



centrum  
pro integraci  
cizinců

# MÁMA VÍ

aneb INFORMOVANÁ MATKA

*Querida nueva mamá:*

*¡Bienvenida al Departamento de Maternidad y felicidades por el nacimiento de tu bebé!*

*Mediante el siguiente texto nos gustaría ayudarte a superar con éxito los primeros días de vida de tu bebé y facilitarlos a ambos el periodo de hospitalización.*

*El Centro para la Integración de Extranjeros ha preparado la guía de cuidados básicos del recién nacido. Explicaremos qué puedes encontrarte durante los siguientes días, aclararemos las reglas básicas de la lactancia, indicaremos posibles problemas y te daremos información sobre bebés recién nacidos. Al final del texto encontrarás leyes importantes que deben respetarse en la República Checa. Creemos que esta guía te servirá para entender las costumbres de este país. Si tienes cualquier problema o pregunta, por favor no dudes en contactar con cualquier enfermera o doctor, que están ahí para ayudarte las 24 horas del día.*

*Las preguntas en relación a asuntos de extranjería las puede resolver el personal del Centro para la Integración de Extranjeros. Más abajo te indicamos dónde contactarnos.*

*Te deseamos una feliz estancia en el Departamento de Maternidad y mucha suerte en el futuro.*

**Equipo del Centro para la Integración de Extranjeros**

## **PERMANENCIA EN LA MISMA HABITACIÓN**

Los esfuerzos del hospital de maternidad se dirigen a permitir que tengas a tu bebé contigo durante tu estancia en el hospital, siempre que las condiciones sanitarias de ambos lo permitan. De esta forma aprenderás pronto cómo se comporta el bebé cuando tiene hambre o no se siente bien y sabrás cómo ocuparte de él (cambio de pañales, baño, cuidado de la piel, limpieza de ojos, ombligo, etc.).

## **LACTANCIA**

La lactancia exclusiva se considera la mejor forma de proporcionar a los bebés los nutrientes que necesitan hasta la edad de seis meses. Después puedes continuar amamantando al bebé mientras introduces comida complementaria adecuada hasta la edad de 2 años o más. Cuanto más tiempo amamantes al bebé, más sano y resistente a enfermedades comunes será. Por esta razón deberías aprender desde el principio algunas reglas muy sencillas y la técnica adecuada de la lactancia para poder amamantarlo todo el tiempo que sea posible sin problemas.

Amamanta a tu bebé cuando dé señales de tener hambre, tales como hacer mohínes con los labios, sacar la lengua, llevarse las manos a la boca, etc. No esperes a que tu bebé empiece a llorar, porque entonces la lactancia se hace más difícil. Durante los dos o tres primeros días tras el nacimiento, la mayoría de los bebés apenas beberán leche; esto es normal. No olvides que incluso una pequeña cantidad de calostro (la primera leche que producen tus pechos) contiene una cantidad muy grande de anticuerpos que el neonato necesita durante sus primeros días de vida.

En los últimos meses de embarazo le has proporcionado al bebé todos los nutrientes necesarios que le darán energía suficiente para estos primeros días. En este tiempo, todos los recién nacidos pierden algo de peso: es normal, no significa que el bebé esté hambriento. Sólo quiere decir que el contenido en agua de sus órganos y su piel está variando, para hacerse más resistentes en un entorno seco, fuera del vientre de la madre. La pérdida de peso suele ser de en torno al 10% del peso al nacer (a veces más, a veces menos).

Llevarse el bebé al pecho inmediatamente tras el nacimiento y tan frecuentemente como sea posible durante sus primeros días de vida es muy importante para comenzar pronto a producir leche.

El intervalo entre dos lactancias no debería ser mayor de 4 horas durante los primeros días de vida. Lleva al bebé a ambos pechos cada vez que lo amamantes.

Después (tras, 2 ó 3 días), podemos estimar la cantidad de leche que ha bebido el bebé. Esto nos informará del hecho de que la producción de leche ha comenzado y de que el bebé es capaz de mamar correctamente. De todas formas la cantidad de leche no es un dato crucial, hay que tener en consideración otros factores más allá de los números. Hay grandes diferencias entre las cantidades de leche que beben distintos bebés durante los primeros días. Durante la lactancia, el bebé descansa durante más o menos el mismo tiempo que está mamando, no es que se haya dormido. Si el bebé ha bebido suficiente y se queda dormido, normalmente soltará el pezón. Algunos bebés quieren agarrar el pezón casi constantemente, déjale que lo haga.

Tras alimentarle, deja que tu bebé eructe en posición erguida, a ser posible en la cama (la mala manipulación justo tras la lactancia puede provocar arcadas o empeorarlas).

Al principio, amamanta a tu bebé en posición tumbada; después es mejor cambiar la posición. La enfermera te ayudará a practicar la postura y a encontrar la adecuada para ti.

Recuerda: amamantar no debería doler. Tu bebé necesita tener tu pezón y gran parte de la areola en su boca. Si la lactancia duele, significa que algo falla (posición de la madre, técnica de amamantamiento) y es necesario interrumpirla y recolocar el bebé correctamente en tu pecho para prevenir irritaciones en los pezones.

Durante los primeros días coloca al bebé en tu pecho con ayuda de la enfermera. Si la lactancia duele, el bebé se duerme o no quiere mamar, la enfermera te ayudará.

Tus pechos deberían sentirse más suaves tras la lactancia; si no, es mejor sacar la leche.

## **Sacar la leche**

*Cuándo debe hacerse:*

- Durante una separación larga de la madre y el bebé
- En caso de retenciones de leche
- En caso de producción excesiva de leche
- Para dar forma al pezón y a las areolas

Puedes sacarte la leche a mano o con un sacaleches manual o eléctrico

*Preparación:*

- Ten a mano un recipiente esterilizado para guardar la leche
- Lávate las manos
- Ponte paños húmedos y calientes en el pecho o date una ducha caliente
- Masajea tus pechos en círculos desde la pared torácica hasta los pezones, para estimular el reflejo de expulsión
- Tras el masaje agita con firmeza tus pechos balanceándolos hacia delante

### Procedimiento:

1. Coloca la yema del pulgar sobre la areola y la yema del índice bajo ella, de manera que los dedos adopten la forma de la letra C. Los dedos y el pezón deben estar alineados
2. Aprieta el pecho entero con los otros tres dedos y la palma contra la pared torácica
3. Continúa apretando rítmicamente el pezón hasta que la leche empiece a caer
4. Repite este movimiento rítmicamente y cambia la posición de los dedos en la areola
5. Los dedos no deben tirar del pezón ni deben dejar de tocar la piel, para evitar dañar al pezón
6. Los pechos grandes o muy llenos pueden sujetarse colocando la palma de la otra mano bajo ellos
7. El tiempo necesario es de unos 20 ó 30 minutos. Cambia de pecho unas cuantas veces durante el procedimiento

### Problemas con los pechos

- *Pechos doloridos y saturados. Qué hacer:*
  - Antes de amamantar, calentar el pecho con paños calientes y húmedos, o en la ducha si es necesario, seguido por un masaje intenso y suavizar las areolas sacando la leche, para permitir que el bebé mame correctamente
  - Tras amamantar, masaje suave y sacar la leche hasta que no quede
  - Durante el amamantamiento, aplicar compresas frías, o pastillas de Paralen si es necesario
- *Pezones irritados o con estrías – resultado de una técnica de amamantamiento, posición o succión incorrectas. Qué hacer:*
  - Corregir la técnica de amamantamiento
  - Cambiar la posición del bebé durante la lactancia para que la parte dañada del pezón quede en la comisura de la boca del bebé
  - Continuar cambiando las posiciones
  - Estimular la expulsión de leche antes de la lactancia aplicando una compresa caliente en los pechos
  - Ofrecer al bebé antes el pecho que duela menos
  - No reducir la frecuencia y duración de los amamantamientos
  - Al final de la lactancia, poner el meñique en la comisura de la boca del bebé, para que deje de succionar
  - Tras cada lactancia, dejar unas gotas de leche que se sequen en el pezón
  - Tras cada lactancia aplicar una pomada Bepanthen como prevención
  - Dejar los pezones al aire libre tan a menudo como sea posible

### TÉCNICA DE AMAMANTAMIENTO

#### Correcta sujeción del pecho

- Los dedos no deben tocar la areola
- El pecho se sujeta desde debajo con todos los dedos excepto el pulgar
- El pulgar se coloca en la parte superior del pecho, bastante por encima de la areola
- La presión del pulgar en el tejido mamario permite la erección del pezón
- El pecho debe ofrecerse al bebé de forma que pueda tomar tanto el pezón como la areola



## POSICIONES DE AMAMANTAMIENTO

### **Reglas básicas:**

- Encontrar una posición cómoda tanto para la madre como para el bebé
- El bebé debe estar recostado sobre un lado con su cabeza, pecho, tripa y rodillas mirando hacia la madre
- La oreja, hombros y cadera del bebé deben estar alineados
- Las líneas centrales que vayan de la oreja, hombros y articulación de la cadera de la madre y del bebé deben ser paralelas
- La madre acerca al bebé hacia ella sujetándolo con las manos de los hombros y la espalda, o de la cabeza
- La madre no debe tocar la cara y la cabeza del bebé innecesariamente, para no interferir en el reflejo de succión
- Si se toca la cabeza del bebé, los dedos no deben cruzar la línea de las orejas
- Entre el bebé y la madre no debe haber ningún obstáculo, como la mano que quede en posición inferior en el bebé o algún nudo en las sábanas o la ropa
- La madre no debe tirar de su pecho hacia la nariz del bebé
- La madre debe llevar el bebé al pecho, en lugar de llevar el pecho al bebé
- La barbilla, las mejillas y la nariz del bebé deben tocar el pecho
- La barbilla del bebé debe hundirse profundamente en el pecho
- El bebé no debe llorar
- El amamantamiento no debe ser doloroso para la madre

### **SEÑALES DE POSICIÓN CORRECTA DE LA MADRE Y DEL BEBÉ**

#### **Madre:**

- Está relajada
- No siente ningún dolor en pezones, hombros, espalda o brazos
- El tejido mamario no entra en tensión bajo la boca del bebé
- El reflejo de expulsión de leche funciona correctamente
- El pezón no está irritado ni plano
- El pecho queda vacío tras el amamantamiento

#### **Bebé:**

- No hace mohínes con los labios ni las mejillas
- Mama con chupadas largas y lentas
- No sorbe mientras mama
- Puede respirar normalmente apartándose el tejido mamario de la punta de su nariz
- Está contento

### **Posición lateral recostada**



- Tanto la madre como el bebé están tumbados sobre un lado dándose la cara el uno al otro
- La madre tiene una almohada bajo su cabeza, para que quede alineada con el hombro
- La madre dobla su espalda ligeramente hacia el bebé
- El bebé se apoya en el punto donde se dobla el brazo de la madre
- La madre no debe estar cargando su peso sobre su codo, el brazo no debe estar por encima del hombro

### **Posición sentada**



- La cabeza del bebé se apoya en el punto donde se dobla el brazo de la madre
- El antebrazo de la madre sujeta la espalda del bebé
- Los dedos de la madre se apoyan en el trasero del bebé o en el muslo de la pierna que le queda arriba
- La madre sujeta su pecho con la otra mano
- El brazo inferior del bebé rodea la cintura de la madre
- Los pies de la madre están apoyados en un banco

### **Sujeción "como una pelota"**



- Adecuada para mujeres con pechos grandes, pezones planos, o después de una cesárea
- El bebé se apoya en el antebrazo de la madre, quien sujeta los hombros del bebé con su mano
- Los dedos de la madre sujetan la cabeza del bebé
- Las piernas del bebé se colocan junto al costado de la madre
- Los pies del bebé deben estar libres, sin apoyarse en ninguna parte
- El antebrazo de la madre debe apoyarse en una almohada

### **Posición medio sentada con las rodillas dobladas**



- Adecuada para mujeres tras partos por cesárea
- El bebé se apoya en el punto donde se dobla el brazo o en el antebrazo de la madre
- Una almohada apoyada en el abdomen de la madre evita que el bebé se coloque justo encima de la cicatriz y reduce la presión que se ejerce sobre ella
- Otra almohada bajo las rodillas de la madre da apoyo a sus piernas

### **Amamantar gemelos**



- Se puede amamantar a ambos gemelos a la vez
- Pueden elegirse varias posiciones: "como una pelota", recostada de lado, cruzados, en paralelo...
- Cada bebé puede tener su propio pecho

### **Agarre correcto**

- El pezón siempre ha de estar a la altura de la boca del bebé
- Tocar la boca del bebé con el pezón refuerza el reflejo de búsqueda
- La boca del bebé muy abierta (como un gran bostezo) es la respuesta correcta a este estímulo
- Se debe ofrecer el pecho al bebé de manera que éste pueda agarrar tanto el pezón como la areola, especialmente bajo el pezón
- Todos los dedos salvo el pulgar deben colocarse bajo el pecho
- **ATENCIÓN:** la madre no debe alejar el pecho del bebé con sus dedos

### **Amamantar a un bebé con sueño**

- Habla con el bebé, establece contacto visual
- Sujeta a tu bebé en posición erguida
- Mueve al bebé
- Desvístele (el reflejo de succión disminuye a temperaturas de más de 27 °C)
- Acaricia al bebé
- Cambia su pañal
- Lava su cara con un paño fresco
- Mueve tu dedo en círculos alrededor de su boca
- Tu bebé podrá respirar sin problemas si le colocas correctamente
- No intentes hacerle mamar si está llorando: cuando llora su lengua se coloca en la parte superior de la boca, lo que hace imposible el agarre del pezón

Si todavía tienes problemas con el amamantamiento, incluso con ayuda de las enfermeras y la información proporcionada aquí, puedes contactar a expertos en la materia, como la Liga de Lactancia o la Línea Nacional de Amamantamientos. Visita la página web [www.kojeni.cz](http://www.kojeni.cz) o contacta con la Liga de Lactancia en el teléfono 26108 2424 ó 2485, o la Línea Nacional de Amamantamientos en el 261 082 424 (días laborables de 9.00 a 13.00 horas).

## **ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA**

- Si, por alguna razón, el bebé necesita alimentación complementaria, cualquier profesional que esté al cuidado de la madre y del bebé conocerá las maneras alternativas en que se le podrá alimentar (puedes pedirle más información a las enfermeras)
- Para que la alimentación con leche materna sea adecuada, no deben dársele biberones al bebé
- Hay diferencia entre la alimentación del pecho materno y de biberones. El bebé debe aprender a mamar de dos maneras distintas, lo que puede resultarle confuso. Pronto empieza a preferir el biberón, que es más fácil.

## **CAMBIO DE PAÑALES**

- Cambia el pañal antes de cada lactancia (cada 2 ó 4 horas)
- La enfermera te dará toda la información necesaria sobre cambio de pañales, baños y cuidados básicos del bebé

## **TEMPERATURA Y OTRA INFORMACIÓN IMPORTANTE**

- La temperatura del bebé se toma normalmente dos veces al día (por la mañana y por la tarde), o más veces si es necesario
- La temperatura normal de un bebé es de 36,5 – 37,5 °C
- La información importante para comprobar el estado de salud de un bebé durante sus primeros días de vida es: orina, deposiciones, temperatura, duración de los amamantamientos y posteriormente también la cantidad de leche bebida (anota esta información en una tabla en la cuna del bebé, según las indicaciones de la enfermera)

## **ICTERICIA NEONATAL**

- La mayoría de los bebés con ictericia neonatal son tratados con luz solar. Por esta razón, no bajas las persianas ni cierras las contraventanas, y coloca la cuna del bebé cerca de la ventana (¡atención, el bebé no debe colocarse en un lugar seco o donde la luz solar le dé directamente!).
- Sólo los bebés con casos graves de ictericia se tratan con luz azul (fototerapia).

## **VUELTA A CASA**

- Habitualmente la madre y su bebé vuelven a casa tras el cuarto día del parto natural o tras el sexto si ha sido por cesaria, siempre que el bebé beba bien, recupere peso y no sufra de ictericia severa o algún otro problema.
- Cuando abandones el hospital, te darán una tarjeta de vacunación y un informe de alta del bebé.

## **TODOS LOS PROCESOS POR LOS QUE PASARÁ TU BEBÉ DURANTE SU ESTANCIA EN EL HOSPITAL**

- Todas las mañanas un pediatra le chequeará
- Un ortopedista examinará sus articulaciones de la cadera
- Su sangre se analizará para buscar enfermedades congénitas del metabolismo
- Se le vacunará contra el TBC en el hombro izquierdo
- Antes de abandonar el hospital el pediatra le examinará de nuevo

## NO OLVIDES:

- Inmediatamente después de llegar a casa, informa a tu pediatra de que habéis salido del hospital de maternidad. El doctor te dará un calendario de vacunaciones para tu bebé.
- Recoge personalmente el certificado de nacimiento en el registro civil correspondiente a tu hospital. El certificado debería estar listo en una o dos semanas tras el nacimiento.
- Haz que te traduzcan oficialmente el certificado y envíalo a la embajada de tu país. De esta forma la embajada podrá crear un documento para tu bebé (como un pasaporte) o podrá incluir sus datos en los documentos de los padres.
- Antes de 60 días desde el nacimiento del bebé, solicita el estatus de residente para tu bebé. El bebé tiene derecho a obtener el estatus de residencia de uno de los padres (podéis elegir el que más convenga). Contacta con las oficinas regionales del Departamento de Asilo y Políticas Migratorias (Ministerio del Interior) y solicita allí el permiso de residencia para su hijo.
- Antes de 8 días tras el nacimiento, registra a tu bebé en una compañía de seguro sanitario. Lo más fácil es registrarle en la misma compañía en la que tú estabas registrada el día del nacimiento del bebé. Necesitarás un certificado de nacimiento y un documento personal. Si tu bebé tiene nacionalidad checa, permiso de residencia permanente o asilo, bastará con registrarle en una compañía sanitaria, de manera que estará asegurado desde el nacimiento y el gobierno se hará cargo del pago. Si tu bebé no tiene seguro sanitario del gobierno (por ejemplo, si has solicitado un permiso de residencia de larga duración), tendrás que pagar por su seguro a precio de mercado. Ten cuidado cuando elijas una póliza de seguros en el mercado, puede que sólo incluya tratamientos de urgencia. Infórmate sobre qué es una póliza y qué cubre exactamente. Hay más información sobre seguros sanitarios en [www.cicpraha.org](http://www.cicpraha.org)
- ¡Cuidado! ¡Si la madre no tiene seguro sanitario el día del nacimiento del bebé, se le cobrarán todos los gastos médicos!



centrum  
pro integraci  
cizinců

### Centro para la Integración de Extranjeros

Pernerova 32

186 00 Praha 8

tel.: 222 360 452

e-mail: [info@cicpraha.org](mailto:info@cicpraha.org)

[www.cicpraha.org](http://www.cicpraha.org)



La creación de este folleto cuenta con el apoyo del Ministerio de Trabajo y  
Asuntos Sociales de la República Checa