



Material de Apoyo Cuidados e Higiene del Recién Nacido



Querida mamita / papito

Es un honor y una alegría tenerlos aquí. Sabemos que esta etapa de la vida es emocionante y, a veces, abrumadora, llena de preguntas y desafíos. Pero estoy aquí para brindarles información valiosa, apoyo y consejos para ayudarles en este hermoso viaje hacia la maternidad y paternidad.

Soy Consejera de Lactancia y Doula de Nacimiento y Postparto esto me permite darles apoyo para la preparación de su parto/cesárea, cuidado de su bebé y preparación para la Lactancia.

Este material les proporcionará recursos útiles y consejos que podrán consultar en cualquier momento.

Espero les sea útil.

Un saludo,

Cath Rodríguez
Consejera de Lactancia,
CPD



WWW.MADRESALAOBRA.COM.DO



@MADRESALAOBRA

Madres a la Obra
by Doula Cath

Recursos



CUIDADO RN



Madres a la Obra
by Doula Cath

**ARTÍCULOS
BULTO DEL HOSPITAL
PARA MAMÁ Y BEBÉ**



Tap para acceder a checklist



1 (829) 770-5650

WWW.MADRESALAOBRA.COM.DO



MADRESALAOBRA

© 2020 Catherine Rodríguez, CPD All rights reserved

Recursos



CUIDADO RN



Madres a la Obra
by Doula Cath



ARTÍCULOS
ESENCIALES
PARA MAMÁ Y BEBÉ



Tap para acceder a checklist



1 (829) 770-5650

WWW.MADRESALAOBRA.COM.DO



MADRESALAOBRA

© 2020 Catherine Rodríguez, CPD All rights reserved

Recursos



EMBARAZO



Madres a la Obra
by Doula Cath

Madres a la Obra
by Doula Cath

Panzas a la Obra
Programa Acompañamiento
PRENATAL

[Tap para acceder conocer mis programas](#)



1 (829) 770-5650

WWW.MADRESALAOBRA.COM.DO



MADRESALAOBRA

© 2020 Catherine Rodríguez, CPD All rights reserved



DEFINICIÓN E IMPORTANCIA

¿Qué es Amamantar?

Es la acción de alimentar tu bebé a través de la Leche Materna que produce tu cuerpo.

La leche materna se produce en las glándulas mamarias, viaja a través de los conductos lactíferos que finalizan en tu pezón.

Cuando tu bebé se prende al pecho, libera hormonas Prolactina (controla producción de LM) y la Oxitocina (controla la bajada de la leche a los conductos lactíferos).



1 (829) 770-5650



MADRESALAOBRA

Recursos

LACTANCIA

Madres a la Obra
by Doula Cath

CRISIS O BROTES DE CRECIMIENTO

17 - 21 días

- Quieren mamar de manera continua
- No sueltan el pecho o comen cada 30 minutos.
- Lloran desesperados si no tiene el pecho en la boca.
- Regurgitan leche en cantidades considerables pero quieren seguir mamando.

6-7 semanas

- Incremento de la demanda y del número de tomas
- Conducta alterada por parte del niño cuando está en el pecho: se pone muy nervioso.
- Mama dando tirones.
- Lloro en el pecho.
- Arquea la espalda (con el pezón en la boca) Tensa las piernas.

12 semanas / 3 meses

- No pide pecho tan a menudo
- Hace tomas de escasos minutos (vacía rápido el pecho)
- Los pechos ahora están blandos. Es normal que ya no se llenen.
- La extracción tarda más tiempo pues en 1.5 minutos es que se empieza a producir LM.
- Bebé se desespera "porque pecho no se llena como antes".
- Bebé se distrae por cualquier cosa y a menudo rompe a llorar al poco rato de haber empezado a mamar.
- Sólo parece mamar bien y tranquilo cuando está dormido.
- Bebé engorda menos, lo cual es perfectamente normal.
- Disminución en la frecuencia de las deposiciones del bebé.



Recursos

LACTANCIA

Madres a la Obra
by Doula Cath



11 TIPS PARA LOS PRIMEROS 11 DÍAS DE LACTANCIA

- 1 Toma consejería prenatal de lactancia
- 2 Amamanta en la primera hora de vida
- 3 Haz piel con piel
- 4 Evita tetetas y chupones (por 6 semanas)
- 5 Cuida tus pezones (evita sequedad)

- 6 No ignores el agarre
- 7 Mira el frenillo y asegúrate no esté corto.
- 8 Está atenta a la bajada de la leche
- 9 No bajar más de 10% peso nacimiento
- 10 Cuenta las tomas, pañales, tiempo/toma



1 (829) 770-5650

WWW.MADRESALAOBRA.COM.DO



MADRESALAOBRA

© 2020 Catherine Rodríguez, CPD All rights reserved

Recursos

LACTANCIA

Madres a la Obra
by Doula Cath



11

Disfruta o reinicia

ESTA ETAPA. NO DEBE SER DOLOROSA
NI PREOCUPANTE

Recuerda que cuentas conmigo en esta etapa. Si tu consejería fue de una sola vez, y aún te quedan dudas o se está dificultando tu Lactancia, te recomiendo iniciar o extender el programa de acompañamiento por 21 días.

AGENDAR CONSEJERÍA

También Puedo apoyarte mediante:

- Consejería virtual
- Consejería presencial
- Consejerías Regreso al Trabajo, Aumento Producción Lactancia y Destete

Ánimo, este proceso podrá parecer duro al principio, pero luego podrás ir viendo los frutos de tu esfuerzo y perseverancia, siempre que se corrijan los puntos a mejorar, y tengas metas alcanzables.

Estoy a tu orden , juntas podemos.

Un abrazo

Cath
Tu Doula



1 (829) 770-5650

WWW.MADRESALAOBRA.COM.DO



MADRESALAOBRA

© 2020 Catherine Rodríguez, CPD All rights reserved