

## Contacto precoz, clave para el éxito de la lactancia:

- Las primeras 2 horas de vida el bebé está despierto y alerta. Inmediatamente después del nacimiento al ponerlo piel con piel, favorece su recuperación, se activa el reflejo de búsqueda y muchos llegan a engancharse al pecho realizando la primera toma en paritorio. Es importante respetar el instinto del recién nacido siempre que la situación lo permita.
- Si el nacimiento se produce por cesárea, del mismo modo es importante mantener el contacto con tu bebé y tener la posibilidad de que se enganche espontáneamente al pecho. Si por alguna circunstancia esto no es posible, el contacto piel con piel y ponerlo al pecho es prioritario una vez estés con tu bebé.
- Más tarde en la planta, el recién nacido entrará en la fase de sueño que puede durar varias horas. Esto es algo normal y que se debe respetar.



## Los primeros días:

- Continúa en contacto estrecho con tu bebé, así podrás ir reconociendo sus necesidades.
- Ofrece el pecho a demanda, sin horario ni tiempo límite de succión. Cuanto más mama, más produces. Recuerda que el llanto puede ser un signo tardío de hambre, observa las primeras señales: se chupa los puños, abre la boca, busca, gira la cabeza....podrás anticiparte y no se pondrá irritable.
- Postura correcta fundamental para evitar problemas. El bebé debe introducir bastante areola en la boca, no sólo pezón. Para mamar debe tener la boca muy abierta con los labios hacia afuera. Dar el pecho no duele, si tienes dudas busca ayuda.
- A veces al principio el pecho se llena mucho y puede llegar a estar muy tenso, sin duda el mejor extractor es tu bebé. Si no le resulta fácil engancharse, puedes usar un sacaleches. En unos días se regulará la producción.
- Un recién nacido sano sólo necesita pecho. Los primeros días con el calostro es suficiente, no es necesario dar "ayudas" de leche artificial, ya que favorecen la sensibilización alérgica y hacen que tu producción de leche disminuya. Si por alguna circunstancia el bebé necesita un suplemento, lo ideal es que sea con tu propia leche extraída. Sólo se debe utilizar leche artificial con indicación médica.
- Los primeros días es normal que pidan continuamente, aunque pasen gran parte del día enganchados al pecho no significa que se quede con hambre. La succión frecuente estimula el pecho para que produzca leche.
- Sin embargo los bebés "buenos" que apenas demanda deben estar vigilados. Todos los bebés deberían hacer durante los primeros días, al menos 10-12 tomas diarias.
- Evita el uso de chupetes y tetinas ya que confunde al bebé, ya que la forma de succión es radicalmente diferente a la del pecho. Para dar leche extraída puedes usar una cucharita, un vasito o una jeringa.



## En casa:

- El pecho tiene un efecto analgésico que puede ser de utilidad en algunas ocasiones como por ejemplo para la vacunación. Se conoce como : Tetanalgesia.
- Si por alguna situación tu bebé necesita de suplemento y/o pezoneras, no te desanimes. Contacta con alguien que tenga conocimientos sobre el tema para que te ayude.
- Recuerda que debes acudir a tu centro de salud para que controlen cómo evoluciona el peso de tu bebé entre el 5º-7º día de nacimiento.
- Muchos medicamentos y sustancias son compatibles con la Lactancia Materna, consulta la compatibilidad en : [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org)  
En caso contrario existen alternativas seguras.

## Sugerencias para acompañantes:

- Intentad estar informados así, desterramos falsos mitos , propagamos información veraz con base científica e instintiva
- Animarla a acudir a un Grupo de Apoyo y/o a los talleres de Lactancia. Compartiendo experiencias entre iguales y poder resolver dudas aumentará su confianza.
- Asegúrate de proporcionarle ayuda útil: organizar papeleo, tareas domésticas, hacer compra, preparar comidas, cuidar de los niños. Si ella es quien atiende al bebé favorece que ambos se conozcan y refuerzan la conexión existente entre ellos.
- Favorece el descanso en un ambiente tranquilo. Ten en cuenta que mamá-bebé necesitan estar juntos, requiere mucho tiempo y paciencia.
- Puede que necesite ser escuchada en vez de escuchar. Simplemente que alguien se siente a su lado y sonría o asienta sin hablar. Si ella te lo pide, dale tu opinión.
- Practicar colecho y/o porteo puede resultar tan beneficioso como satisfactorio. Informaros para realizarlo de forma segura.

## Más información:

- Puedes acudir a tu Centro de Salud, donde distintos profesionales sanitarios os orientaran dónde encontrar ayuda. Existen talleres de lactancia para que acudas con tu bebé, donde puedes resolver las pequeñas dificultades iniciales.
- Asesoramiento profesional realizado por la Comisión de Lactancia, Primer Sábado del mes (excepto Agosto) de 10:30 a 12:30h en el Hospital Mancha Centro.
- Asociación ORO BLANCO Alcázar.

Grupo de apoyo ( servicio gratuito ).

[oroblancolactancia.alcazar@gmail.com](mailto:oroblancolactancia.alcazar@gmail.com)

626472341 (Virginia)

## Recursos web:

<http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna>

<http://www.enfamilia.aeped.es>

<http://www.e-lactancia.org>



# Lactancia Materna



Lo mejor para tu bebé y para ti.  
Si estás convencida, tienes información suficiente y cuentas con apoyo, tú, como el 95% de las mujeres, podrás amamantar.