

curú

- Consejos de crianza -



Preparar el posparto Y LA LACTANCIA



LA LLEGADA A CASA DESPUÉS DEL PARTO

*es una etapa cargada
de emociones.*

**POR UN LADO, TU CUERPO SE ESTÁ
AJUSTANDO, FÍSICA Y EMOCIONALMENTE.**

Por otro, estás descubriendo a tu niña o niño y conociéndote como mamá. Confiar en ti y dejar que el tiempo acomode lo que sientes, será la mejor herramienta para vivir tu posparto y establecer la lactancia.



*En esta revista de crianza encontrarás
respuesta a preguntas como:*

¿Cómo puedes preparar la llegada a casa?.....	Pág. 4
¿Cómo cuidarte para poder cuidar?	Pág. 8
¿Cómo prepararte para momentos difíciles?	Pág. 16
¿Qué hacer para sentirte mejor y cuándo pedir ayuda?.....	Pág. 25
¿Por qué es tan importante la lactancia materna?	Pág. 31
¿Cómo establecer una lactancia exitosa?.....	Pág. 35
¿Cuáles son las posturas adecuadas para amamantar?.....	Pág. 43
¿Cómo manejar el regreso al trabajo?.....	Pág. 48
IDEAS PRINCIPALES	Pág.51

- *Consejos de crianza* -

¿CÓMO PUEDES *preparar la* LLEGADA A CASA?



Con cada nacimiento, sin importar el número de hija o hijo que se trate;
nace una nueva familia.

Esta etapa demanda una gran cantidad de tareas y de tiempo. En la época actual se percibe que se ha perdido la costumbre de crecer junto con la familia extensa. La vida se ha hecho más independiente y no siempre se cuenta con los abuelos o familiares cercanos. En ocasiones, mamá y papá se encuentran muy solos en esta importante aventura.

Como seres sociales, es necesaria la compañía y ayuda de otros. La interacción de los miembros del grupo, imprime un sentido de comunidad y solidaridad en las pequeñas y los pequeños.

Creación de una **RED DE APOYO**

Si está por nacer o si ya nació la o el bebé, es importante identificar:

- Las nuevas necesidades que surgen
- Las personas que podrían ayudar en esta etapa tan demandante

Al principio y bastante tiempo después del nacimiento es complicado cumplir con las nuevas ocupaciones.

Por ejemplo:

- La lista y la compra del mandado
- Cocinar
- Limpiar la casa
- Llevar a la escuela a las y los otros niños
- Ayudar con las tareas



Cada familia *es única* en sus necesidades. Te recomendamos organizarte antes del nacimiento, hacer una lista de tareas y tener en mente una persona que te acompañe y ayude.

Es común pensar que puedes sin ayuda. Recuerda que tu primera responsabilidad es la de cuidarte para poder cuidar.

Elige quién o quiénes son candidatos para ayudar. Pregúntate si querrían, tendrían el tiempo y te respetarían. Define si se trata de miembros de tu familia, amigos cercanos o si contratarás a alguien para hacerlo. Cualquier forma que elijas para organizarte está bien.



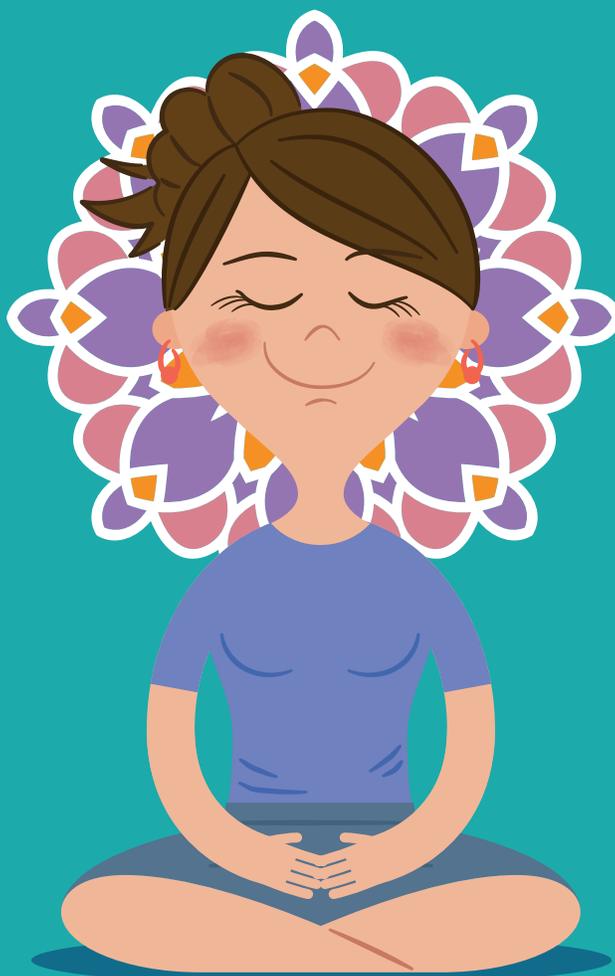
Hay que aprender a pedir y a reconocer la vulnerabilidad que se puede experimentar en la crianza de tu niña o niño.

A menudo cuesta trabajo reconocer que es necesaria la ayuda. Hay una vieja creencia que la independencia es mejor que la interdependencia. Saber cuándo apoyarse en otros de manera sana, es la mejor alternativa y una sabia decisión.

Visita
www.proyectodei.org
para descargar
canciones, ideas y
juegos para ayudarle.

- Consejos de crianza -

¿CÓMO *cuidarte para* **PODER CUIDAR?**

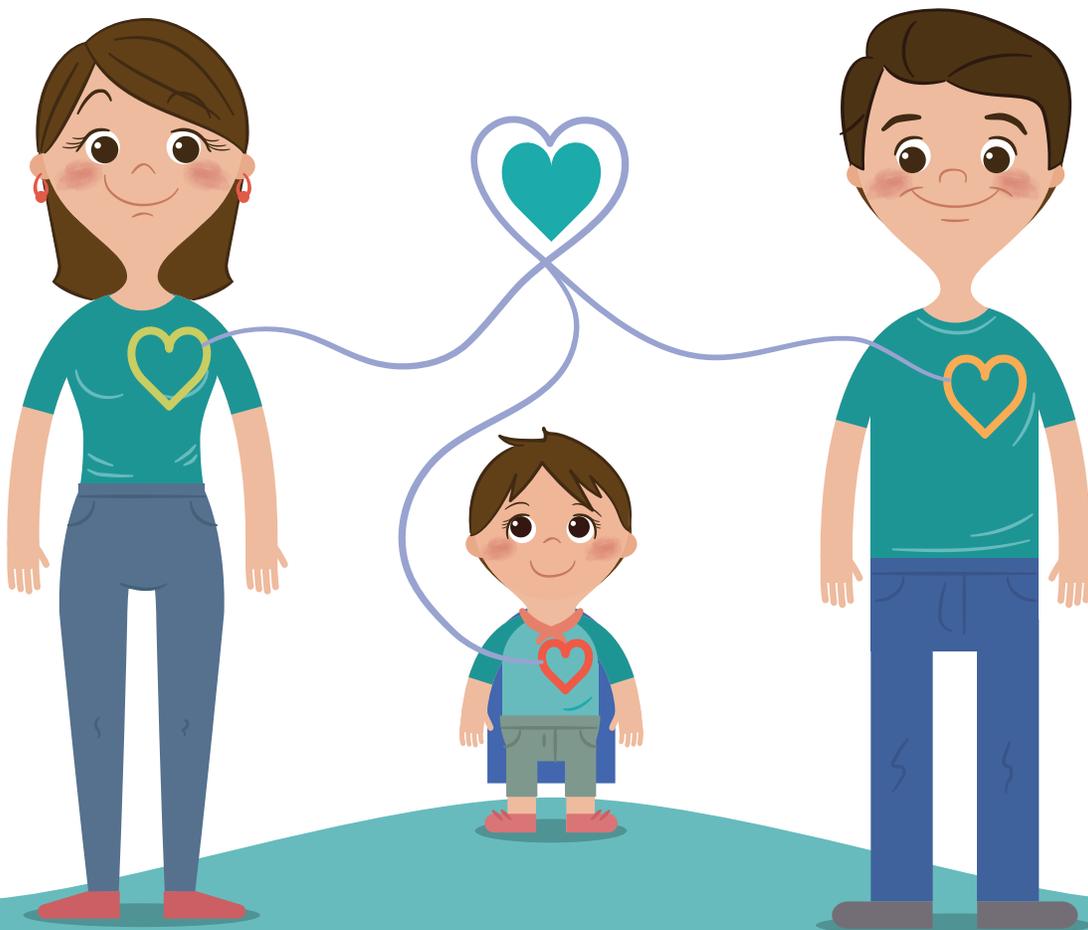


CUIDARTE

para cuidar

Los estados emocionales se contagian. Como mamá, papá o cuidadores primarios es fácil transmitir el estrés o el bienestar.

Así, si tu bebe llora porque está molesto, y a ti te desespera y estresa su llanto, se estresará más y no dejará de llorar. Por el contrario, si llora y tú pacientemente empiezas a respirar para tranquilizarte, aún sin hacer nada más, le contagiarás de esa paz.



Lo mismo pasa cuando llegas a casa con estrés. Tu niña o niño percibe y al poco tiempo comienza a sentirse alterada o alterado también.

**EL BIENESTAR
DE TU NIÑA O NIÑO,
empieza por el autocuidado,
la respiración,
la atención consciente
Y EL MANEJO DE ESTRÉS.**



*Hacerte responsable de tu bienestar es cuidar a la
mamá de tu niña o niño.*

Nadie da LO QUE NO TIENE



**Cuidarte es tu responsabilidad.
Das lo que eres y lo que tienes en el corazón.**

El día a día es muy desafiante, el cansancio se acumula y la falta de sueño empieza a cobrar factura. Aunque no estés consciente de tu estrés, tu niña o niño lo percibe como si tuviera un receptor de emociones.

LA BALANZA

del estrés

¿Cómo cuidarse para tener un corazón contento que contagia bienestar y tranquilidad?

El secreto está en los pensamientos y emociones colocados en la balanza. Imagina que pones los pensamientos positivos en un lado, y los negativos en otro.



El secreto está en lograr que pesen más los positivos. Si ganan, podrás autorregularte, disminuir tu estrés, experimentar relajación y bienestar en el presente.

HERRAMIENTAS para contrarrestar EL ESTRÉS



Respiración

El primer paso para el autocuidado y contagiar bienestar es respirar. La respiración es una función natural del ser humano. Cuando es inconsciente sirve para sobrevivir. Para tener salud, energía y bienestar, debe ser consciente.

Sólo si la respiración es completa, si llenas los pulmones respirando largo, profundo: inflando tu estómago como si fuera un globo al inhalar, y exhalando sacando todo el aire para desinflarlo, entonces generas salud y bienestar en todo tu cuerpo, tu mente y tus emociones.

Cuando sientas que se acerca esa nube negra llamada "culpa", recuerda que es tóxica y que no te sirve ni a ti, ni a tus hijos. No la quieres cerca de tu familia.



RESPIRA ...

REPITE:

"Tener tiempo para mi no significa hacer daño a mi niña o niño".

La culpa como emoción tóxica consume mucha de tu energía. Reconócela en tu cuerpo y en tus pensamientos, se cuela por todos lados. Respira. Enfoca tu energía en acciones que te liberen como:

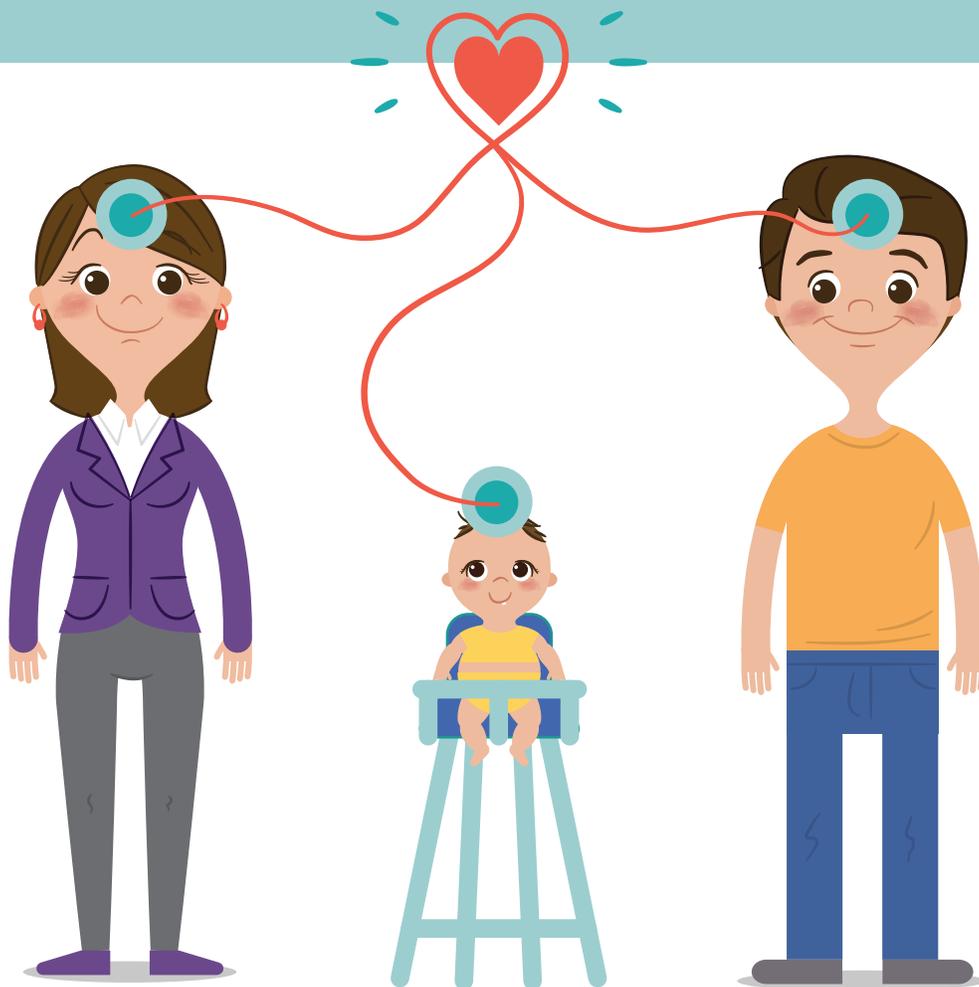
- No hablar por teléfono o enviar mensajes cuando estás con tu niña o niño
- Permanecer "aquí y ahora" mientras juegas para que sienta realmente tu presencia y tu conexión
- Dale un masaje sin prisa, aunque sea breve

culpa



(RESPECTO A LA CULPA)

Hagas lo que hagas no le darás gusto a todo mundo.



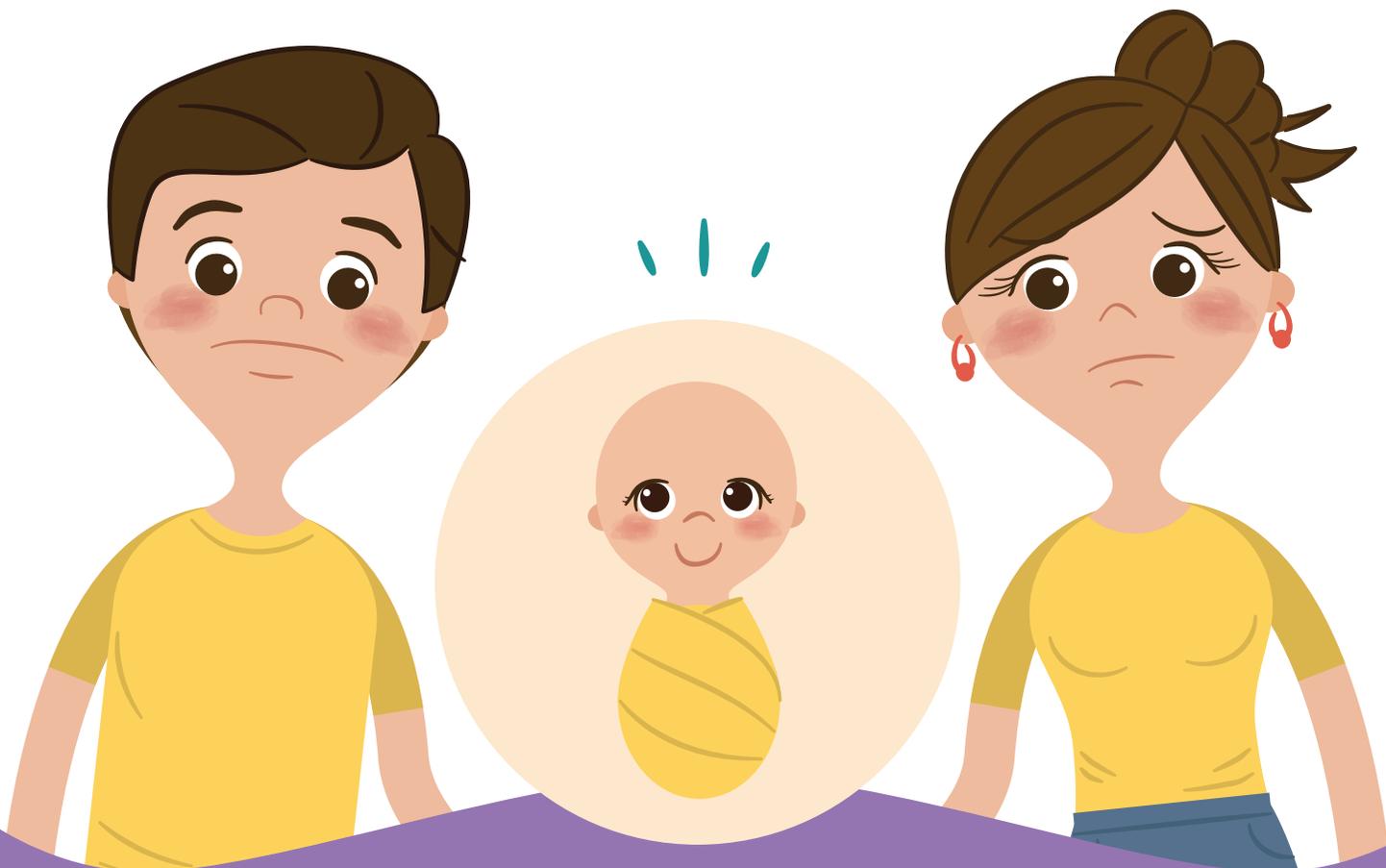
Siempre escucharás alguna opinión devastadora acerca de lo que estás decidiendo o haciendo.

Escúchate honestamente, habla con tu pareja, toma la decisión y ocúpate de llevarla a cabo de la mejor manera. Recuerda que si tú estás bien y conectas con tu niña o niño y sus necesidades, le contagias tu bienestar.

- Consejos de crianza -

¿CÓMO PUEDES *prepararte para* MOMENTOS DIFÍCILES?





¡Nació un bebé! pero no te sientes tan feliz como imaginabas. No te juzgues. Durante aproximadamente nueve meses te estuviste preparando para el gran momento del nacimiento. Sin embargo, después del parto, es posible que no sientas la inmensa felicidad y plenitud que habías imaginado. Por el contrario; te sientes con repentinos cambios de humor, ganas de llorar, cansada y angustiada por el miedo que te genera tu nueva vida.

Sumado a estas tensiones, los anuncios publicitarios con escenas de “madres perfectas”; peinadas de salón, que amamantan en la tranquilidad de su mecedora, tienen la casa ordenada y parejas satisfechas, intensifican la frustración frente a una realidad distinta. Estas “mamás de revista”, con vidas que parecen perfectas, te provocan culpa por no ser la “mamá o la esposa ideal” que crees que debes ser.

El período de posparto comúnmente conocido como los **40 DÍAS DESPUÉS DEL NACIMIENTO**, continúa durante todo el primer año de vida o más.

Cuando te conviertes en mamá se presentan diversos cambios que pueden generarte, desde felicidad extrema hasta confusión y enojo.

Con la maternidad ganas:

- * La capacidad de amar incondicionalmente
- * Integración como familia
- * Crecimiento personal
- * Sensaciones maravillosas
- * Sentimiento de felicidad

Paralelamente pierdes:

- * Identidad
- * Tiempo contigo y los demás
- * Un trabajo remunerado
- * El cuerpo y la apariencia previa al embarazo
- * Sueño
- * Vida sexual y tiempo con tu pareja



¡OJO!

Es importante aclarar que aunque no todas las mujeres se deprimen, para nadie es realmente sencillo. Los cambios que surgen en el embarazo y el posparto producen tensiones que llegan a acumularse.



La mayoría de las mujeres pasan por un período de tristeza y angustia después del nacimiento que puede ser considerado normal. Se conoce como

“Tristeza posparto”.

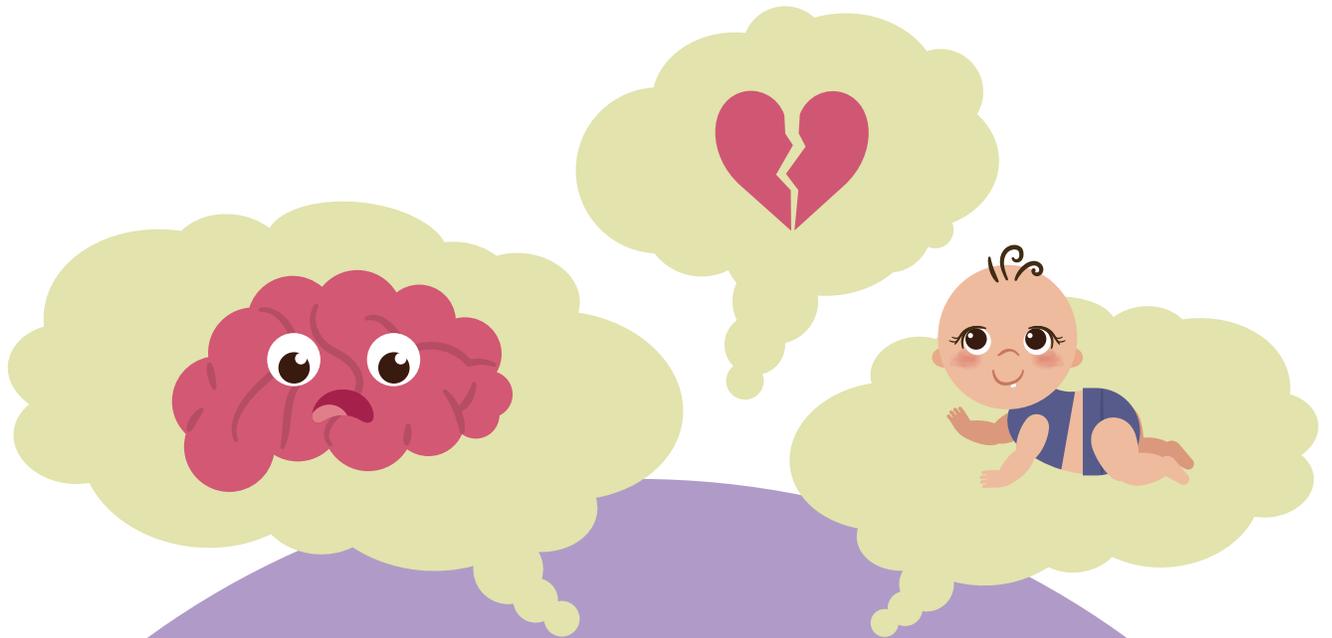
Aunque sea natural, es importante vigilar que los síntomas disminuyan con el paso de las semanas. De lo contrario, podría tratarse de una

“Depresión Posparto (DPP)”.



No se conoce con exactitud el por qué la **Depresión Posparto** se presenta en algunas mujeres y en otras no; tampoco la causa específica que la ocasiona. Esta depresión resulta de una combinación de factores biológicos, hormonales, ambientales y psicológicos.

Se sabe que una o dos de cada diez mujeres sufren una franca depresión en el primer año de la maternidad. Si te sientes deprimida por los desajustes hormonales, de vida o de familia de esta nueva etapa, busca ayuda para poder disfrutar de tu vida y tu maternidad.



MUCHAS VECES HAY
situaciones o vivencias difíciles
QUE PREDISPONEN
a padecer depresión:

- * Cambios hormonales bruscos
- * Una experiencia inesperada en el nacimiento
- * Falta de sueño
- * Historia de depresión familiar
- * Experiencias previas de depresión o de DPP
- * Pérdidas recientes
- * Falta de apoyo
- * Bebés difíciles (que lloran mucho, con necesidades especiales)
- * Problemas de pareja
- * Experiencias traumáticas en la infancia
- * Temor de no cuidar bien a la o el bebé y atender sus necesidades

¡OJO!

La DPP puede también aparecer en mujeres que no presenten factores de riesgo.

ESTA INFORMACIÓN *te será de mayor utilidad una vez que des a luz*

Cuando te conviertes en mamá se presentan diversos cambios que pueden generarte, desde felicidad extrema hasta confusión y enojo.

	Tristeza posparto	Depresión post parto
¿Qué es?	<p>70% - 90% de las mujeres la padecen</p> <p>Los síntomas pasan solos</p> <p>Los síntomas duran alrededor de 2 semanas</p>	<p>15% - 20% de las mujeres la padecen</p> <p>Inicia 4 semanas después del parto y hasta un año después</p> <p>Los síntomas duran más de 2 semanas</p>
¿Cómo y qué se siente?	<p>Cambios en el estado de ánimo: llanto, inquietud, tristeza e irritabilidad, cambios en el apetito</p> <p>Cansancio Dolor de cabeza</p> <p>Problemas para dormir</p> <p>No te sientes bien contigo misma</p>	<p>Cambios en el estado de ánimo con mayor duración e intensidad que en la tristeza posparto</p> <p>Sensación de que las circunstancias te rebasan</p> <p>No te ocupas del bebé o preocupación agobiante por su bienestar</p> <p>Sentimientos negativos hacia otros o hacia tu bebé</p>

ESTA INFORMACIÓN te será de mayor utilidad una vez que des a luz

	Tristeza posparto	Depresión post parto
¿Qué hacer?	<p>Busca el apoyo de familiares y amigos</p> <p>Trata de hacer actividades placenteras</p> <p>Cuida tu descanso, toma siestas</p> <p>Cuida tu alimentación</p> <p>Recuerda que es normal y va a pasar</p>	<p>Enfócate en cuidarte</p> <p>Platica con familiares y amigos acerca de lo que sientes</p> <p>Pide ayuda para cuidar a tu bebé</p> <p>Sal de casa aunque no sientas ganas</p> <p>Habla con el médico, psicólogo o algún un profesional lo más pronto posible</p> <p>Entre más tiempo pases sin atenderte más difícil te resultará recuperarte</p>



¡OJO!
0.1% de las mujeres padecen “psicosis posparto”. Ésta, tiene duración e intensidad mayor a la **depresión poparto**. Consulta un especialista de la salud si crees la padeces.

Visita
la página
para descargar
más contenidos de
crianza positiva
y estimulación oportuna

Saber detectar una posible **DEPRESIÓN POSTPARTO**

Marca las respuestas que consideres que has presentado en las últimas dos semanas:

- Mis hábitos de sueño y/o alimentación han cambiado significativamente
- He estado teniendo episodios de llanto constante
- Aunque todo el mundo me dice que me veo bien, me siento mal o muy mal
- No puedo concentrarme como antes
- He perdido la capacidad de disfrutar cosas que antes me gustaban
- Me siento muy sola
- Todos me dicen que es sólo una etapa y que poco a poco me voy a sentir mejor pero cada vez me siento peor
- Me es difícil tomar decisiones
- He estado sintiendo que lo que me está pasando es demasiado para mí
- Me culpo cuando las cosas no salen bien
- Me he sentido ansiosa, asustada o con pánico
- No soy capaz de hablar con nadie sobre mis verdaderos sentimientos

RESULTADOS:

5 o más afirmaciones sugieren que tu estado emocional está pasando por un momento de fragilidad y existen alternativas para que te sientas fortalecida.

Cuéntaselo a alguien. No te avergüences de ti misma, no sientas culpa ni pena, pide ayuda.

- Consejos de crianza -

¿QUÉ HACER PARA *sentirte mejor y cuándo* **PEDIR AYUDA?**



El posparto es un periodo de grandes retos. Es normal sentir depresión. No te sientas culpable.

La depresión no es cuestión de actitud, ni de "charle ganas", no es porque seas débil o porque estás haciendo algo inadecuado.

**Es una situación
multifactorial que
rebasa la voluntad.**

¡No estás sola y la crisis es temporal!

Ya sea que tengas tristeza, depresión o simplemente un período difícil en tu vida.

Ten paciencia, tu bebé crecerá y aprenderás a cuidarlo de la mejor manera que tú puedas hacerlo.

La clave es buscar la ayuda adecuada.



Los procesos bioquímicos pueden desencadenar pensamientos o deseos extraños como hacerte algún tipo de daño o lastimar a tu bebé.

Si esto te sucede pide ayuda inmediatamente, puedes estar en riesgo.

Una sociedad empática a las **EMOCIONES POSPARTO**

- * Se empática y sin juicio a las diferentes maneras de ser mamá. No hay mamá perfecta, se aprende día a día
- * Cuando te sientas juzgada o criticada, respira y recuerda que eres la mejor mamá para ese bebé y la que tu bebé necesita
- * La maternidad no es un estado idealizado. En la realidad, confronta con las emociones más extremas de felicidad y miedo
- * Escucha y acepta los sentimientos de todas las mamás

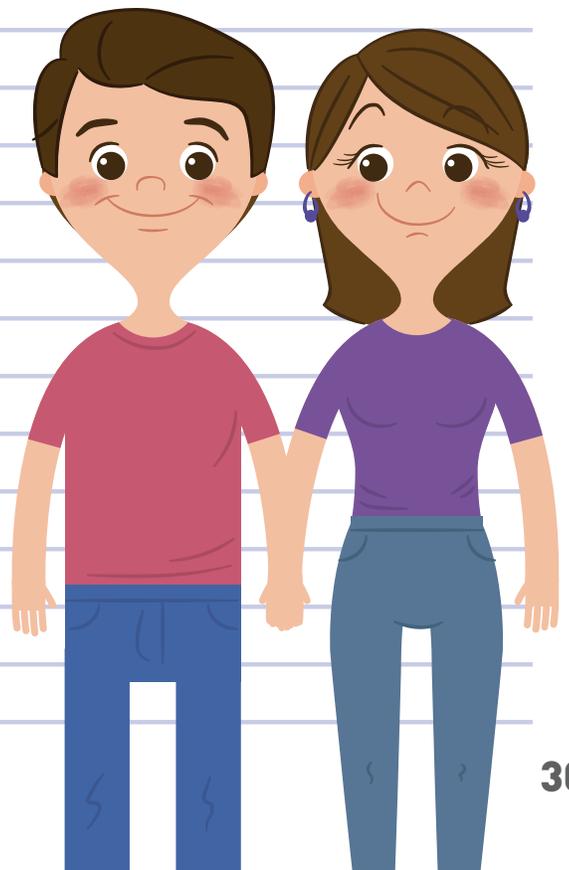
Hablar con tu pareja y familia de lo que estás sintiendo hará que pueda comprenderte y ayudarte.



Son la mamá, el papá y los cuidadores que la o el **BEBÉ NECESITA**

Hay que saber cuidarse para poder cuidar

- * *Descansen*
- * *Busquen compañía en momentos de alta sensibilidad*
- * *Asegúrense de acompañar al otro en el proceso*
- * *No hay bueno ni malo, hagan lo necesario para sentirse mejor*
- * *Cuidarse es fortalecerse para cuidar*



- Consejos de crianza -

¿POR QUÉ ES tan importante la lactancia MATERNA?



Tu leche, es el mejor alimento para tu bebé. Hoy se sabe que no sólo es la mejor nutrición, también enciende al sistema inmunológico e imprime una huella de buena salud en el organismo.

La **Organización Mundial de la Salud** recomienda la alimentación al Seno Materno desde la primera hora del nacimiento y hasta los dos años de edad.



La leche materna:

- * Es completa. Es perfecta para nutrir a tu niña o niño
- * Protege. Trabaja con su propia genética para encender un programa interno de defensas
- * Es inteligente. Se adecúa a cada bebé. Adapta sus componentes a la edad, cantidad, y necesidades individuales
- * Es irremplazable. No existe ninguna fórmula comercial que tenga las mismas propiedades y beneficios
- * Favorece el vínculo. Además de alimentare con tu leche, se alimenta del contacto piel a piel, tu mirada y tu corazón

Si por algún motivo no fuera posible amamantar o tuvieras que suspender la lactancia,
ten en cuenta que tu niño o niña te necesita ante todo a ti y que tú estés bien.

De nada le ayuda tener una mamá estresada, llena de ansiedad o de culpa por no poder amamantarlo. Respira y conecta con su corazón, con honestidad.

No existen las madres perfectas, sino muchas maneras distintas de ser muy buena mamá. Respeta tu forma de ser.

Beneficios de la **LACTANCIA:**

PARA EL BEBÉ	PARA LA MADRE
<ul style="list-style-type: none">* Favorece la formación del vínculo afectivo* Promueve el desarrollo físico, mental y emocional* Aporta todos los nutrientes que requiere el recién nacido durante sus primeros 6 meses y sigue aportándoles al menos la mitad de los nutrientes que requiere durante la segunda mitad del primer año.* Activa y estimula el sistema inmunológico. Es un Escudo Protector de la Salud* Desarrolla la musculatura orofacial, favoreciendo así el lenguaje.* Reduce la mortalidad infantil	<ul style="list-style-type: none">* Ayuda a bajar el peso que la madre subió durante el embarazo* Disminuye la probabilidad de Depresión Posparto (DPP)* Disminuye el riesgo de cáncer ovárico y mamario en la madre* Apoya la situación económica de la familia 

- Consejos de crianza -

¿CÓMO ESTABLECER *una lactancia exitosa?*



ESTABLECER

una lactancia exitosa

La lactancia materna es a la vez un acto natural y un comportamiento que se aprende. Muchas investigaciones demuestran que las madres se ven beneficiadas del acompañamiento y apoyo que reciben del personal de salud, de su pareja y familiares cercanos para conseguir un amamantamiento adecuado.



Algunas sugerencias antes del nacimiento:

- Conoce los beneficios que tiene la lactancia para ti y para tu bebé
- Observa a nuevas madres amamantar a sus bebés
- Cuida tu cuerpo. Tus pezones no necesitan más que la higiene habitual y la lubricación. Es recomendable lavar sólo con agua (sin jabón), secar bien, exponer unos minutos al día al aire y al sol y poner una gota de aceite de almendras para mantenerlos a salvo de la resequeidad
- Confía en ti y en tu cuerpo que tiene todo para amamantar a tu bebé

INICIO

de la lactancia



ES MUY IMPORTANTE, siempre que sea posible, iniciar la lactancia durante la primera hora después del nacimiento.

Utiliza los primeros instantes juntos para sentir su piel sobre tu pecho, mirarle a los ojos, olerse mutuamente, hablarle y estar juntos piel a piel. Después de haberle dado la bienvenida a la vida y que sientas que se ha recuperado un poco, permítele encontrar tu pezón colocándole sobre tu pecho.

Se conoce como arrastre al seno materno, a la habilidad que tienen los recién nacidos para conseguir orientarse olfativa y visualmente hasta lograr la succión.



El contacto piel a piel, la no separación entre ustedes en los primeros minutos del nacimiento e intentar iniciar la lactancia; provocan la secreción de una hormona llamada oxitocina, conocida como la hormona del amor. La oxitocina junto con las endorfinas, producen apego intenso y “enamoramamiento” entre ustedes, además de provocar contracciones que ayudan a la recuperación de tu útero.

TAMBIÉN PAPÁ

experimenta la secreción de adrenalina, lo que despierta en él un fuerte sentimiento de protección hacia su bebé.

Se elevan sus niveles de oxitocina y prolactina, lo que *aumenta sus sentimientos de amor y cuidado.*



Dependiendo del lugar de nacimiento, las rutinas o procedimientos pueden ser muy distintos. Habla con el médico, centro de salud o partera desde el embarazo, haciéndole saber tu deseo de contacto primario e inicio de lactancia.

Cada vez más instituciones conocen y ponen en práctica estas importantes recomendaciones de la **Organización Mundial de la Salud**.

El bebé experimenta una gran cantidad de estrés tolerable durante el proceso de nacimiento, esto es necesario, beneficioso y genera el estado alerta que le permite mirar, succionar, conectarse y sobrevivir. Sin embargo, estos niveles de estrés deben disminuir y regularse; lo que sucederá gracias al contacto piel a piel y al inicio de la succión.

Es como si tus brazos y tu mirada le avisará a su sistema nervioso que ya está sano y salvo.



RECOMENDACIONES IMPORTANTES:

- * Toma tu tiempo para aprender a amamantar, conózcense mutuamente en libertad e intimidad
- * Háblale a tu bebé y escúchalo. Sobretudo confía en tu capacidad para alimentarlo y cuidarlo
- * Continúa practicando el contacto piel a piel; esto estimula la producción de leche
- * Cuídate a ti misma. Come nutritivamente y toma mucha agua. Descansa todo lo que puedas
 - * Prepárate para iniciar cada toma con un momento de respiraciones largas y profundas, mueve tu cuello lentamente, estírate con suavidad, relájate
- * Escucha una música tranquila o canta. Sonríe y escoge un lugar cómodo y estable para amamantar
- * Amamanta cada vez que tu bebé te lo pida, la frecuencia hará que produzcas la leche que necesita. Las primeras 6 u 8 semanas la demanda es constante de día y de noche. Cada bebé es distinto y madura a su propio ritmo. No tengas prisa, la prisa es enemiga de la ternura. Tu bebé está hidratado, no necesita agua o té

Regálate la oportunidad de observar atentamente a tu bebé.

Intenta descifrar sus necesidades.

No siempre es pecho lo que quiere y necesita, puede sentir cansancio y un suave arrullo le ayudará a conciliar el sueño. Quizás quiera tu compañía (tus brazos y tu voz). Tal vez sienta incomodidad y necesite cambiar de posición.



Poco a poco irás descubriendo y comprendiendo las necesidades de tu bebé, date tiempo.

- Consejos de crianza -

¿CUÁLES SON las posturas adecuadas PARA AMAMANTAR?



POSTURAS Y POSICIONES

para amamantar

Cuidar de tu postura durante la lactancia te ayudará a evitar problemas como el dolor de espalda o las grietas en los pezones, además favorece un buen vaciamiento de tus senos. Los puntos más importantes son:



1

Mantén tu espalda relajada con muy buen soporte, ten cojines o almohadas para recargarte cómoda y establemente

2

Utiliza un cojín de lactancia o suficientes almohadas y/o cojines para que tu bebé suba a tu pecho y no te inclines tu hacia él

3

Cuida que el cuerpo de tu bebé esté alineado y volteado de frente hacia ti. Pancita con pancita. Su oreja, hombro y cadera hacen una línea recta

4

Que la boca de tu bebé esté bien abierta, así entra a su boca gran parte de la areola. Su nariz y su barbilla están pegadas a tu pecho y sus labios están evertidos, sobretodo el labio inferior está volteado hacia abajo. El pezón se orienta hacia el paladar de tu bebé

5

Mira las distintas posiciones, en cualquier caso deben cumplirse las reglas anteriores

6

Cambiar de postura ayuda a drenar adecuadamente los conductos y a distribuir la presión de la succión



¡OJO!



No se relaciona el tamaño del seno con la cantidad o calidad de leche que tengas.

Tu leche será de la calidad necesaria para la edad de tu bebé y tendrás la cantidad perfecta para el tamaño de su estómago. Tu leche evolucionará junto con el crecimiento y requerimientos de tu bebé.

Los primeros días producirás una leche espesa y amarilla que se llama Calostro; ésta contiene una importante cantidad de proteínas y anticuerpos y ayuda a las primeras evacuaciones de tu bebé. Se requiere muy poca cantidad para llenar su pequeño estómago, que es del tamaño de una uva. Después, tu leche será acuosa, clara y perfecta para las necesidades de tu bebé en calidad y cantidad; por último, verás una leche más blanca que se ajusta nuevamente al requerimiento del crecimiento del bebé.



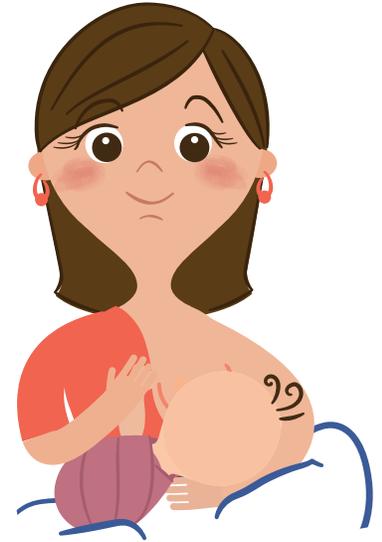
CALOSTRO



LECHE DE TRANSICIÓN



LECHE MADURA



La duración de la toma, en promedio puede ser entre 15 y 20 minutos. Cada bebé tiene un 'temperamento' distinto a la hora de alimentarse.

Bebé eficiente

Se alimenta de principio a fin mientras succiona y vacía el seno en 7 minutos (no de recién nacido, al mes y medio o dos)

Bebé promedio

Succiona, se duerme, succiona, te mira, succiona y vacía el seno en 10 o 15 minutos

Bebé Gourmet

Se toma su tiempo, hace mas pausas y con un ritmo más lento, degusta y socializa. Vacía el seno en 20 minutos.

Como ves, lo más importante es observar con paciencia y conocerlo poco a poco.

Para aumentar la cantidad de leche cuando tu bebé está creciendo y tiene más hambre, alimentale con más frecuencia con una duración menor a los 20 minutos por toma, para cuidar tus pezones.

- Consejos de crianza -

¿CÓMO MANEJAR *el regreso* AL TRABAJO?



El regreso AL TRABAJO

Prepárate para regresar al trabajo:

- Empieza a extraer tu leche unas dos semanas antes; entre cada toma con tu bebé, extrae para almacenar en el congelador las tomas que le darán en tu ausencia. Puedes probar con un extractor eléctrico o también de forma manual
 - Congela la leche en bolsas separadas, de acuerdo a la cantidad aproximada que tu bebé toma para que no descongeles de más. (Al utilizarla permite el proceso de descongelación natural o a baño con agua caliente, nunca directo al fuego o en micro ondas.)
- Prepara a tu bebé para que acepte otras herramientas de alimentación diferentes al pecho: mamilas, cucharita, etc.
 - Durante tu jornada laboral también necesitarás extraerla cuando sientas tus senos muy llenos. Cuando lo hagas, guárdala en un refrigerador o en una hielera
- Habla con tu bebé acerca de tu regreso al trabajo. Ten la seguridad de que te entiende y sobretodo de que le transmites tus emociones; por lo que primero habla contigo misma, respira, reconoce cómo te sientes y después con honestidad y tranquilidad podrías decirle:

"Mi bebé querido, en unos días más voy a regresar a trabajar, sé que vas a extrañarme y yo también a ti; van a cuidarte muy bien, vas a comer y a dormir tranquilo y voy a regresar a darte muchos besos y un masajito".

Es mejor platicarle de tus emociones, que esconderlas, recuerda que las percibe aunque no se las describas.

SOBRAN LAS RAZONES PARA DARLE TU LECHE A TU BEBÉ. INFÓRMATE, DECIDE, PREPÁRATE Y PERSEVERA.

¡La clave es la paciencia!

Pide ayuda a los grupos especializados en lactancia, a menudo la complicidad de otras madres que están pasando lo mismo es de gran ayuda.

Recuerda que lo más importante es que tú estés bien. Busca estrategias que te tranquilicen y te permitan decidir lo mejor para ti y para tu bebé.

- Consejos de crianza -

IDEAS

principales



IDEAS PRINCIPALES

- * Tener un bebé es maravilloso y también muy desafiante
- * Ten mucha paciencia contigo misma y con tu bebé
- * Ser mamá y a amamantar se aprende poco a poco y con la práctica. Tu bebé es un gran maestro
- * No dudes en pedir ayuda
- * El bebé también se “alimenta” en brazos de papá, con su voz, su mirada y su cariño
- * Una rutina bien establecida, te va a permitir hacer excepciones en vacaciones o fines de semana sin que sea un caos
- * La lactancia da beneficios tanto al bebé como a la madre
- * El éxito de la lactancia es 1% biología y 99% paciencia y confianza
- * Infórmate, busca apoyo e involucra a papá
- * Acércate a la institución en donde será su nacimiento. Cada vez más instituciones favorecen prácticas de contacto primario e inicio de lactancia
- * Prepara el regreso al trabajo para que puedas continuar con tu plan de lactancia
- * Si por algún motivo no es posible amamantar, hay muchas maneras distintas de “alimentar”. Lo importante es alimentar de corazón a corazón

- *Consejos de crianza* -

Otras revistas
RECOMENDADAS

Otras revistas
RECOMENDADAS

Conocer y aceptar los diferentes **temperamentos**

*

Educar con **disciplina** y poner límites con amor

*

Entender y acompañar la etapa de **“Mamitis”**

*

Establecer **rutinas** en la familia

*

Identificar **alertas** en el desarrollo

- *Consejos de crianza* -

BIBLIOGRAFÍA *y otras fuentes*

BIBLIOGRAFÍA *y otras* FUENTES

Lara, Ma. Asunción, García, Teresa H. 2009. **Despertando tu amor para recibir a tu bebé.** México. Editorial PAX.

Psimama. Atención Posparto. www.psimama.com.

Apuntes II Congreso Mexicano de Salud Primal Sept 2017.
<http://saludprimalmexico.com/lactancia>.

Organización Mundial de la Salud.
<http://www.who.int/topics/breastfeeding/es>.

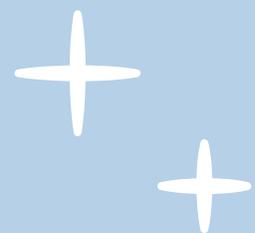
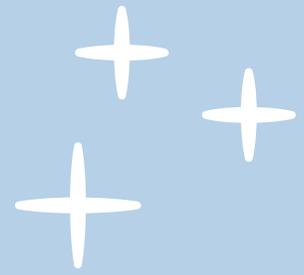
Esta compilación de consejos de crianza fue posible gracias al compromiso de Fundación FEMSA con la infancia

Material desarrollado por Proyecto DEI con el objetivo de acompañar a madres, padres y cuidadores primarios en la crianza y el desarrollo oportuno de sus niñas y niños. ©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Proyecto DEI lleva más de 25 años fortaleciendo vínculos afectivos entre padres, madres y cuidadores primarios y sus niños y niñas durante la primera infancia; para fomentar la crianza satisfactoria y el desarrollo infantil integral. Acompaña a las familias desde el embarazo y durante la crianza, a través de un modelo basado en: neurociencias, escuela para padres, estimulación sensorial, inteligencias múltiples, desarrollo de habilidades emocionales, disciplina afectiva y pedagogía musical.

Instituciones privadas y no gubernamentales, han adoptado el Modelo DEI para acompañar a las familias en sus labores diarias, tales como ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala, UNICEF, IMSS PROSPERA, IMSS ORDINARIO, De 0a3, Tado, DIF, Fundación Harp Helú y otras tantas que han sido capacitadas para guiar el desarrollo infantil.

Ana Serrano, fundadora del modelo DEI, es Licenciada en Ciencias Sociales por el ITAM, Maestra en Educación Comparada y Doctora ABD de Educación por la Universidad de Chicago. Ha impartido conferencias, talleres, seminarios y pláticas por más de 20 años. Autora del programa de educación inicial de ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala. Ponente en congresos internacionales. Autora de varios libros, artículos, cuentos y folletos de crianza, algunos en México y otros en el extranjero. Figura reconocida como una de las voces a la punta de la investigación en desarrollo infantil oportuno, crianza y neurociencias.



COLECCIÓN

- Consejos de crianza -

1. **Alimentar** sanamente
2. Ayudar a dejar el **pañal** en el momento adecuado
3. Conocer y aceptar los **diferentes temperamentos**
4. Conocer y manejar los temidos **berrinches**
5. Conocer, nombrar y expresar las **emociones**
6. Cuidar la presencia de la **tecnología**
7. **Cuidarte** para criar
8. Despertar el **juego**, la **creatividad** y la **imaginación** en chicos y grandes
9. Despertar la magia de los **cuentos**
10. Despertar y desarrollar al **cerebro**
11. Educar con **disciplina** y poner **límites** con amor
12. Educar e impulsar sin **sobreproteger**
13. Entender y acompañar la etapa de **“Mamitis”**
14. Entender, acompañar y proteger la **sexualidad** infantil
15. Establecer hábitos de **sueño** desde el nacimiento
16. Establecer **rutinas** en la familia
17. Identificar **alertas** en el desarrollo
18. Integrar la presencia de **papá** en la crianza
19. Preparar el **posparto** y la **lactancia**
20. Recibir al nuevo bebé y manejar la **rivalidad**
21. Unificar la crianza entre mamá, papá, abuelos y **otros cuidadores**