







LAS 10 CLAVES DE LA LACTANCIA MATERNA


1 Amamanta pronto, cuanto antes mejor: Después del parto el bebé se encuentra especialmente dispuesto para agarrarse al pecho. Hay que aprovechar ese instinto en la primera hora 


2 Que no os separen: Los bebés necesitan estar junto a su madre la mayor parte del tiempo para ofrecerle el pecho cuando se despiertan, sin esperar a que lloren 


3 Ofrece el pecho a menudo, día y noche: Que el bebé decida cuándo y cuánto tomar 



4 Cuanto más mama el bebé, más leche tiene la madre 

5 Evita fórmulas innecesarias: Si el bebé mama a demanda, produce la leche que necesita 

6 No ofrezcas chupetes ni tetinas, al menos en las primeras semanas, hasta que la lactancia se ha establecido 

7 Recuerda que un bebé también mama por razones diferentes al hambre 

8 Busca apoyo para todo lo que no sea amamantar a tu bebé y descansa cuando él lo haga. Recuerda que su sueño es muy diferente al tuyo 

9 Deja de oír opiniones: Todos aconsejan con buenas intenciones pero con frecuencia confunden e insegurizan más a la madre. Acude al Grupo de Apoyo de tu localidad. 

10 Sobre todo, **confía en ti**, en tu hijo y en tu capacidad de amamantar. La naturaleza es sabia 