



La producción de leche acompaña el desarrollo y crecimiento del bebé.

- Postura y acoplamiento.
- Duración y Frecuencia de las tomas fijadas por el bebé (señales tempranas de alimentación).
- Dieta de mamá variada y lo más cercano a su estado natural.
- Disfrutar periodo de exogestación (alrededor de los 6 meses y posterior).
- La integración a la dieta materna es un proceso (gradual y con amor)
- Monitorear: color de evacuaciones, color de la orina, mollera.

Red de apoyo para manejo de:

- Tareas domésticas, alimentación de la familia
- Promover y respetar el Espacio de lactancia
- Vinculación con hermanitos

Lactancia exitosa (Luna de miel de bebé)

- Seguir agenda biológica, confiando y disfrutando.
- Descanso y colecho (si el bebé duerme, procurar que mamá duerma)
- Postura/acoplamiento
- Mamá hidratada
- **Decisiones informadas y consensadas**

Indicadores de Bienestar Integral

Cada bebé tiene su ritmo propio, acorde a su biología y características propias. Para monitorear y evaluar integralmente del bienestar de un recién nacido se consideran los siguientes aspectos:

- Considerar aumento en Talla, Peso y Circunferencia craneal (como mínimo, hay pediatras que monitorean y registran otras medidas)
- Frecuencia, Color y aspecto de la orina.
- Color y consistencia de las evacuaciones.
- Despierta por sí mism@ para comer.
- Una vez establecida la lactancia, el bebé tiene un ritmo propio, en caso de no tenerlo, en mejor consultar.

Arte y Ciencia al servicio del Bienestar Integral

IBCLC Mónica Flores. Núm de Certificación L-15425
monica@lactanciasi.com
Cel. 55 5409 1275

Apoyo holístico al desarrollo y bienestar integral

- Kinesiología, Gemoterapia, Aromaterapia, Alimentos funcioanales y registros akáshicos
- Diagnóstico, terapia y apoyo holístico basado en física cuántica y bioneuroemoción.

Considerar que:

- En todas las situaciones nuevas, siempre es necesario un periodo de adaptación/adecuación
- Ser paciente, perseverante y amorosa con uno mismo es fundamental para ajustar, calibrar y establecer pautas de bienestar basados en la agenda biológica.
- El cuerpo de mamá es el hábitat diseñado por la naturaleza para cubrir las necesidades del bebé.
- La leche materna está diseñada para cubrir las necesidades del bebé de modo exclusivo alrededor de los primeros 6 meses.
- Comer es una nueva sensación que genera bienestar y dicha.
- La succión es una sofisticada maniobra en la que intervienen más de 60 estructuras, requiere práctica y acondicionamiento, por eso la agenda biológica permite comer mientras duermen.
- La succión tiene 2 funciones igualmente importantes y esenciales: Alimentación y Regulación emocional para la diada.
- Es importante el descanso de mamá. Practicar amamantar acostada de día para promover descanso nocturno.
- El seno se calibra mediante estímulo del bebé/extractor de leche siguiendo patrones promedio que sigue un bebé.

Referencias útiles:

- de 8-12 tomas en 24 hrs (la capacidad gástrica del Bb en conjunto con la capacidad del seno de la madre son factores que intervienen)
- 6-8 pañales sucios en 24 horas.
- **Dejar en el seno hasta que el bb lo suelta completamente por sí mismo.**
- Ofrecer siempre los 2 senos
- Ofrecer atendiendo señales tempranas

Señales Tempranas de Hambre:

- Comienza a buscar, hace ruiditos,
- Movimientos o sonidos de succión,
- Se lleva la mano a la boca, movimientos rápidos de los ojos.
- **El llanto y enojo es siempre una señal tardía de hambre.**

Consultar en caso de:

- Ausencia de orina
- Orina color y consistencia de “maquillaje”
- No despierta por sí mismo para alimentarse.
- Cualquier recomendación/situación que considere la suspensión de lactancia y/o destete, o regulación por horarios.
- Cualquier situación inesperada.

Superando dificultades

- Consultar, analizar, corroborar y confiar
- Grupos de apoyo: Lactancia Si, La Liga de La Leche
- Siempre hay opciones alternas.

RECURSOS EN INTERNET

Servicios y Soluciones para Amamantar: www.lactanciasi.com

Productos libres de tóxicos, químicos, conservadores y transgénicos <http://mydoterra.com/cultivandosalud>

Alimentos funcionales y asesoría sobre estado nutricional

<http://www.viveycomparte.com/link/page/CULTIVANDOSALUD>

Conferencias, clases y cursos para desarrollar salud y bienestar integral

<https://www.bigmarker.com/communities/lactancia-si/conferences>

Cápsulas informativas, eventos y noticias www.facebook.com/notes/lactancia-si

Lactancia materna, medicamentos, plantas, tóxicos y enfermedades www.e-lactancia.org

Fuentes / Referencia útiles: La liga de la Leche Internacional. Información sobre Grupos de Apoyo y líderes. www.llli.org

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS ESENCIALES

Sears, Martha & William Sears

Los 25 principios de la nueva madre

Todo lo que necesita para disfrutar plenamente la maternidad

Dr. Carlos González

Bésame mucho

Mi niño no me come

Lactancia: Regalo de vida.

Odent, Michel

La Cientificación del amor

Cesárea

Jové, Rosa

Dormir sin lágrimas.

Dejarle llorar no es la solución

La Liga de la Leche

El arte femenino de amamantar.

Laura Gutman.

La Maternidad y el Encuentro con la propia sombra.

Arte y Ciencia al servicio del Bienestar Integral

IBCLC Mónica Flores. Núm de Certificación L-15425

monica@lactanciasi.com

Cel. 55 5409 1275

Apoyo holístico al desarrollo y bienestar integral

- Kinesiología, Gemoterapia, Aromaterapia, Alimentos funcioanales y registros akáshicos
- Diagnóstico, terapia y apoyo holístico basado en física cuántica y bioneuroemoción.