

Cintia BORJA
Enfermera, consultora
lactancia certificada IBCLC



CONSULTA / LACTANCIA MATERNA

CÓMO MEDIR UNA TOMA... SI EL PECHO NO ES TRANSPARENTE

Hay maneras de saber que el bebé está comiendo. Hay que vigilar que los pañales están mojados. El pecho siempre produce la leche necesaria

Cómo saber si toma suficiente leche, si mi pecho no es transparente ¡ni con rayitas! El contacto permanente con el bebé hace que la madre entienda más pronto el lenguaje de este. Y como ya dijimos en artículos anteriores es importante garantizar al recién nacido un mínimo de diez a doce tomas al día, pero recuerda, deben ser «tomas efectivas».

Con todo esto, las madres dudan. «Como no veo lo que toma», suelen decir. Piensan que hay que ver para creer, sin entender que el cuerpo de la madre es capaz de producir la leche que necesita el bebé.

La producción de la leche en el pecho está regulada por la ley de la oferta y la demanda. El bebé mama, el pecho produce leche, el bebé mama mucho, el pecho produce «¡muchaaaa máaaaaaaas» leche!

El pecho es una fábrica y el bebé el operario, si el operario trabaja, la fábrica tiene producto (leche). Por lo tanto no necesitamos esperar a que el pecho se llene de leche para poder dar la siguiente toma, el pecho no es la cisterna.

¿Se quedan los pulmones sin nada de aire? Indudablemente no. Pues bien, el pecho, «nunca» se vacía por completo, al igual que en los pulmones siempre queda aire, siempre hay una cantidad de leche que el bebé podrá sacar si tiene más hambre.

Por si este argumento sigue sin convencer a la madre, debe recordar que, como ya vimos, si el bebé llora, pocas veces es por hambre.

Los primeros días una forma de saber si el bebé toma suficiente



Si el bebé mama mucho, el pecho produce más leche

La Razón

leche es controlar los pañales. Las primeras deposiciones del bebé son negras y pegajosas, a partir del segundo día de vida aparecen las heces de transición de un color verde caqui y poco a poco serán más líquidas y de un color amarillo mostaza.

Entre el cuarto y el séptimo día, el bebé suele hacer un mínimo de dos a tres deposiciones al día, aunque es frecuente que haga cada vez que mame (cuando tienen aproximadamente un mes, los bebés de lactancia materna hacen menos deposiciones e incluso pueden pasar varios días sin hacer).

En cuanto al pis, el primer día un pañal mojado, el segundo dos, el tercer tres y a partir del cuarto día lo habitual es que moje unos seis pañales al día, de orina transparente o muy clara.

Pérdida de peso

Pero la preocupación es el peso, del peso hablaremos en próximos artículos, ahora solo mencionaré que es normal que un recién nacido pierda entre el siete y el diez por ciento del peso del nacimiento. Nacen con unas reservas de grasa y generalmente recuperan el peso a las dos semanas de vida. La alimentación frecuente ayudará a recuperar el peso de forma más rápida.

Como veis no es necesario tener el pecho transparente y con rayitas para saber que el bebé ha tomado suficiente leche.

De todos modos para asegurar que todo va bien es importante que entre las 48 y 72 horas tras el alta del hospital, acudáis al centro de salud y que un profesional formado en lactancia materna valore y observe la toma al pecho.

Pueden enviar sus preguntas a consultalactancia@larazon.es

COMUNITAT VALENCIANA

El pequeño comercio exige a Climent que regule los horarios de rebajas

V. R. - Valencia

El presidente de la Confederación Española de Comercio (CEC), Manuel García-Izquierdo, acompañado por la presidenta de la patronal autonómica del comercio en la Comunitat Valenciana (Cecoval) y a su vez vicepresidenta de CEC, Isabel Cosme, exigieron ayer al conseller de Economía, Rafael Climent, que regularice los periodos de rebajas en los comercios.

La petición se realiza, según explicaron fuentes de Cecoval, tras el análisis de los datos en ventas que evidencian que la liberalización deriva en un claro «perjuicio» comercial. Insistieron además en la necesidad de lograr un consenso en materia de horarios comerciales en la Comunitat.

García-Izquierdo destacó la importancia de poder alcanzar un acuerdo global, que ponga fin a la polémica de los horarios comerciales y garantice el equilibrio entre los formatos comerciales, que «sin duda se ha prolongado excesivamente en el tiempo, y que repercute negativamente, siendo un obstáculo en el camino hacia el crecimiento e impulso del comercio valenciano». En este sentido, trasladó al director general de Comercio, Natxo Costa, el interés que siempre han mostrado Cecoval y la CEC por el «diálogo» entre todas las partes implicadas para llegar a una solución definitiva.

La Razón



El consejero delegado de Global Omnium y el director general de la Fundación Adecco

Global Omnium y Adecco aúnan esfuerzos para dar empleo a personas discapacitadas

M. A. - Valencia

El consejero delegado de Global Omnium, Dionisio García Comín, y el director general de la Fundación Adecco, Francisco Mesonero, formalizaron su colaboración mediante la firma de un acuerdo en el que plasmaron su compromiso por la plena inclusión de las personas con discapacidad. Mediante este convenio, Global Omnium se suma al proyecto #EmpleoParaTodos de la Funda-

ción Adecco, una iniciativa cuyo propósito es allanar el camino de las personas que lo tienen más difícil (en este caso, con discapacidad) en su acceso al mercado laboral.

Global Omnium y la Fundación Adecco unen sus esfuerzos en un contexto en el que la Comunitat Valenciana ha pasado de alojar a un siete por ciento de los desempleados con discapacidad en 2010 a un doce por ciento en 2016. En total, se contabilizan 17.250

desempleados con discapacidad en la Comunitat.

Ambas entidades desarrollarán diferentes acciones (voluntarios corporativos, planes de formación y sensibilización o jornadas protagonizadas por referentes en el mundo de la discapacidad), que se convertirán en la herramienta para que la empresa, líder español en la gestión del ciclo integral del agua, se convierta en un entorno cada vez más abierto e inclusivo.