

CONTÁCTANOS

Hospital Universitario de Torrevieja

✉ miembarazo_torrevieja@gva.es
lactancia_torrevieja@gva.es

🌐 www.torrevieja.san.gva.es

☎ Tlf de centralita: 965 69 55 00
Tlf profesional referente en lactancia
materna: 683 32 54 36 ext 496458
(Horario de Lu a Vi 8h30 a 14h30)

*Grupo de apoyo local: Lazos de crianza
(618 02 92 29)

*Talleres semanales de lactancia
materna (consulta tu CS de referencia)

*Unidad de lactancia materna

LAS 10 CLAVES DE LA LACTANCIA MATERNA

ES POSIBLE, CONFÍA EN TI



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria de Sanitat
Universal y Salud Pública

TOTS
A UNA
veu



DEPARTAMENTO DE SALUD
DE TORREVIEJA

- 1** Amamanta pronto, cuanto antes mejor, La mayoría de los bebés están dispuestos amamar durante la primera hora después del parto, cuando el instinto de succión es muy intenso. Amamantar precozmente facilita la correcta colocación al pecho
- 2** Ofrece el pecho a menudo, día y noche. Hazte a la idea de que pasarás mucho tiempo amamantando a tu bebé durante las primeras semanas. 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 llore, sin esperar a que "le toque". Así estableceras un buen suministro de leche.
- 3** Asegúrate de que el bebe succiona eficazmente y en la postura correcta
- 4** Permite que el bebé 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 que se produce al final de la toma, rica en grasa y calorías, y se sentirá satisfecho.
- 5** Cuanto más mama el bebe, más leche produce la madre. Es importante respetar el equilibrio natural y dejar que el bebé 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" y de suero glucosado. La leche artificial y el suero llenan al bebé y minan su interés por mamar; entonces el bebé succiona menos y la madre produce menor leche.
- 7** Evita el chupete, al menos durante las primeras semanas, hasta que la lactancia esté bien establecida. Un recién nacido ha de aprender bien cómo mamar del pecho, y las tetinas artificiales, como el biberón o el chupete, pueden dificultar este aprendizaje.
- 8** Recuerda que el bebé también mama por razones diferentes al hambre, como por necesidad de succión o de consuelo. Ofrecerle el pecho es la forma más rápida de de calmar a tu bebé.
- 9** Cuídate. Necesitas encontrar momentos de descanso y centrar tu atención más en el bebé que en otras tareas.Solicita ayuda de los tuyos.
- 10** Busca apoyo.Tu grupo local (Lazos de Crianza) tiene la información y el apoyo que toda madre necesita.

WEBS DE INTERÉS

La liga de la leche

<http://www.laligadelaleche.es>

Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría

<http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna>

Federación Española de Asociaciones pro-Lactancia Materna

<http://www.fedalma.org>

Lactancia materna, medicamentos plantas, tóxicos y enfermedades. Hospital de Denia

<http://e-lactancia.org>

Curvas de crecimiento. Organización Mundial de la Salud

http://www.who.int/childgrowth/standards/curvas_por_indicadores/en/index.html

Asociación Multilacta-Lactancia Materna

<http://www.multilacta.org>

Alba Lactancia Materna

<http://albalactanciamaterna.org>

App dedicada a la lactancia materna y Maternidad

<https://lactapp.es/>

LIBROS RECOMENDADOS



"El arte femenino de amamantar"

La liga de la Leche

"Un regalo para toda la vida"

Carlos González

"Dar el pecho es lo mejor"

G.Zeiss

"Maternidad y lactancia"

Gro Nylander

"Mucha teta"

Alba Padró

"Somos la leche"

Alba Padró

"Tú eres la mejor madre del mundo"

José María Aparicio