



Lactancia Materna: 10 consejos básicos

APOYO A LA LACTANCIA MATERNA.
MADRES VOLUNTARIAS

www.asociacionsina.org
Tel. de información 677 20 21 29
info@asociacionsina.org
madrinas@asociacionsina.org

NUESTROS GAMs:
GRUPOS DE AYUDA MUTUA

- Valencia Benimaclet
- Montserrat
- Hospital General Universitario

Asistencia y actividades gratuitas.
Para consultar los horarios de los
GAMs y las actividades previstas, visita
nuestra página web.

Puedes acudir al grupo de ayuda más cercano
a tu domicilio. Recuerda que es un trabajo voluntario.
Todas somos madres y muchas trabajamos también
fuera de casa Por eso disculpa si tardas en contactar
con nosotras.



 Sina

 Sina  
 GOBIERNO DE ESPAÑA  GENERALITAT VALENCIANA  MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL

Amamantar a un bebé, algo tan natural, sencillo y maravilloso, se ha convertido en una complicada tarea. La mayoría de nosotras apenas lo ha visto hacer, así que cuando nos llega el momento no sabemos por dónde empezar. Ante todo, has de saber que Sí, estás sobradamente preparada para amamantar con éxito. Sólo necesitas estar convencida... y algo de apoyo.

Aquí tienes los primeros consejos para empezar con buen pie esta única y maravillosa aventura. No es un camino fácil. En algunos momentos puedes sentirte perdida, agotada. Es normal. Pero, ¿sabes?, el cansancio pasa. Y el amor, la protección, la seguridad, el placer, el consuelo, el vínculo... eso queda para siempre.

1. Tu leche es el alimento perfecto para tu bebé. Y es irremplazable.

2. Sólo pecho

La lactancia materna exclusiva, sin interferencias, asegura la completa nutrición de tu bebé. Esto quiere decir que no necesitará tomar agua, ni zumos, ni complementos de otra leche, ni otro alimento al menos durante los primeros 6 meses. Si hace mucho calor, pedirá con más frecuencia. Es normal: el pecho sacia su sed además de alimentarle.

Los complementos, chupetes o “ayudas” tampoco son necesarios. Y ponen en riesgo la lactancia, porque hacen que disminuya la producción de leche.



3. Pide ayuda en casa

Prevé ayuda en tu casa para las primeras semanas: comida, limpieza, ropa, hermanos... Así podrás dedicarte totalmente al recién nacido.

4. Ponte cómoda

Busca una posición cómoda, con la espalda y brazos bien apoyados y hombros relajados. Un clima tranquilo es lo ideal. Descúbrete el pecho y pon al bebé en medio, piel con piel. Deja que sea él quien busque el pecho: evitarás posibles rechazos.

5. Asegura la posición

Cuando el bebé encuentre el pecho, asegúrate de que su nariz está a la altura del pezón, para que abra bien la boca. Su cuerpo, recto, en paralelo hacia donde apunta tu pezón. Cuando se coge, su nariz y su barbilla tocando tu pecho (tranquila, no se ahoga). Parte o toda tu areola debe estar dentro de su boca. Y no debes sentir molestias.



6. Del calostro a la leche

El bebé nace preparado para estar 2 ó 3 días alimentado exclusivamente con calostro (un líquido espeso y amarillento con un alto contenido en células de acción inmunitaria, proteínas y vitaminas),

por lo que no necesitará nada más. En unos días se convertirá en leche de transición (algo más clara y líquida) y poco después en leche madura (blanca y líquida).

7. Olvídate del reloj

El pecho se da a demanda. Es decir, cuando él o ella pida. Dale el pecho cada vez que dé muestras de hambre (si lo notas, antes de que lllore; y a la mínima duda, ofrécele), sin horarios y todo el tiempo que quiera. Los recién nacidos suelen mamar 8/12 veces al día, pero puede que sea más o menos. Cada bebé es único. Y tampoco tiene por qué ser todos los días igual.

8. Que vacíe el pecho

La composición de la leche varía durante la toma. La del principio es más “aguada” y la del final más grasa. Por eso es importante que tu bebé vacíe bien el pecho. Cuando termine con el primero, ofrécele el otro y que mame lo que quiera. Y en la siguiente toma empieza por este último (o por el que notes más lleno o ingurgitado). Ah, también hay bebés que se sacian con un solo pecho en cada toma.

9. Asegura la producción de leche

La producción de leche aumenta con la frecuencia del amamantamiento y se mantiene dando el pecho a demanda. Si le das a tu bebé cada vez que te pida, te aseguras de tener la cantidad de leche que necesita en cada momento y etapa de crecimiento. Cuando el bebé necesite que la producción aumente, demandará mucho más a menudo (no te asustes, ¡no te estás quedando sin leche!). Es una “crisis de crecimiento”: el pecho recibe el mensaje de que ha de producir más y en 2 ó 3 días se ajusta a la nueva situación.

10. Habla con otras mamás lactantes

El contacto con otras mamás que amamantan reduce los problemas y ayuda a prolongar la lactancia. En este folleto tienes información de nuestros grupos de lactancia y crianza. No hace falta que surjan inconvenientes para que llames. De hecho, estas reuniones pueden facilitarte y hacer que disfrutéis más la lactancia. ¡Os esperamos!