

NO RENUNCIAS

a la LACTANCIA.

Si aparecen problemas,

TIENEN SOLUCIÓN

Dudas más frecuentes

- **“Mi leche es aguada”**. Al principio la leche es acuosa, aumentando proporcionalmente la cantidad de grasa que contiene.
- **“Mamá hace poco tiempo y ya está llorando, ¿cómo puede tener hambre?”**. La lactancia debe ser a demanda, pero el llanto no es siempre por hambre.
- **“Me rechaza el pecho”**. Evita darle biberones de agua o de suero ya que llenan al niño/a y reducen su interés por mamar.
- **“Me duelen los pezones”**. Asegúrate de que el bebé está colocado en la posición correcta. Tanto la madre como el niño/a deben estar cómodos.
- **“No tengo suficiente leche, el niño/a no aguenta entre las tomas”**. Dale el pecho cuando lo pida, él/ella sabe lo que tiene que tomar. No te agobies.

Consulta con los profesionales sanitarios de tu hospital y de tu centro de salud.

Es normal que al principio puedas tener dificultades. Lactar es una habilidad que se aprende, ten paciencia, busca apoyo.



PMEpS

Plan Marco de Educación para la Salud
de Extremadura 2007-2012

Contacta con el grupo de madres de apoyo a la lactancia materna de tu zona. Ellas podrán asesorarte. Pregunta también a tu matrona.



Servicio
Extremeño
de Salud



JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Dependencia



**Lactancia
Materna:
fuente de salud**

JUNTA DE EXTREMADURA

¿Qué es la Lactancia Materna?

Es la alimentación natural de los recién nacidos. La leche materna es el primer alimento de los niños/as, proporciona toda la energía y los nutrientes que necesitan.

Recomendaciones

La lactancia materna es el mejor alimento para tu bebé. Debe comenzar en la primera hora de vida del niño/a.

1. Amamanta pronto, cuanto antes, mejor.

Se recomienda comenzar en la primera hora de vida.

2. Ofrécele el pecho con frecuencia. Lo ideal es "a demanda", es decir, tantas veces como quiera el bebé.

3. Asegúrate de que el niño/a succiona eficazmente y en la postura correcta.

Sostén al bebé en un brazo, con su cabeza apoyada en el antebrazo, de forma que su tripa contacta con la tuya. La boca del bebé debe estar cerca del pecho, asegurándote de que toma el pezón y gran parte de la areola con la boca y con el labio inferior vuelto hacia abajo.

4. Deja que el niño/a mame del primer pecho todo lo que desee.

Es importante vaciar un pecho antes de ponerlo al otro.

5. No te preocupes por la cantidad de leche.

La madre produce más leche cuanto más mama el niño/a.

6. Evita los biberones y los chupetes.

7. Cuídate

Busca momentos de descanso. Solicita apoyo a los tuyos. Sigue una alimentación saludable y equilibrada.

No fumes ni tomes bebidas alcohólicas ni medicación sin conocimiento de tu médico.

8. Higiene

La única higiene que necesita el pecho materno es la ducha diaria. No debe utilizar cosméticos ni medicamentos para el pecho, salvo indicación médica.

9. Intenta mantener la lactancia materna como alimentación exclusiva los seis primeros meses de vida. Con ello obtendrás todos los beneficios en salud, para los dos.

10. No te cortes. Dale el pecho cuando salgas. Procura buscar lugares tranquilos.

Ventajas



La leche materna tiene beneficios, tanto para la madre como para el bebé, algo que no proporciona la leche artificial en ningún caso.

Algunos de estos "beneficios" son:

Para el bebé:

- La leche de la madre facilita el desarrollo inmunológico y neurológico del niño.
- Ayuda a prevenir:
 - Infecciones respiratorias.
 - Infecciones digestivas.
 - Alergias y otras enfermedades.
- En adultos que recibieron lactancia materna son menos frecuentes:
 - Colesterol elevado.
 - Tensión arterial elevada.
 - Diabetes mellitus tipo 2.

Para la madre:

- La recuperación de la figura tras el parto suele ser más rápida.
- Facilita la recuperación del útero en el puerperio.
- Menor riesgo de cáncer de mama y de ovario.
- Favorece la relación afectiva madre-hijo/a.
- Reduce la posibilidad de padecer depresión posparto.

