

1.3. Consejos para la lactancia materna

La lactancia materna es la mejor opción para alimentar al bebé en los primeros meses de vida. **Es un alimento que satisface todas sus necesidades nutritivas** hasta los 6 meses y puede seguir siendo una parte importante de la alimentación, junto a otros alimentos, hasta los 2 años.

La leche materna se digiere mejor, protege al niño de infecciones y alergias, facilita el vínculo afectivo con la madre, es más cómoda de administrar y más barata.

Todas las madres pueden dar de mamar a sus bebés, excepto si padecen determinadas infecciones que pueden transmitirse al bebé como, por ejemplo, la tuberculosis o **si toman medicamentos incompatibles con la lactancia.**

La capacidad para dar el pecho no depende del tamaño de las mamas. Si finalmente usted decide no darle el pecho por cualquier razón, no se angustie ni se sienta culpable. En este caso, su pediatra le aconsejará la fórmula más adecuada.

¿Qué puede hacer?

- **Empezar a amamantar cuanto antes mejor.** La primera leche se llama **calostro** y es muy rica en «defensas». Al principio el bebé succiona pequeñas cantidades, por lo que querrá mamar a menudo. Las cantidades que se producen son suficientes para satisfacer sus necesidades nutritivas durante los primeros días y cuanto más succione más estimulará la «subida de la leche».



al bebé mamar del primer pecho hasta que él mismo lo suelte o se duerma intentando que lo vacíe por completo. A continuación puede ofrecerle el otro, algunas veces mamará y otras no.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia o a su pediatra?

- Si el bebé no gana peso o no deja de perderlo tras 7 días de vida, no duerme bien y llora con frecuencia, moja menos de 6 pañales al día y no tiene la boca húmeda.

¿Dónde conseguir más información?

- http://www.laligadelaleche.es/lactancia_materna/index.htm
- <https://sepeap.org/consejos-y-recomendaciones-para-iniciar-la-lactancia-materna-de-tu-bebe/lactancia/>

TÉCNICA PARA AMAMANTAR

- Busque una postura en la que se sienta cómoda. Las más utilizadas son: **sentada**, con la espalda erguida y apoyada sobre un respaldo con al menos un pie en el suelo o **tumbada** en la cama de medio lado, con el bebé también de medio lado enfrente.
- Coloque el cuerpo del bebé frente al suyo (barriga con barriga) de manera que la nariz quede a la altura del pezón y la cabecita sobre su antebrazo.
- Sujete el pecho con la mano en forma de C, lejos del pezón.
- Estimule al bebé para que abra bien la boca, y cuando la tenga abierta, acérquelo el pecho.
- Introduzca el pezón y parte de la areola; la nariz y la barbilla del bebé se apoyarán sobre el pecho.
- Si el bebé está bien colocado, no sentirá ninguna molestia.

¿CUÁNTO TIEMPO SE LE DA DE MAMAR?

- Cada bebé se comporta de manera diferente: unos hacen tomas frecuentes y cortas y otros maman más tiempo y hacen pausas más largas. Si se duerme, es importante animarle a tomar el pecho cada 2 o 3 horas. Debe dejar

