebé es prematuro o de bajo peso al nacer.
* El bebé tiene fiebre.
* NUNCA DEBE DORMIRSE CON UN BEBÉ EN UN SOFÁ O SILLÓN RECLINABLE

**HIGIENE**

* Baño cada 2, 3 días con jabón de pH neutro.
* Vigilar la temperatura del agua (36-37º C).
* Preste mayor atención a los pliegues y a las zonas genitales del bebé, recordando que el lavado de las niñas debe ser de delante hacia atrás.
* Se secará al niño sin friccionar la piel.
* El *cordón umbilical* debe mantenerse siempre limpio y seco, se caerá en los primeros 10 días.
* En caso de sequedad de la piel, hidratar todo el cuerpo evitando manos y zonas de la cara cercanas a ojos y boca, preferiblemente con aceites naturales (almendras, oliva…).
* Es aconsejable elegir un horario para establecer rutinas en la vida del bebé.
* No corte las uñas hasta que vea la uña despegada de la carne, al principio puede limarlas con una lima suave.

**VESTUARIO**

* Adecuar la vestimenta a la temperatura ambiente.
* La ropa debe ser de tejidos naturales (algodón, hilo…).
* Lavar la ropa por separado con jabón neutro y aclarar abundantemente. No usar suavizantes ni lejía.
* Evitar puntillas, lazos, imperdibles que pueden ser peligrosos.

**AMBIENTE**

* La habitación debe estar bien iluminada y ventilada.
* Evitar la exposición directa al sol y las corrientes de aire.
* El paseo debe ser diario adecuando la ropa a la climatología.

**SEGURIDAD**

* Siempre que lleve a su bebé en el coche ha de ir en una silla homologada para ello, atendiendo a las recomendaciones del fabricante para su uso.
* Nunca deje a su hijo solo.

**SEGUIMIENTO DEL BEBÉ**

* Se llevará a cabo previa cita en su Centro de Salud: entre las 48-72h posteriores al alta, revisiones, vacunaciones, dudas, etc.
* Recuerde llevar el “Documento de Salud Infantil” siempre que acuda a un centro sanitario.
* Debe consultar con su pediatra si:
	+ temperatura mayor de 38º C.
	+ mal olor o supuración del cordón umbilical.
	+ Coloración azulada en lengua y labios.
	+ Pérdida de conciencia, rigidez, movimientos rítmicos de extremidades que no ceden al sujetarlas.
* Su bebé no tiene ningún problema aunque presente: hipo, estornudos, leve hinchazón de las mamas, las niñas pueden presentar flujo blanquecino o ligeras pérdidas de sangre por la vagina.

**GRUPOS DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA:**

Estos son los centros de salud de nuestra área hospitalaria que tienen grupos y talleres para apoyo y fomento de la lactancia, no dude en ponerse en contacto con ellos:

**Centro de salud Isabel II:** los lunes a las 18h30 y los jueves a la 11h30, tienen una duración aproximativa de 1h30 y no es necesario apuntarse.

**Centro de Salud Las Américas:** los jueves a las 12h, tienen una duración aproximativa de 1h30 y no es necesario apuntarse.

**Centro de Salud Pintores:** viernes de 12h30 a 13h30, no es necesario apuntarse.

**Centro de Salud San Blas:** viernes de 12h30 a 13h30, no es necesario apuntarse.

**Asociación Parlacta:** 91 202 47 25 (solo por la mañana)

Casa de la cultura de parla, c/ san Antón 46 - 28982 - PARLA

**Centro de salud de Cubas de la Sagra:** los viernes a las 14h30, no es necesario apuntarse. Abarca los siguientes municipios: Griñon, Torrejón de la Calzada, Torrejón de Velasco, Batres, Casarrubuelos y Cubas de la Sagra.

**ENLACES Y DESCARGAS DE INTERÉS**:

* [**https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna**](https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna)(página de la asociación española de pediatría)

* [**https://enfamilia.aeped.es/**](https://enfamilia.aeped.es/) *En Familia* es la página web de la Asociación Española de Pediatría dedicada a las familias.

* [**APP AEPD**](file:///R%3A%5CCOPIA%20PEN%20DRIVE%5CDOCUMENTACI%C3%93N%20PARA%20IMPRIMIR-ESCALAS%5CAPP%20AEPD) **:** [**http://lactanciamaterna.aeped.es/**](http://lactanciamaterna.aeped.es/)Aplicación sobre Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría

* [**GUIA PARA MADRES QUE AMAMANTAN**](https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2019/01/GPC_560_Lactancia_Osteba_paciente-1.pdf)[**https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2019/01/GPC\_560\_Lactancia\_Osteba\_paciente-1.pdf**](https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2019/01/GPC_560_Lactancia_Osteba_paciente-1.pdf)

* [**https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/lactancia-materna**](https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/lactancia-materna)

* [**OMS (Organización Mundial de la Salud)**](https://www.who.int/topics/breastfeeding/es/) **:** Lactancia materna.



* [**www.ihan.es**](http://www.ihan.es)“Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia”

**CONSERVACIÓN Y TRANSPORTE DE LECHE MATERNA**

La leche materna puede extraerse para su uso posterior y ser utilizada cuando las circunstancias impidan que la madre esté con su bebé.

La elección del método de extracción dependerá de las circunstancias de la separación y de la edad del bebé.

 La extracción puede hacerse de forma manual o con la ayuda de un sacaleches eléctrico.

**PAUTAS DE RECOGIDA Y ALMACENAMIENTO**

* Puede utilizar cualquier recipiente que sea apto para uso alimenticio (envases de plástico duro, vidrio o bolsas específicas para almacenamiento de leche materna).
* Se deben lavar bien los recipientes con agua caliente y jabón, aclarándolos y secándolos al aire.
* Toda la leche debe ser fechada antes de su almacenamiento.
* Si las extracciones son de poca cantidad, se pueden guardar en la nevera para al final del día juntarlas en un recipiente para su congelación.
* Toda la leche debe estar refrigerada para poder mezclarla, no se puede juntar leche recién extraída con leche refrigerada.
* Se guardará en la parte central del frigorífico o congelador, donde la temperatura es más constante.
* Es mejor almacenarla en pequeñas cantidades (aprox 60 ml) para poder ajustar la cantidad que se descongela y evitar malgastarla.
* La leche fresca puede juntarse con la leche congelada, siempre y cuando la primera haya sido enfriada y sea menor cantidad que la congelada, de modo que, al mezclarse, la leche fresca no derrita la capa superior de la leche congelada.
* La congelación debe realizarse en las primeras 24h siguientes a la primera extracción.
* Toda la leche debe ser fechada para su almacenamiento, si se mezclan varias extracciones, se escribirá la fecha y hora de la primera leche extraída, la más antigua.

**CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| LUGAR  | TEMPERATURA  | TIEMPO |
| Temperatura ambiente | 19-26ºC | 4-8 horas |
| Bolsa térmica | 15ºC | 24 horas |
| Frigorífico | 4ºC | 3-8 días |
| Congelador dentro del frigorífico | -15ºC | 2 semanas |
| Congelador con puerta separada del frigorífico\* | -18ºC | 3-6 meses |
| Arcón congelador | -20ºC | 6-12 meses |

***DESCONGELACIÓN Y CALENTAMIENTO***

* No es necesario calentar la leche materna, basta con llevarla a temperatura ambiente.
* Se puede descongelar bajo el chorro de agua fría dejando que salga más caliente progresivamente hasta lograr descongelar.
* También puede sumergir el recipiente en otro con agua tibia ( no al baño maría)
* Mezclar bien (sin agitar) antes de comprobar la temperatura.
* Mezclar bien (sin agitar) antes de la toma, para distribuir la nata.
* Desechar el resto de la toma si ya ha sido calentada.
* Puede guardar la leche descongelada durante 24h en el refrigerador si no ha sido ofrecida al bebé, por ello es conveniente ofrecerla en pequeñas cantidades.
* Las formas de administrar la leche extraída al bebé serán: cucharilla, vaso, jeringa o biberón (siendo este último el menos aconsejado).

**Lo que no debe hacerse**

* No utilizar NUNCA el microondas ni para descongelar ni para calentar.
* No descongelar NUNCA al fuego, se coagulará.
* No descongelar al baño maría.
* NUNCA congelar una leche que haya sido congelada previamente.
* NUNCA hervir la leche.

***TRANSPORTE DE LA LECHE MATERNA***

* La leche se debe transportar siempre refrigerada, en una nevera portátil con acumuladores de frío, para evitar los cambios de temperatura.

**TÉCNICA PARA EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE MATERNA**

