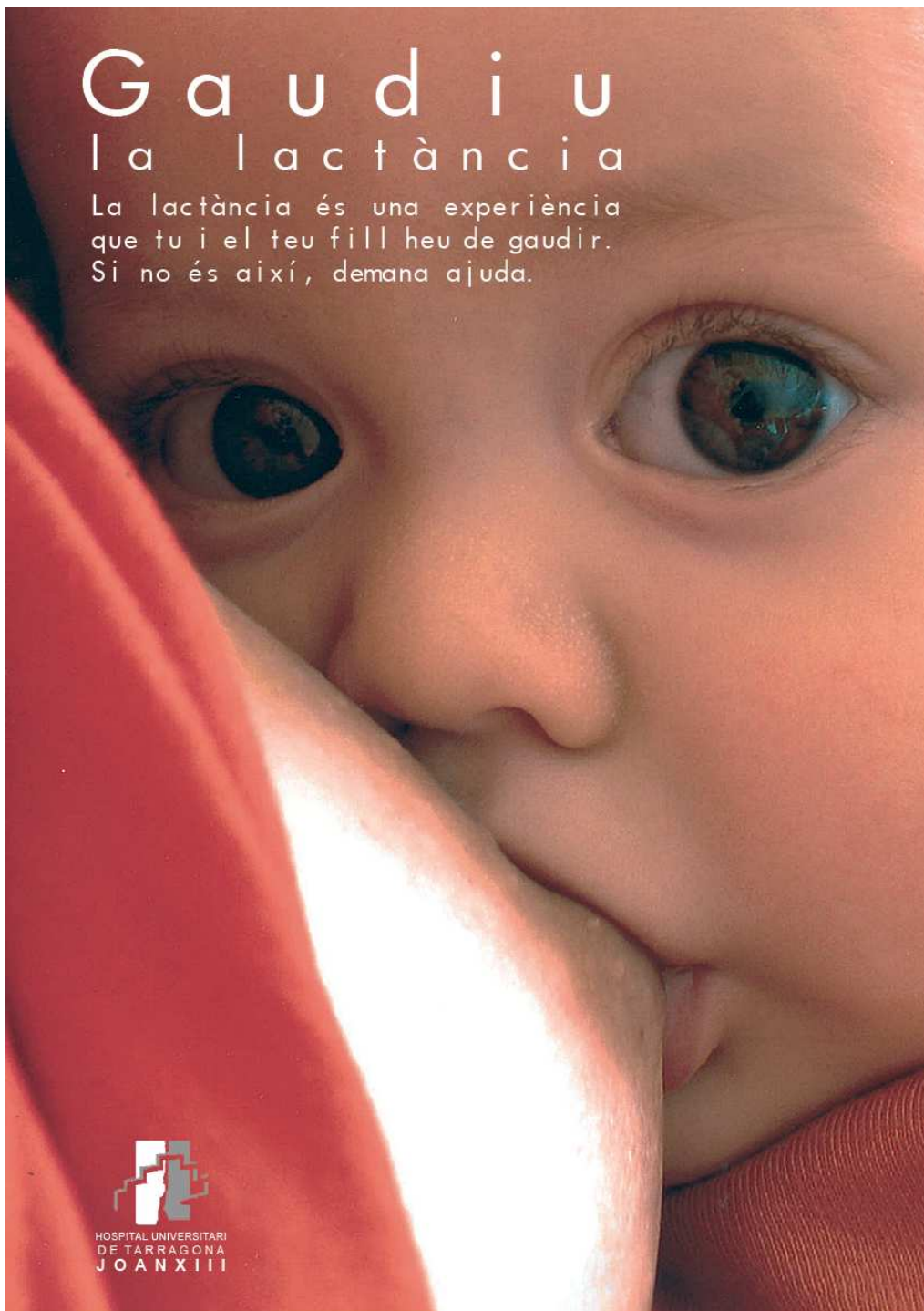


DISFRUTAD LA LACTANCIA MATERNA



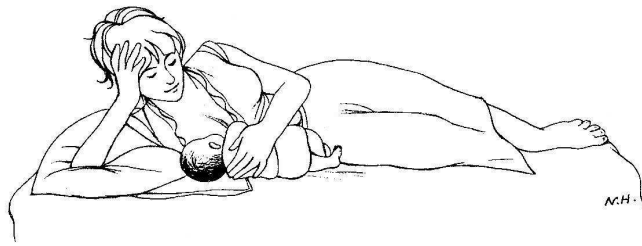
“La DONA té la capacitat de crear l'aliment que forma part d'una vida plena i és un dret que ningú li pot prendre”

La lactancia materna es lo mejor para tu bebé y para ti.

- Los nutrientes de tu leche son los más adecuados para el desarrollo de tu bebé y además le aporta defensas que lo protegen frente a innumerables infecciones.
- Ayuda a crear unos lazos afectivos muy estrechos entre tu bebé y tú.
- Previene las hemorragias post-parto, ya que ayuda a contraer de manera más rápida tu matriz, y tu figura se recuperará antes.
- Previene el cáncer de mama, de útero y de la osteoporosis.
- La lactancia materna:
 - es cómoda porque siempre está a punto
 - es gratis
 - se adapta a las necesidades de tu bebé.

Producirás la cantidad exacta de leche que tu bebé necesita y disfrutarás amamantándolo si la lactancia materna es a demanda y la posición es correcta.

- La inmensa mayoría de mujeres de todo el mundo producen leche suficiente para alimentar a sus bebés.
- Tu bebé debe mamar a demanda y sin horarios predeterminados
- Cada vez que el bebé mama, estimula la producción de leche: cuanta más estimulación, más leche.



Postura: Es importante que estés cómoda. Puedes optar por diferentes posiciones o por la posición natural.

Si se coloca al bebé en contacto piel con piel sobre ti, como cuando nació, es capaz de dirigirse hacia el pecho y agarrarse solo. Es la **postura natural**.



Sentada



En la cama

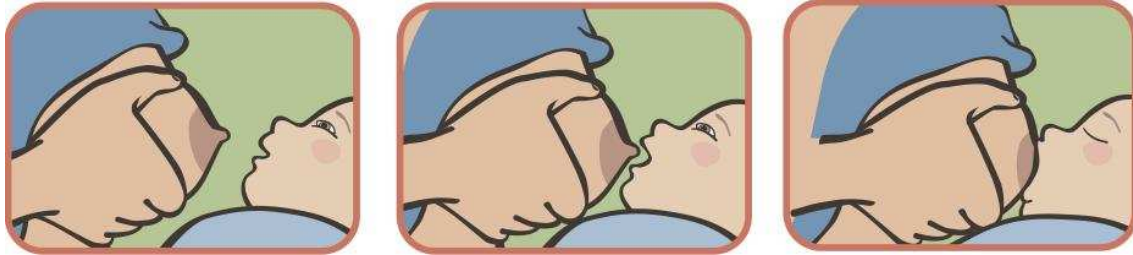


Balón de rugby

Para estas 3 posturas, es conveniente colocar a tu bebé frente a ti, lo más cerca posible, barriga con barriga y con la cabeza bien alineada. Su nariz quedará a la altura de tu pezón. Es preferible que sea el bebé quien se acerque al pecho.

Agarre:

- 1°.- Tocar con el pezón su labio superior hará que tu bebé abra bien la boca.
- 2°.- Así el bebé introducirá el pezón y gran parte de la areola (un buen bocado)
- 3°.- Su lengua rodeará la parte de abajo de la areola y sus labios estarán doblados hacia afuera.
- 4°.- Cuando comienza a succionar verás mover su mandíbula, sus orejas y su sien.
- 5°.- En el momento que la leche empiece a fluir, oirás el ruido que hace al tragarla.



- Durante el amamantamiento la primera leche que sale de tu pecho lleva un alto contenido en agua y azúcares y la que queda al final es la que contiene la mayor parte de la grasa, por eso es importante que tu bebé se agarre de forma correcta y que suelte el pecho espontáneamente, cuando se quede saciado. Con un solo pecho puede tener suficiente. En la siguiente toma es preferible comenzar por el otro pecho.

Los primeros días tu bebé mamará más a menudo para asegurar la producción de leche.

- De recién nacido, su estómago es tan pequeño como una canica.
- Todas las madres producís calostro.
- Los primeros días, cada vez que mama llena su estómago con el calostro. Pero el estómago se vacía muy deprisa y reclamará muy a menudo.

No es recomendable dar al bebé chupetes ni tetinas para que no interfieran con un buen agarre al pecho.

Tu bebé no precisa ningún otro alimento durante los 6 primeros meses de vida, ya que con tu leche tiene la cantidad necesaria de agua y de nutrientes.

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda LM exclusiva durante los 6 primeros meses y complementada con otros alimentos hasta los 2 años o más.

DISFRUTAD LA LACTANCIA. La lactancia es una experiencia que tu bebé y tú tenéis que disfrutar. Si no es así, pide ayuda. Ante cualquier duda o problema, estamos a tu disposición.

INFORMACIÓN SOBRE LM, LIBROS Y PAGINAS WEP:

Un regalo para toda la vida

Autor: Carlos González

Mi niño no me come

Autor : Carlos González

Bésame mucho

Autor : Carlos González

Nuestros hijos y nosotros

Autora: Meredith F. Small

Delits d'infant (poesia)

Autora: M^a Àngels Claramunt

www.dodepit.org

www.e-lactancia.org (Consulta de medicamentos)

www.crianzanatural.com

www.aeped.es (foro de padres)(recomendaciones de lactancia en diversos idiomas)

www.ihan.es

www.albalactanciamaterna.org

www.lacmat.org.ar

www.acpam.org

www.dardemamar.com