



## ÍNDICE

---

Beneficios de la Lactancia Materna

¿Podré amamantar a mi bebé?

¿Toma lo suficiente?

¿Dar el pecho duele?

¿Por qué salen las grietas?

¿Cómo prevenir la mastitis?

¿Debo darle ayudas?

¿Debo darle agua?

¿Y si debo ausentarme?

¿Qué medicamentos puedo tomar?

Calentamiento de la leche

Extracción de la leche

Reglas de Oro de la lactancia materna

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES SOBRE **LACTANCIA MATERNA**

# “

La Organización Mundial de la Salud recomienda a todas las madres lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y complementada con otros alimentos durante dos años o más.

## Beneficios de la Lactancia Materna:



- Tiene la composición más adecuada adaptada al bebé, que se modifica según sus necesidades. El calostro es el líquido secretado por las glándulas mamarias durante los primeros días que va sufriendo variaciones hasta convertirse en leche madura.
- Los protege frente a infecciones y posteriores procesos alérgicos.
- Elimina errores de preparación y contaminación.
- Favorece la involución uterina tras el parto reduciendo el sangrado.
- Favorece el vínculo madre-hijo.
- Está siempre preparada, disponible y es gratuita.

## ¿Podré amamantar a mi bebé?

El 99% de las mujeres pueden amamantar. El tamaño del pecho no influye. Si está convencida, tiene información y encuentra suficiente apoyo le será más fácil. El primer mes es crucial.

## ¿Toma lo suficiente?

El bebé se alimenta correctamente si aumenta de peso, moja los pañales, mama a menudo y queda tranquilo. Tras las tomas notará que su pecho ablanda y que su bebé se queda satisfecho. Tenga en cuenta que en los primeros días su bebé perderá peso y es normal. Además los primeros días mojan menos pañales y la orina puede ser de color anaranjado por la presencia de cristales de urato

## ¿Dar el pecho duele?

Dar el pecho no debe doler, aunque los primeros días puede molestar tanto al engancharse al pezón como la subida de la leche. En estos casos, aplicar calor y dar masajes circulares en dirección al pezón antes de dar el pecho y aplicar frío después de la toma le aliviará.

## ¿Por qué salen las grietas?

Casi siempre la causa es una posición incorrecta o mal agarre. Para resolverlo, mejore la posición y después de cada toma aplique unas gotitas de leche materna sobre la zona y deje secar al aire. La boca del bebé debe estar bien abierta y abarcar tanto pezón como parte de la areola, su labio inferior estará hacia fuera y las mejillas se verán redondas o aplanadas durante la succión. El sangrado del pezón no es incompatible con la lactancia.



## ¿Cómo prevenir la mastitis?

La mastitis o inflamación de la mama (caliente, roja y dolorida) se puede evitar facilitando el vaciado completo de la mama mediante la lactancia a demanda.

Si se produjera, debe continuar dando de mamar para favorecer su resolución ya que la mastitis no es una contraindicación para continuar con la lactancia materna. Acuda a su matrona para valoración.

## ¿Debo darle ayudas?

La lactancia materna funciona a demanda: Cuanto menos mame menos leche producirá. Si le da una ayuda sólo conseguirá reducir la producción de leche ya que el niño se sacia y no mama. La mejor ayuda es que mame frecuentemente. En caso de que su bebé necesite un biberón de apoyo su pediatra se lo pautará.

## ¿Debo darle agua?

El bebé con lactancia materna no necesita ningún otro líquido (ni agua, ni zumos, ni suero glucosado ni infusiones).

## ¿Y si debo ausentarme?

La persona que cuida de su bebé puede ofrecerle su leche extraída en biberón. Si tiene dudas consulte a su pediatra.

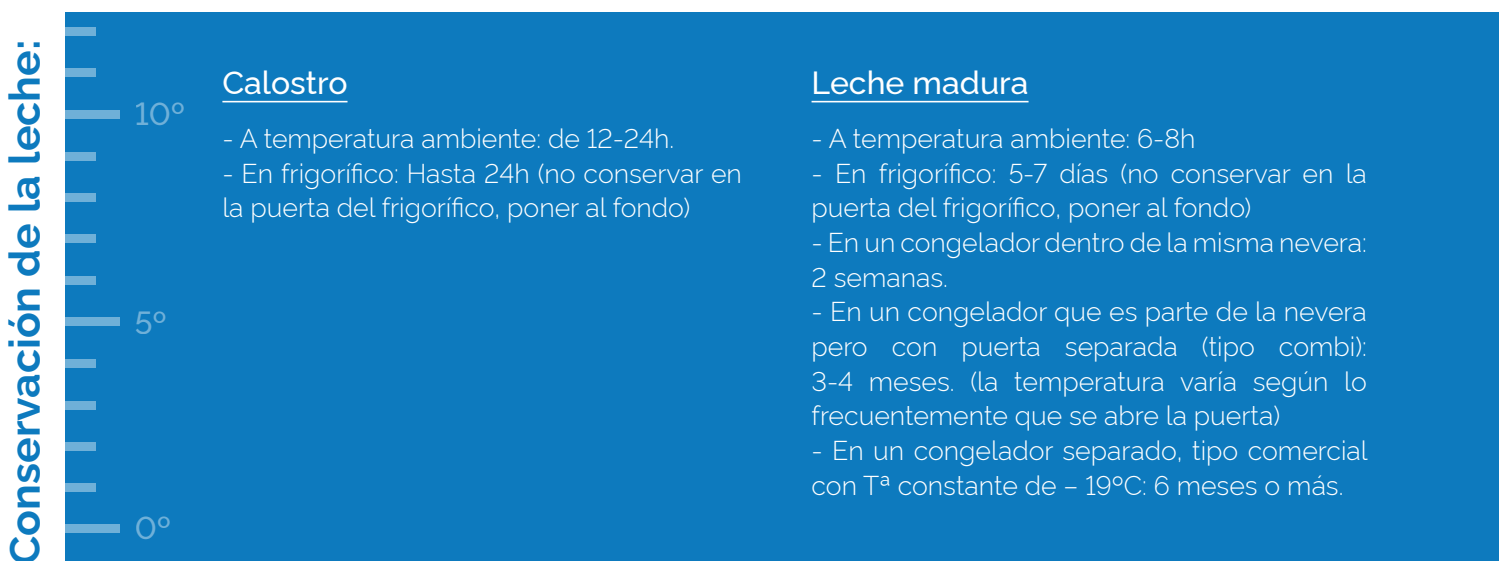
# ¿Qué medicamentos puedo tomar?

Hay pocos medicamentos contraindicados con la lactancia materna. Para más información puede consultar a su médico o al pediatra. Puede consultar la página [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org)

## Calentamiento de la leche

Calienta la leche poniendo el envase que la contiene bajo agua tibia corriente o sumergiéndolo en un recipiente con agua tibia.

No la caliente directamente al fuego ni en el microondas.



## Extracción de la leche



Lávese las manos con agua tibia y jabón



Utilice biberones limpios o bolsas de plástico especiales para almacenar la leche materna



Anote la fecha y hora en cada nuevo biberón/bolsa de leche extraída



Siempre que se mezclen leches deben estar a la misma temperatura

# Reglas de Oro de la lactancia materna

-Si las circunstancias médicas los permiten, realice el contacto piel con piel y amamante pronto, cuanto antes mejor. (ideal en las primeras horas postparto)

-Póngalo al pecho cuando dé señales de hambre (antes de que llore y se ponga nervioso) sin establecer horarios rígidos, tanto por el día como por la noche. Los primeros días no debe dejar pasar más de tres horas sin ofrecerle el pecho.

-Evite biberones de ayuda o de suero glucosado salvo indicación médica.

-Asegúrese de que el bebe succiona eficazmente y en la postura correcta.

-La composición de la leche no es siempre la misma, al final de la toma la leche contiene más grasa, sacia más al niño y produce menos cólicos. Por este motivo es importante que el bebé mame del primer pecho todo lo que desee, hasta que lo suelte. Después se le ofrecerá el otro pecho.

-Alterne los pechos con los que inicia la toma.

-Evite el chupete hasta que esté bien instaurada la lactancia.

-La ducha diaria es suficiente para la higiene de los pechos.

-Tome una dieta variada y saludable y beba mucha agua.

-No tome alcohol, tabaco ni otras drogas y restrinja las bebidas con cafeína.

-Recuerde que un bebé también llora por razones diferentes a hambre.

-Busque apoyo, si tiene dudas contacte con su matrona o pediatra y /o grupos de lactancia.