

# RECURSOS PARA ACOMPAÑAR A LA LACTANCIA ONLINE

## TEMAS:

1 AMAMANTA

2 AGARRE AL INICIO

3 ENGANCHE Y CORRECCIÓN DE LABIOS

4 POSTURAS

5 SUAVIZAR INGURGITACIÓN

6 COMPRESIÓN MAMARIA

7 TÉCNICA DEDO JERINGA PARA SUPLEMENTAR. RELACTADOR CASERO Y USO

8 EJERCICIOS ESTIMULACIÓN LINGUAL POST FRENECTOMIA

9 EXTRACCION MANUAL DE LA LECHE

10 CÓMO CALENTARLA

11 CÓMO ALMACENARLA

12 TEMAS DE DIFICULTADES LM (Blog Alba lactancia)

13 AGITACION A PARTIR DEL AÑO

14 MITOS LM

15 MASAJE

16 SUEÑO

17 EMBARAZO

18 EL PARTO

**1 SOBRE AMAMANTA. Vídeo presentación con música**

<https://youtu.be/LMLgovAxTRQ>

**2 VIDEO PARA EL AGARRE**

Explicación de Carlos González sobre el agarre y colocación (2 minutos)

<https://youtu.be/Jmui9-Ujrqs>

### 3 VIDEO CORTO SOBRE ENGANCHE Y CORRECCIÓN DE LABIOS

<https://www.facebook.com/asesorasdelactanciaonline/videos/2550830605202936/>



#### Posición del bebé al pecho



Inadecuada ❌

Adecuada ✅

### 4 VIDEO SOBRE DIFERENTES POSICIONES PARA AMAMANTAR

<https://www.youtube.com/watch?v=v1gh12SISZA>

RUGBY: <https://www.youtube.com/watch?v=Gtqsfw2G6bs>

### 5 SUAVIZAR LA INGURGITACIÓN MAMARIA presión inversa suavizante

[https://youtu.be/baDuY\\_t07y0](https://youtu.be/baDuY_t07y0)

## 6 COMPRESIÓN MAMARIA

Vídeo explicativo de porqué hacer la compresión y cómo hacerla (5 minuto)

[https://www.youtube.com/watch?v=B\\_PjaUdGBDM](https://www.youtube.com/watch?v=B_PjaUdGBDM)

Vídeo ejemplo en inglés donde Jack Newman realiza la compresión en una madre durante la toma (1 minuto)

<https://www.youtube.com/watch?v=4OelwYDaLxQ>

Blog explicativo de Alba Lactancia para leer

<https://albalactanciamaterna.org/lactancia/tema-3-manejo-de-la-leche-materna/tecnica-de-compresion-del-pecho/>

## 7 TÉCNICA DEDO JERINGA

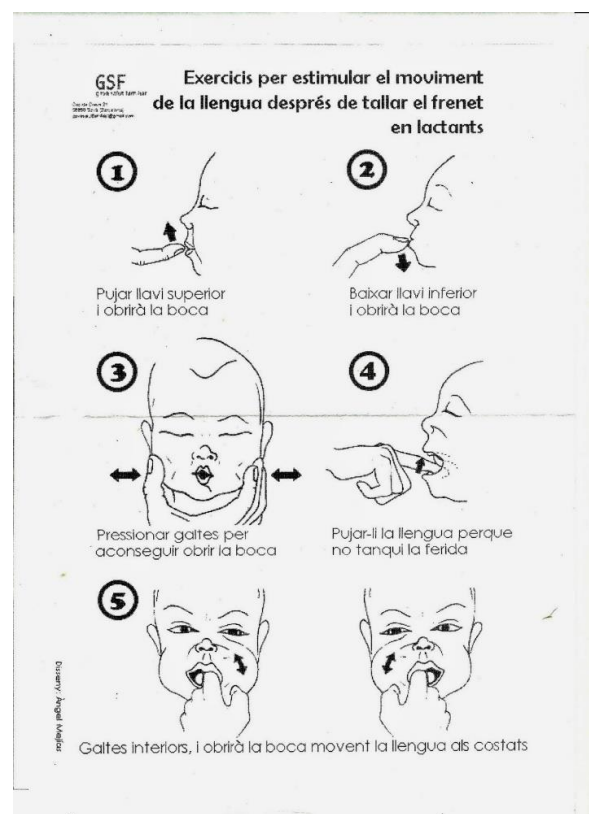
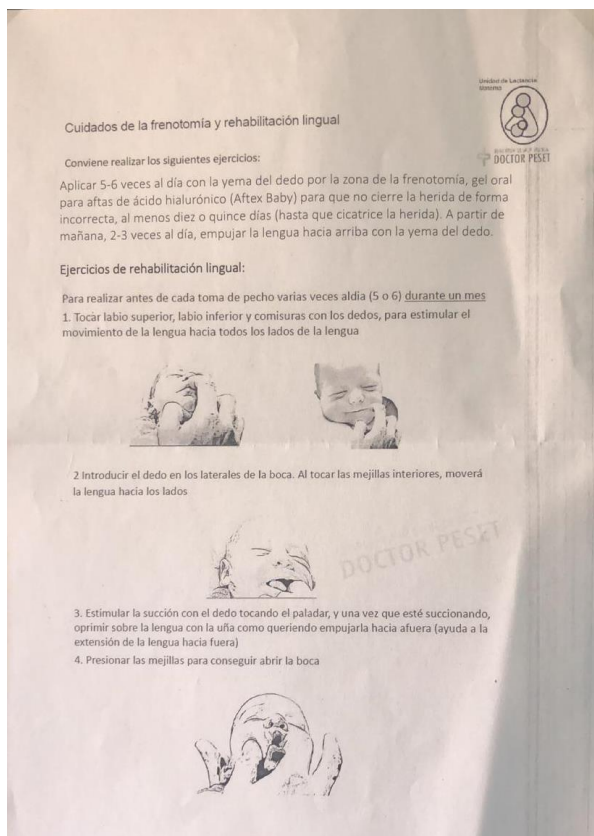
<https://youtu.be/RRY0av2SNRI>

RELACTADOR CASERO, PARA USAR CON DEDO O AL PECHO

<https://youtu.be/lerhYYHAUrA>

## 8 EJERCICIO ESTIMULACIÓN LINGUAL post frenectomía

<https://youtu.be/MMvYWNQZnyM>



## 9 EXTRACCIÓN MANUAL DE LA LECHE MATERNA

<https://youtu.be/m3t8vOS--Qs>

<https://youtu.be/3u4URwZDn0A>

<https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=JXJpHFllcA8>



## 10 CÓMO CALENTAR LA LECHE MATERNA

### Cómo calentar la leche materna

Bajo el Chorro de agua caliente

En un recipiente con agua caliente

- NO ES necesario calentar demasiado, basta con alcanzar una la temperatura del cuerpo humano (36 – 37 °C) Esta temperatura se consigue en pocos minutos
- NO CALENTAR DIRECTAMENTE al fuego
- Puedes comprobar su temperatura con termómetro o colocando gotas en el dorso de tu mano o en la piel del antebrazo

## 11 CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA

TIPO DE LECHE	T° Ambiente	Frigorífico (0-4°C)	Congelador dentro de la nevera (-15°C)	Congelador c/puerta separada ***combi (-18°C)	Congelador Independiente **** (-19°C)
Calostro	27-32° C: 12h	5 a 8 días	2 semanas		
Recién extraída y guardada en envase cerrado	Hasta 15°C: 24 h A 19-22°C: 10 h Hasta 25°C: 4-6 h	Preferible no más de 48h Hasta 8 días (nunca en la puerta)	2 semanas	3 - 4 meses	6 meses o más
Descongelada lenta en frigorífico y sin usar	Lo que dure la toma	24 horas desde descongelación. Después hay que tirarla	NO VOLVER A CONGELAR		
Descongelada con agua caliente	Lo que dure la toma	4 horas	NO VOLVER A CONGELAR		

Tabla 1.- Conservación de la leche

## 12 TEMAS LACTANCIA MATERNA- BLOG DE ALBA LACTANCIA, POR TEMAS

Tiene un índice con diferentes temas explicados

<http://albalactanciamaterna.org/lactancia/tema-2-como-superar-dificultades>

## 13 AGITACIÓN EN EL AMAMANTAMIENTO a partir del año (artículo)

<http://www.maternidadcontinuum.com/2013/03/agitacion-del-amamantamiento-el-rechazo-inconsciente/>

## 14 MITOS SOBRE LACTANCIA vídeos explicativos de 10 minutos

Técnica de lactancia <https://youtu.be/XI7rdF29ldw>

Cuidados durante la LM <https://youtu.be/xJu8RTgN5Eo>

Cantidad y calidad de la Leche <https://youtu.be/kWFfZVhd5EE>

## 15 MASAJE PARA CÓLICOS

<https://youtu.be/2i0THCleyrs>

<https://www.youtube.com/watch?v=8bybuxp3DiY>

## 16 EL SUEÑO COMO UN PROCESO EVOLUTIVO post de Rosa Jové

<http://crianzanatural.com/art/art68.html>

<http://cozybebe.blogspot.com.es/2011/01/rosa-jove-asi-evolucion-a-el-sueno-de.html?m=1>

## **17 EMBARAZO**

El pecho no tiene horario (vídeo 45 minutos)

<https://www.youtube.com/watch?v=iuz8UNIHsFc>

## **18 EL PARTO**

Documental de Vía Láctea: MAMÍFERAS:

<https://vimeo.com/387293846?ref=fb-share>