

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

### ¿Podré amamantar a mi bebé?

Son pocas e infrecuentes las situaciones en que una madre no puede amamantar a su hijo. El tamaño del pecho o la forma de los pezones no condiciona la lactancia materna. Solo necesitas estar convencida, informada y tener el apoyo necesario.

### ¿Se está alimentando correctamente mi bebé?

Si el bebé se queda tranquilo y relajado después de la toma, moja los pañales y la evolución del peso es favorable significa que ¡Todo va bien!

### Creo que no tengo leche. ¿Necesito un suplemento de leche de fórmula?

El calostro es la primera leche. El pecho, durante los primeros días, le proporciona en pequeñas cantidades y es capaz de satisfacer todas las necesidades nutritivas del bebé. Es fácilmente digerible, razón por la cual tu hijo necesita mamar con mucha frecuencia. Cuanto más te lo pongas al pecho antes tendrás la subida de la leche.

“El mejor suplemento es tu propio pecho”

### ¿Puedo comer de todo?

Sí, sin abusar de nada. Procura comer sano y variado.

### ¿Puedo tomar algún medicamento?

La mayoría de fármacos no están contraindicados con la lactancia materna. Para más información consulta la web.

[www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org)



“La leche materna,  
el mejor alimento para tu hijo”

## EN CASA

Tu bebé querrá a menudo durante las primeras semanas de vida, entre 8 y 12 tomas al día.

- Ofrécele el pecho cada vez que te lo pida o cuando lo consideres necesario.
- Colócalo en una posición correcta para conseguir una succión eficaz que te asegure una buena producción de leche.
- Hacia la tercera semana de vida, el mes y medio y los tres meses, observarás que tu bebé quiere mamar más a menudo. Son las llamadas crisis de crecimiento en las que el bebé aumenta la demanda y tu cuerpo responde produciendo más leche, siempre en función de sus necesidades.
- Hasta los 6 meses tu bebé nada más necesita tu leche. A partir de este momento puedes ir introduciendo otros alimentos complementarios.
- Dar el pecho no hace daño. Si tienes dolor, grietas, congestión mamaria, bulto doloroso, fiebre o mal estado general consulta a los profesionales de la salud de Atención Primaria i/o a los Grupos de apoyo madre a madre de tu zona.

**ASSIR La Riera Badalona**  
Tel. 93 554 20 03

**ASSIR Sant Adrià de Besòs**  
CAP Dr. Barraquer  
Tel. 93 462 63 31

**Alba Lactancia Materna**  
Badalona  
Tel. 690 144 500  
[www.albalactanciamaterna.org](http://www.albalactanciamaterna.org)

**La lliga de la llet**  
Badalona Tel. 618 668 259  
[www.lalliga.de.la.llet.org](http://www.lalliga.de.la.llet.org)

**Grupo de Soporte a la Lactancia Materna de Teià**  
e-mail: [lactanciатеia@yahoo.es](mailto:lactanciатеia@yahoo.es)

**LactApp**  
Aplicación móvil de lactancia materna para Android y iOS

# Lactancia Materna



La mejor opción para tu hijo

**La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses de vida y complementada con otros alimentos hasta los dos años o más**

## BENEFICIOS PARA EL BEBÉ

- ♦ Favorece el vínculo afectivo madre-hijo.
- ♦ La leche materna contiene los nutrientes necesarios para el crecimiento del bebé.
- ♦ Aporta proteínas, vitaminas, minerales y factores inmunológicos que la leche artificial no tiene, y protegen al bebé de futuras enfermedades respiratorias, gastrointestinales, alérgicas, dermatológicas, síndrome de la muerte súbita y enfermedades crónicas como la obesidad, hipertensión arterial o diabetes.
- ♦ La leche está siempre a punto y a la temperatura adecuada.
- ♦ Se digiere y absorbe fácilmente.
- ♦ Favorece el correcto desarrollo de la estructura buco-dental.
- ♦ Favorece el desarrollo intelectual.

## BENEFICIOS PARA LA MADRE

- ♦ Promueve el establecimiento de los lazos de unión entre madre e hijo.
- ♦ Mejora la recuperación post parto acelerando la expulsión de la placenta, la contracción del útero y previniendo la hemorragia i la anemia post parto.
- ♦ Previene la depresión post parto.
- ♦ Disminuye la incidencia de osteoporosis, cáncer de mama i de ovario.
- ♦ A partir de los 6 meses, ayuda a la pérdida de peso ganado durante la gestación.
- ♦ Es económica y ecológica.

## FACTORES DE ÉXITO

- ♦ Estar convencida de querer amamantar.
- ♦ Contacto piel con piel de forma inmediata después del parto.
- ♦ Inicio precoz de la lactancia en las dos primeras horas de vida.
- ♦ Posición y postura adecuadas para conseguir una succión efectiva.
- ♦ Olvídate del reloj.
- ♦ Dar el pecho no duele, si aparece dolor consulta con el personal sanitario.
- ♦ Tu hijo nada más necesita tu leche. No necesita agua ni zumos ni infusiones ni leche artificial.
- ♦ Evita el uso de tetina y chupetes.

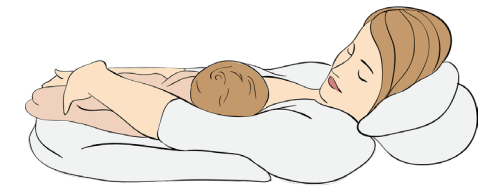
## POSICIÓN VENTRAL PARA AMAMANTAR

La posición ventral o de crianza biológica es una posición natural que facilita el agarre espontáneo, asegurando una succión eficaz y una buena producción de leche.

Es fundamental que madre y bebé estéis cómodos. Siéntate en la cama, en el sofá o en una butaca. Inclina la espalda hacia atrás. Puedes utilizar tantos cojines como sea necesario.

Coloca al bebé sobre ti, boca abajo, con la cabeza a la altura del pecho y déjale que busque, se mueva hasta que encuentre la postura que le permita coger el pecho por sí solo, y empezar a succionar. Como que los brazos te quedaran libres podrás guiarle en caso que sea necesario.

### Posición de crianza biológica:



Tú misma podrás evaluar la buena marcha de la lactancia por la ausencia de dolor a la succión, la observación de los movimientos de la mandíbula i de las orejas del bebé, así como, las degluciones audibles mientras esté mamando.