

*Con motivo de la SMLM 2018, la asociación Amamantar realizará un taller para profesionales sanitarias de las áreas de atención materno-infantil del área 3, sobre atención práctica de dificultades tempranas.*

*Será el 26 de septiembre, a las 13,30 h, en el Hospital Universitario San Agustín.*

## PARA PONERTE EN CONTACTO CON NOSOTRAS

### Asociación Amamantar

La componen madres que dan o han dado el pecho a sus hijas/os y cuya principal inquietud es compartir su experiencia con otras familias, escucharlas y ayudarlas en aquellas dificultades en las que la formación y la experiencia de la que se dispone sean útiles.

**Encuentros de Apoyo**, de octubre a junio, entre las 5 y 7 de la tarde. A los que puedes acudir con las/os niñas/os:

**1er Viernes del mes - AVILÉS:** Casa de Encuentros de la Mujer. C/ Fernando Morán, 26.

**2º Viernes - GIJÓN:** Centro de Salud de Puerta de la Villa. Sala de Matronas.

**3er Viernes - OVIEDO:** Hotel de Asociaciones Santullano. Sala 1. C/ Fernández Ladreda, 48 (frente al C.C. Los Prados)

**ATENCIÓN PERSONALIZADA Y GRATUITA EN AVILÉS Y GIJÓN, POR EMAIL O TELÉFONO**

[www.amamantarasturias.org](http://www.amamantarasturias.org)  
[amamantarasturias@hotmail.com](mailto:amamantarasturias@hotmail.com)

c/ Laurel, 12 bajo • Avilés  
INFORMACIÓN GENERAL  
**647 80 10 30**

Teléfonos de otros grupos de apoyo a la lactancia y crianza en Asturias:

Lactamor (zona Occidente): Clara 617 277 079

Asociación Brazos Caídos: 687 862 878

Colaboran:



# REGALA CUIDADOS

**La crianza es una tarea social,  
todos debemos apoyarla**



*Las madres están muy solas,  
apoyémoslas. Ayuda y déjate ayudar*



# ¿Cómo cuidar a las mamás, tras dar a luz?

## Cuidar a la madre es la primera medida para cuidar al bebé.

Una madre que descansa, que está bien alimentada, que está tranquila y sin dolor, es una madre que está en condiciones óptimas para cuidar a su bebé.

## Cuidate a ti misma.

Es la mejor manera de cuidar a tu bebé. Tómate tiempo para restablecer tu periné o herida de cesárea, mejor recostada que sentada y sin esfuerzos físicos importantes. Si experimentas dolor en pechos, periné y herida quirúrgica, pide ayuda a tu matrona. Come y bebe bien, aunque sea en pequeñas ingestas y descansa siempre que puedas, evita visitas innecesarias. Permítete disfrutar profundamente de tu bebé.

## Cuida de tu hija, hermana, amiga.

Prepárale comida lista para consumir, hazle la compra, hazle la limpieza de casa, lávale las grandes cantidades de ropa que genera un bebé. Regálale cuidados. Haz visitas breves y aprovecha estas visitas para echar una mano. Acompañala a dónde necesite, moverse con un recién nacido no es fácil. Ofrecete para cuidar a los niños/as mayores.

## Cuida de tu pareja

Tras el nacimiento, la pareja juega un papel secundario. Da un paso atrás, ella está en el centro, ella es la prioridad. Asume las tareas del hogar y cuidados de la criatura, para que la madre pueda recuperarse y atenderla en aquellas cuestiones más necesarias. Disfruta tu permiso paternal, y trata de planificar vacaciones o permisos que te permitan un acompañamiento en los primeros meses de vida de vuestro hijo o hija. Probablemente será un periodo de cansancio intenso.

## Cuida de tu paciente

Puedes realizar una visita domiciliaria tras el nacimiento, que te permita valorar la situación personal y social y las necesidades y dificultades más inmediatas de madre y bebé. Deriva a otros servicios sanitarios o sociales, en caso de necesidades o dificultades importantes. Puedes realizar una analítica básica postparto, evaluando las alteraciones físicas y hormonales que en el puerperio tienen relevancia (como ferritina y determinaciones hormonales). Recomienda una dieta rica en proteínas para recuperarse en el puerperio y poder afrontar los retos del primer año de vida del bebé. Asegúrate de que no hay dolor durante la lactancia y el puerperio.

Puedes facilitar a las madres el contacto con grupos de apoyo a la lactancia, redes de crianza y de pérdidas perinatales. Asesora a tu paciente sobre la compatibilidad de medicamentos y pruebas con la lactancia, si es necesario. Asesora a las madres que optan por la alimentación artificial, así como a las que optan por la extracción de la leche materna, para alimentar a sus bebés. Se precisa instrucción en el uso de las herramientas necesarias para ambas cuestiones.

Puedes consultar en las WEBS: [www.guiasalud.es](http://www.guiasalud.es) [www.cochrane.org](http://www.cochrane.org) [www.savethechildren.es](http://www.savethechildren.es)  
[www.who.int](http://www.who.int) [www.paho.org](http://www.paho.org) [www.ilo.org](http://www.ilo.org) [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org)

## Cuida de tu empleada

No presiones a tu empleada para volver a su trabajo antes de la baja establecida. Intenta hacerle posible el alargar su baja. Reivindica una mayor cobertura social para bajas extensas de maternidad a través de tu sindicato u organizaciones empresariales. Permite la aplicación efectiva de las bajas paternales a tus empleados. La conciliación familiar resulta rentable. Una persona que concilia es una persona más relajada y más productiva. Dispón descansos en la jornada para facilitar la continuidad de la lactancia, así como salas higiénicas e íntimas para la extracción de la leche. Flexibilizar la jornada y lugar de trabajo, además de facilitar los permisos necesarios para el acompañamiento en la crianza a padres y madres, es rentable.

## Cuidemos de nuestras mamás

Facilitemos espacios amigables para la lactancia, la alimentación y los cuidados de bebés y niños y niñas pequeñas, en los espacios públicos. No juzgues a una mujer que da el pecho en público, está cuidando a su bebé. Facilitemos lugares amigables para familias con bebés y niños y niñas pequeñas, donde puedan participar cómodamente de la vida social. Facilitemos un tiempo de crianza, donde los niños y niñas pequeñas puedan ser cuidados y protegidos por su familia y el entorno social.