

¿POR QUÉ DAR EL PECHO?

Es lo más natural: nuestros cuerpos están preparados para lactar y amamantar. La lactancia materna **favorece el vínculo madre-hijo**.

La leche materna tiene los **nutrientes exactos que necesita el bebé** en cada momento, es fácilmente digerible, la cantidad y temperatura siempre son las correctas. Es ecológica y económica.

Beneficioso para el bebé: protege frente a infecciones, reduce el riesgo de muerte súbita del lactante, alergias y enfermedades crónicas (obesidad, asma, celiaquía, diabetes, hipertensión...)

Beneficioso para la madre: protege frente a enfermedades como anemia, osteoporosis, cáncer de mama y ovario, disminuye la ansiedad, mejora la autoestima, ayuda a la recuperación del peso.

La OMS recomienda a todas las madres la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses, y complementada con otros alimentos durante dos años o más.



¿QUIÉNES SOMOS?

Somos un grupo de madres de Badajoz formado para:

- ✓ compartir experiencias
- ✓ aprender
- ✓ aclarar dudas
- ✓ resolver dificultades

... referentes a la lactancia materna.

Además de ayudar a otras madres en su camino hacia una lactancia exitosa.

Infórmate durante el embarazo. Cuando nazca el bebé, puedes consultarnos tus dudas para vencer las dificultades.

Puedes informarte en

<http://mairelactancia.wordpress.com>,
ponerte en contacto a través del correo electrónico maire@amacaba.com, asistir a nuestras reuniones, o buscarnos en <http://www.facebook.com/mairelactancia>



(Asociación de Madres del Casco antiguo de Badajoz)



Maire

Grupo de apoyo a la lactancia materna de AMACABA

REGLAS DE ORO

CONTACTO PIEL CON PIEL

Recomendable inmediatamente tras el parto.

PRIMERA TOMA LO ANTES POSIBLE

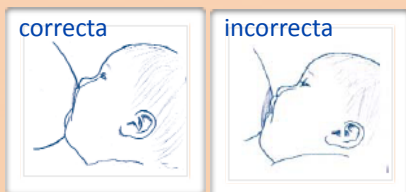
En las primeras horas es cuando el bebé se encuentra más despierto y más capacitado para empezar a mamar.

OLVÍDATE DEL RELOJ

Deja que sea tu bebé quien te diga cuánto y cuándo.

LA CLAVE ESTÁ EN LA POSICIÓN

Importante que la boca esté bien abierta (abarcando pezón y areola), su nariz y mentón en contacto con tu pecho y sostener al bebé "barriga con barriga".



SIEMPRE A DEMANDA

El final de la toma contiene más grasa (lo que más sacia y engorda). El bebé soltará el pecho cuando esté satisfecho. Ofrécele el otro, aunque a veces no querrá más.

EVITA TETINAS

Chupetes, biberones...): hasta que la lactancia esté bien establecida. La forma de succión es diferente, y el bebé puede confundirse.

CUIDADOS DEL PECHO

La ducha diaria es suficiente. No son necesarios productos especiales ni lavar los pezones antes de las tomas.

DUDAS FRECUENTES

¿ESTÁ COMIENDO CORRECTAMENTE?

Tu bebé hace ruido al tragar, moja los pañales, va cogiendo peso, está contento la mayor parte del día...

¿PODRÉ AMAMANTAR A MI BEBÉ?

El 99% de las mujeres puede amamantar. El tamaño del pecho o la forma de los pezones no influye. Si estás convencida, tienes información y encuentras suficiente apoyo, te será más fácil.

¿Y SI ME DUELE?

Dar el pecho no debe doler, aunque los primeros días, con la subida de la leche, el pecho se inflama y está tenso. Aplicar calor y darte masajes circulares en dirección al pezón te aliviarán.

¿Y SI ME SALEN GRIETAS?

Casi siempre la causa es una posición incorrecta. Para resolverlo, mejora la posición, y después de cada toma aplica unas gotitas de leche materna sobre la zona y deja secar al aire.

CREO QUE NO TENGO LECHE, ¿DEBO DARLE UNA AYUDA?

El pecho dejará de estar tan tenso como en los primeros días; eso no quiere decir que no produzcas leche. La lactancia materna funciona "a demanda" (cuanto más mame el bebé, más leche produciremos, y cuanto menos mame, menos produciremos). Si introducimos una "ayuda," conseguiremos producir menos leche. La mejor ayuda es que mame más frecuentemente.



¿HAY QUE DARLE AGUA?

El bebé con lactancia materna no necesita ningún otro líquido (ni agua, ni zumos, ni infusiones).

¿Y SI TENGO QUE AUSENTARME?

Existen métodos para la extracción y conservación de la leche materna. La persona que cuide a tu bebé podrá ofrecerte tu leche (mejor con vaso, cucharilla o jeringuilla).

¿QUÉ MEDICAMENTOS PUEDO TOMAR?

La mayoría de los medicamentos no están contraindicados con la lactancia materna. Para más información consulta www.e-lactancia.org

