

TÚ TAMBIÉN ERES IMPORTANTE

- El apoyo del padre puede ser un eslabón vital en el éxito de la lactancia.
- El padre puede animar a la madre, protegerla de los comentarios negativos de parte de familiares o amistades, traerle a la madre de comer o beber mientras está amamantando.
- El alimentar al bebé es solo una pequeña parte del cuidado total que el bebé requiere. El padre puede hacer multitud de cosas, desde bañar al niño, cambiar pañales, hacerle eructar, calmarle durante períodos de llanto y, por supuesto, jugar.
- Un padre no necesita dar un biberón para formar un vínculo de amor; sin embargo, sí necesita invertir tiempo jugando, relacionándose con su hijo y, sobre todo, cuidando y protegiendo a la madre.



TÚ TAMBIÉN PUEDES HACERLO



PARA MÁS INFORMACIÓN

INICIATIVA HOSPITAL AMIGOS DE LOS NIÑOS
www.ihan.es

LA LIGA DE LA LECHE
www.laligadelaleche.org
Ana 644373010
Lorena 644357851
Yolanda 644290676

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE
PEDIATRÍA.COMITÉ DE LACTANCIA.
GRUPOS DE MADRES
www.aeped.es

INFORMACIÓN SOBRE MEDICAMENTOS Y
LACTANCIA MATERNA

Web del Hospital de Denia:
www.e-lactancia.org
www.fedalma.org



¿QUIERES LO MEJOR PARA TU HIJO? ELÍGEME...

LACTANCIA MATERNA

Grupo de Lactancia Materna.
Departamento de Salud de La Ribera



ESCOGE CON CONOCIMIENTO LA MEJOR FORMA DE ALIMENTAR A TU BEBÉ

10 razones para elegir amamantar:

- 1 Favorece los lazos afectivos entre madre e hijo.
- 2 Disminuye la incidencia de muerte súbita del lactante.
- 3 Permite un mejor crecimiento de tu hijo.
- 4 Disminuye la posibilidad de cólicos del lactante.
- 5 Aumenta el coeficiente intelectual de los niños.
- 6 La leche humana contiene inmunidad que es transmitida a tu hijo, disminuyendo el riesgo de infecciones.
- 7 Tiene la composición ideal y completa.
- 8 La leche materna contiene todos los elementos nutritivos que tu bebé necesita.
- 9 La leche humana es gratis, siempre está disponible, siempre a la temperatura adecuada y nunca se echa a perder.
- 10 Amamantar disminuye la incidencia de anemia en el postparto, de fracturas por osteoporosis en la menopausia y de cáncer de mama y de ovario en la madre.

RECOMENDACIONES

PARA UNA LACTANCIA MATERNA CON ÉXITO

- Inicio de la primera toma: inmediatamente después del parto.
- Lactancia a demanda: amamanta a tu bebé siempre que lo pida, sin horarios estrictos y por el tiempo que él quiera, aunque lo haga con mucha frecuencia.
- El uso de tetinas y chupetes dificulta el aprendizaje del bebé para amamantar. Evita su uso durante los dos primeros meses.
- Hasta los 6 meses, el bebé solo necesita alimentarse con leche materna. No son necesarios ningún tipo de suplementos, infusiones ni agua.
- Cualquier mujer puede amamantar a su hijo, independientemente del tamaño del pecho y forma del pezón.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Comité de Lactancia de la Asociación Española de Pediatría, recomiendan lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y, después, lactancia materna con otros alimentos adecuados hasta, al menos, los 2 años de edad.

¿CÓMO LOGRAREMOS UNA BUENA TÉCNICA?

- Tocar la nariz del niño con el pezón.
- Esperar hasta que el niño abra bien la boca.
- No suele ser necesario sujetar el seno pero, si hace falta sujetarlo, hacerlo usando toda la mano, con el dedo pulgar por encima y los demás dedos por debajo (en forma de C).
- No debe doler; si duele, busca ayuda.
- Verificar que el bebé mama con la boca muy abierta, tomando la mayor porción de pecho posible, la nariz y el mentón en contacto con el pecho y los labios vuelta hacia afuera.
- Si el bebé solo toma el pezón no obtendrá una cantidad suficiente de leche, dificultando una buena lactancia.
- Esperar a que se suelte del primer pecho y, luego, ofrecer el otro. Puede que no siempre lo quiera.
- Los senos deben alternarse en cada toma, iniciando siempre por el último seno que dio de mamar, así evitarás la congestión mamaria y lograrás mejor producción de leche.

