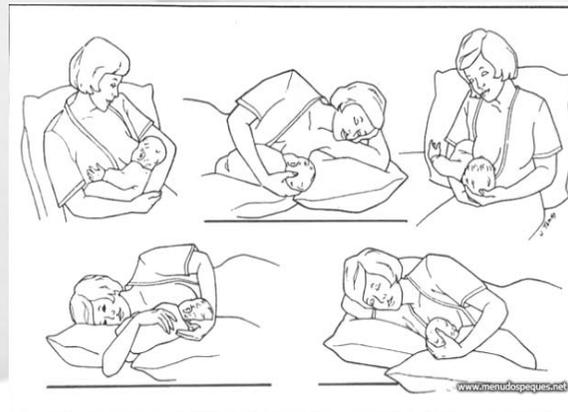


- La leche materna es el mejor alimento que una madre puede ofrecer a su hijo.
- Es mejor ofrecer el pecho a demanda, sin horarios rígidos.
- Se comenzará por el último pecho de la toma anterior (si se le dio de ambos pechos), si sólo tomó de uno, habrá que empezar por el que no tomó. **No hay que limitar lo que tome de cada pecho (la leche del final es la más grasa).**
- La cara del bebé estará mirando al pecho y su abdomen junto al de su madre.
- La boca del bebé debe estar bien abierta, si estimulamos con el pezón el labio aprovecharemos esa apertura de boca para que enganche el pezón y la areola.
- Si el niño está bien agarrado, su labio inferior quedará muy por debajo del pezón y buena parte de la areola dentro de su boca.

Cuantas más veces se agarre el bebé al pecho de la madre y cuanto mejor lo vacíe, más leche se produce.

Sobre todo al principio será muy importante mantener las tomas nocturnas, (durante la noche se produce un aumento de producción de prolactina, que favorece la lactancia)

Es importante, sobre todo al principio, que no se ofrezcan al niño chupetes ni biberones, dificultan la lactancia y pueden favorecer la aparición de grietas en las mamas.



- **El baño diario** con jabón neutro le relajará, sobre todo si después le aplicamos un suave masaje con una crema sin alcohol ni perfume.
- **El cordón umbilical** debe quedar limpio y seco después del aseo y en cada cambio de pañal (generalmente se cae a los 7-10 días). Si perciben un olor o enrojecimiento extraño, deben acudir a su pediatra o enfermera de zona.
- **Las uñas** pueden cortarse en cualquier momento con tijeras de punta roma.
- **EL RECIÉN NACIDO DEBE DORMIR BOCA ARRIBA.**
- El bebé no siempre llora por hambre, a veces lloran porque necesitan sentirse protegidos por su madre, **EL PONER PIEL CON PIEL AL BEBÉ CON LOS PADRES PUEDE SERVIR DE AYUDA.**

¿Qué debo de vigilar?

- **Sé reconocer los signos de hambre de mi bebé:** No hay que esperar a que el bebe llore por hambre, cuando veamos que muestra signos que nos lo indiquen, (se lleva las manos a la boca, bostezo, mira de un lado para otro), hay que ponerlo al pecho. Ante la duda siempre será mejor calmarlo poniéndolo a mamar. Si no es hambre, el pecho y el calor de su madre le tranquilizarán igualmente. **LA LECHE DE MADRE NO EMPACHA y NO SE MALACOSTUMBRAN POR PONERLOS AL PECHO.**
- **Tienen que realizar entre 8 y 12 tomas diarias:** En los primeros días, hay bebés que están muy dormidos, habrá que estar muy pendientes por si no estuvieran comiendo lo suficiente. Serán importantes las tomas nocturnas.
- **Las deposiciones:** En los primeros días las deposiciones son oscuras, (están eliminando el meconio), a partir del 4^a día las heces tienen que ser de diferente color y consistencia, (amarillo grumosas), indicándonos que está comiendo.
- **Las micciones que realice:** Menos de 6 pañales mojados de orina clara a partir del 4^a día, puede indicar falta de aporte.
- **Tener en cuenta el peso:** En los primeros días pueden perder hasta un 10% de su peso, hacia el 5^o día tienen que ir ganando peso y hacia el 10^o día deben de haber recuperado el peso del nacimiento.
- **Tomas muy frecuentes y prolongadas:** Si el niño se suelta sólo del pecho, será un signo de que se queda saciado. Si siempre es la madre la que tiene que interrumpir la toma puede ser que esté mal enganchado y no esté comiendo bien.
- **Aspecto del pecho y aparición de dolor en las tomas:** Si el pecho está duro o enrojecido puede ser un signo de mastitis o de ingurgitación mamaria. En ambos casos se debe continuar dando el pecho al recién nacido y consultar a los profesionales.



ALIMENTACIÓN Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

¿Qué hacer en caso de duda?

- Acudir a su centro de salud, (aunque su bebé no tenga la cartilla sanitaria arreglada), los profesionales tendrán que valorar al bebé y a la madre para resolver los problemas.
- Acudir a los grupos de apoyo de madres más cercanos.