

## ¿QUÉ ES LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA?

El bebé sólo toma la leche de su madre, sin ingerir absolutamente ningún otro alimento o sustancia, excepto medicamentos, vitaminas y minerales.

## EMPEZAR LA LACTANCIA CON BUEN PIE

Amamanta pronto, cuanto antes mejor. La mayoría de los bebés están dispuestos a mamar durante la primera hora tras el parto, aquí el instinto de succión es muy intenso. Por ello es importante, si no hay contraindicación médica, que la madre y el bebé realicen piel con piel y estén en continuo contacto.



## EVITAR LAS INTERFERENCIAS

Los bebés sanos no necesitan biberones de agua, zumos, leche artificial ni infusiones; tampoco necesitan chupetes ni pezoneras.

## ¿UN PECHO O LOS DOS, CADA VEZ?

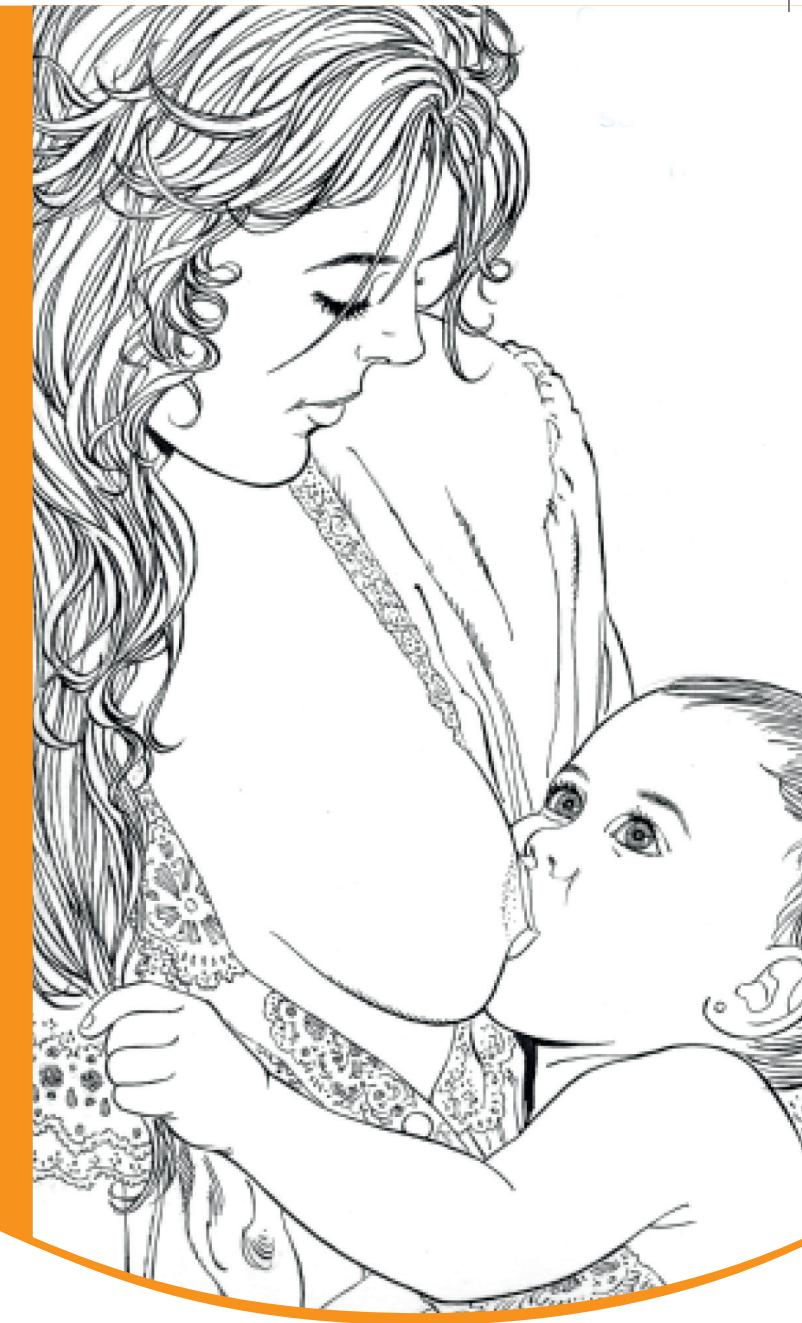
Dejar al bebé mamar de un pecho hasta que él lo suelte, después ofrécele el otro, unas veces lo querrá y otras no. Así el bebé tomará la leche que se produce al final de la toma, rica en grasa y calorías y se sentirá satisfecho.

## No le permitas hacer esto



“¡Me parece genial que usted planea amamantar! Usted sabe lo que decimos ¡dar pecho es lo mejor! Pero, voy a mandarla a casa con esta muestra gratis de leche de fórmula. Usted sabe, sólo en caso de que no funcione.

¡Buena suerte!”



## Taller de lactancia materna

María Agreda Fortuño

# Taller de lactancia materna

## FRECUENCIA DE LAS TOMAS

Puedes ponértelo al pecho cada vez que parezca tener interés por mamar, o sea, a demanda.

## ¿CÓMO SABER SI EL BEBÉ ESTÁ BIEN ALIMENTADO?

- Orina al menos 6 veces al día. Realiza deposiciones frecuentes.
- Mama 8-12 veces al día. El estómago del RN es de pequeño tamaño, por tanto el bebé los primeros días come poca cantidad y muy frecuentemente.
- Hay una ganancia de peso adecuada (la primera semana pierden un 10%).
- El pecho tras la toma lo notamos más vacío.

## EL AGARRE

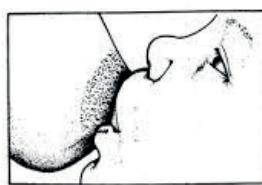
Poner el pezón a la altura de la nariz para estimular al bebé a abrir la boca (reflejo succión).

La boca del bebé debe estar muy abierta con los labios evertidos (como una ventosa), el labio inferior abarcando la mayor parte posible de la areola (inferior).

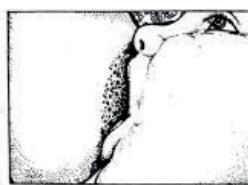
Su barbilla pegada al pecho y la nariz rozándolo ligeramente; esta posición le permite respirar sin dificultad.

Observarás como llena la boca y traga con movimientos rítmicos, más rápidos y energéticos al principio de la toma.

Para retirar a tu bebé del pecho debes romper el sello de succión colocando tu dedo meñique en la esquina de su boca.



AGARRE INCORRECTO



AGARRE CORRECTO

## POSTURAS

La postura que adopte la madre dependerá de sus preferencias y de las circunstancias en las que se alimenta al bebé, pero lo importante es que estés cómoda y el agarre al pecho sea correcto.



Ir cambiando las posturas favorece la estimulación del pecho y previene la posible obstrucción de algún conducto.

Una posición y una succión correctas ayudan a prevenir la formación de grietas y la congestión de los pechos.



## ¿PROBLEMAS? NO, GRACIAS

Dar el pecho no tendría que provocar dolor ni molestias a ninguna madre.

Si tienes problemas recuerda que todos tienen solución y que existen profesionales de la salud y grupos de apoyo que te ayudarán a resolverlos. No dudes en dirigirte a ellos si:

- Tienes los pechos congestionados.
- Sientes dolor al amamantar.
- Te han salido grietas.
- El pezón está rojizo y escuece.
- Notas en el pecho una zona inflamada con un punto o bullo doloroso al tacto.
- De repente tienes fiebre y sensación de malestar general.
- Tu hijo está muy dormido, aumenta poco de peso y moja poco los pañales.
- Tienes dudas o angustias de cualquier tipo.

Suspender la lactancia es innecesario para resolver la mayoría de los problemas y, en algunos casos, los puede agravar.

