

MAMAR, AMAR:

La leche materna proporciona el mejor comienzo para la vida. **Es el único alimento necesario para el bebé en sus primeros seis meses y después junto a otros alimentos.** Se digiere fácilmente, proporciona óptima nutrición, protección contra infecciones y alergias. El estrecho contacto físico facilita el vínculo madre-hijo y contribuye al desarrollo emocional del bebé.

1.-Amamanta pronto – cuanto antes, mejor. La mayoría de los recién nacidos están listos para mamar durante la primera hora después del parto, cuando el instinto de succión es muy intenso. Amamantar precozmente facilita el éxito de la lactancia.

2. Ofrece el pecho a menudo día y noche.

Un recién nacido normalmente mama **entre 8 y 12 veces en 24 horas.** No mires el reloj y dale el pecho cada vez que busque o lllore, sin esperar a que “le toque”. A veces hasta el primer mes no se adquiere un patrón de lactancia regular.

3. La posición garantiza el éxito

– **Postura correcta:** Sostén al niño **“barriga con barriga”** de manera que no tenga que girar la cabeza para alcanzar el pezón.



– Puedes sujetar el pecho con el pulgar por arriba y los dedos por debajo, muy por detrás de la areola. **Espera hasta que el bebé abra mucho la boca .** Acércale al pecho, aproximándolo desde su espalda.



– El bebé debería tomar el pezón y gran parte de la areola en la boca. **Este niño mama con la boca bien abierta y su nariz y mentón están pegados al pecho.** Su labio inferior está vuelto hacia abajo.



Evita una colocación incorrecta:



- Este bebé chupa sólo el pezón y mama con la boca poco abierta.
- Puede causar dolor y grietas e impedir una buena alimentación del bebé.
- Provoca disgusto y malestar en la madre.

4. Permite que el niño mame del primer pecho todo lo que desee, hasta que lo suelte. Después ofrécele el otro. Unas veces lo querrá, otras no. Así el bebé tomará la leche del final, más rica en grasas y calorías; se sentirá más satisfecho.

5. Cuanto más mama el niño, más leche produce la madre. Es importante respetar el equilibrio natural y dejar que tu hijo marque las pautas, mamando a demanda. No es necesario sentir el pecho lleno; la leche se produce principalmente durante la toma gracias a la succión del bebé.

6. Evita los biberones “de ayuda”. La leche artificial llena al niño y reduce su interés por mamar, poniendo en peligro el éxito de la lactancia. Además, producen mayor riesgo de alergias.

7. Evita el chupete hasta que la lactancia esté bien establecida. Tetinas artificiales como el biberón o el chupete pueden dificultar el adecuado agarre (confusión tetina-pezón).

8. El pecho es mucho más que alimento. Proporciona al bebé consuelo, calor, amor. Si llora, ofréceselo. Es la forma más rápida de calmarlo.

9. Dedicao tiempo. Iniciáis una relación muy especial para toda la vida.

No renuncies a la lactancia. Tus problemas tienen solución.

-**"Mi leche es aguada"**: La leche que gotea al principio es menos espesa; pero la cantidad de grasa va aumentando con la toma.

Por eso es importante no contar los minutos. ¡Lo mejor está al final!

-**"Me duelen los pezones"**: Quizás tu bebé está mamando en mala postura, con la boca poco abierta o sólo abarcando la punta del pezón.

La buena colocación es fundamental.

-**"Mi bebé pierde peso"**: Los recién nacidos no recuperan el peso del nacimiento hasta la segunda semana. Fuera de esta circunstancia, la pérdida de peso puede evidenciar un problema de lactancia. Consulta con tu especialista.

-**"No tengo suficiente leche"**: *La producción se mantiene por la succión.* 8 a 12 tomas al día favorecen el mantenimiento.

-**"Me rechaza el pecho"**: Con paciencia y evitando interferencias de chupes o biberones, pronto volverá a mamar del pecho. A medida que va creciendo puede querer jugar o curiosear el entorno.

-**Higiene**: La única higiene que precisa el pecho materno es la ducha diaria y el lavado de manos antes de empezar.

-**"Tengo mucha leche y mi bebé no la toma toda"**: Tienes la opción de donarla al Banco de Leche de Extremadura.

-**Si tienes dudas**, consulta con el personal sanitario especializado en lactancia y con los grupos de apoyo a la lactancia.



LACTANCIA MATERNA

Hospital San Pedro de Alcántara
Cáceres



- Lactancia Cáceres (Comisión de Lactancia Hospital San Pedro de Alcántara)
- Grupos de Apoyo a la Lactancia Materna:
 - Amaryi Galm Cáceres
 - La-Nacencia Miajadas



@LactanciaCáceres



<http://amaryi.blogspot.com/>

