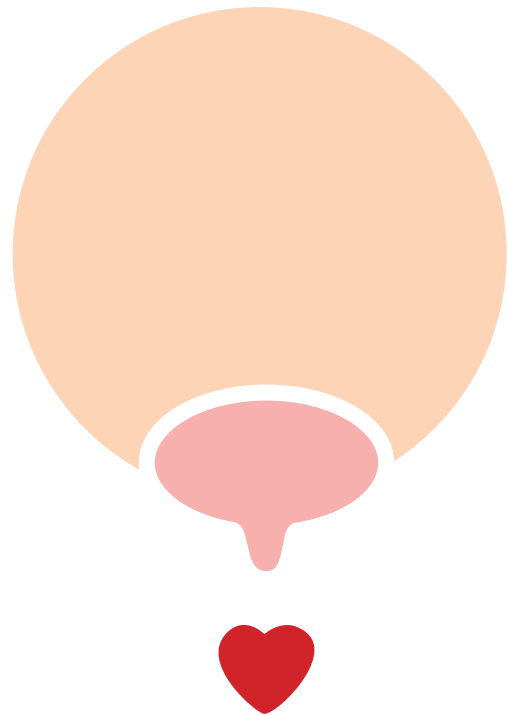


Dar el pecho es una forma natural, económica, ecológica y cómoda de nutrir a tu bebé. La lactancia materna le proporciona el alimento idóneo, defensas naturales y, sobre todo, el calor de tu compañía.

Amamantar es parte de tu ciclo sexual y reproductivo, una experiencia única.

El día del parto, que nada empañe ese momento, que nadie se interponga entre tu bebé y tú.

Para lograr una lactancia exitosa te recomendamos "teta, teta y teta"



Bibliografía

Base de datos: consulta la compatibilidad de medicamentos, fitoterapia, cosméticos, enfermedades maternas y del lactante, etc. con la lactancia: www.e-lactancia.org/

¿Cómo influye el parto en el establecimiento de la lactancia?: www.elpartoesnuestro.es/información/lactancia

Lactancia Materna. Manual para profesionales. Royal College of Midwives, Edición 1988.

Código Internacional de Sucedáneos de la Lactancia Materna y Resoluciones Relevantes. Organización Panamericana de Salud (OPS), Oficina Regional de la OMS, 2005. (Versión original del documento del 1981)

Lactivista, Ibone Olza. Editorial OB STARE, 2013.



**elPARTOES
NUESTRO**

T. 34 685 60 31 46
www.elpartoesnuestro.es
info@elpartoesnuestro.es

Lactancia: más que instinto

Los seres humanos somos mamíferos. Nuestras criaturas nacen con instinto de succión y tienen la capacidad, guiadas por el olfato y la visión del pezón, de reptar hacia el pecho y prenderse de él.

Sin embargo, las mujeres hemos perdido nuestra confianza innata en saber amamantar y la cultura del biberón, imperante en España desde los años 70, dificulta la posibilidad de ver cómo otras mujeres dan el pecho, de forma que es posible que encuentres dificultades para amamantar al principio.

Para resolver estas dificultades, aclarar dudas o, simplemente compartir tu experiencia con otras madres, puedes acudir a un grupo de embarazadas y madres lactantes.

Busca cuál tienes en tu ciudad en:

<http://www.fedalma.org/listado.php>

La subida de la leche

La mayoría de madres notan un aumento leve o moderado del tamaño de los pechos hacia el tercer día, lo que suele denominarse la "subida" de la leche. En algunas madres la subida de la leche no se acompaña de un aumento de tamaño de los pechos, lo que no significa que produzcan menos leche.

El crecimiento de tu bebé

Los recién nacidos suelen perder peso (generalmente de un 4% a un 6%) y al cabo de unos días lo recuperan, habitualmente antes de una semana.

Si tu bebé no recupera el peso en unos días hay que comprobar que la posición sea correcta y que la frecuencia de las tomas sea suficiente (mínimo 8 o 10 veces al día, mejor 12). El llanto es un signo tardío de hambre, antes habrá emitido sonidos, se habrá llevado las manitas a la boca...

Pasados los primeros días, una vez recuperado el peso del nacimiento, no es necesario -y puede ser causa de ansiedad innecesaria para los padres- pesar al bebé más de una vez al mes, o una vez cada 2 meses entre los 6 y los 12 meses.

La mejor manera de comprobar que la lactancia se está desarrollando de manera adecuada es observando si tu bebé está activo, sano, feliz, tu disfrutas de la lactancia y tus pechos se sienten bien.

Teta, teta y teta

Algunas madres piensan que su bebé se queda con hambre porque "pide muy a menudo".

Precisamente, pedir frecuentemente es la forma que tiene el bebé de asegurar el mantenimiento de la producción de leche; a más succión, más producción (a menos

succión, menos producción). Además, con el pecho no sólo se calma el hambre, también el dolor, el miedo... El desconocimiento sobre el funcionamiento normal de la lactancia materna conduce en muchas ocasiones a pediatras a indicar, erróneamente, la suplementación con leche artificial.

Para lograr una lactancia exitosa te recomendamos "teta, teta y teta":

- Teta desde el primer momento: inicio temprano, desde la misma sala de parto.
- Teta exclusivamente: lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses de vida, sin interferencias de chupetes ni tetinas, sobre todo al principio.
- Teta sin horarios: lactancia materna a demanda, sin restricciones en cuanto a la frecuencia y duración de las tomas.

Tu bebé será tu mejor guía. Sabe mejor que nadie cuándo y cuánto quiere comer; tú solo debes estar atenta y darle cuando dé muestras de querer mamar.

Mastitis

Si sufres una inflamación u obstrucción del pecho:

- No dejes de dar el pecho porque eso agravaría la situación.
- Busca ayuda: acude a un grupo de ayuda o la consulta de una asesora de lactancia. Ella valorará si existe una dificultad física del bebé para mamar (frenillo, malformación del paladar...). Asimismo, te remitirá al personal médico para que te prescriba un analgésico o un antiinflamatorio (si es necesario); y/o un antibiótico si hay infección (previo cultivo de la leche).
- Consulta la compatibilidad de medicamentos y lactancia en la página del Hospital de Denia: www.e-lactancia.org, promovida por APILAM.

¿Hasta cuándo?

Las recomendaciones de los organismos con autoridad en la materia son: lactancia materna exclusiva durante 6 meses y complementada con otros alimentos hasta los 2 años de edad o más; a partir de ahí tanto tiempo como madre e hijo deseen. No existe ninguna recomendación sobre la edad máxima de destete. El destete espontáneo se suele producir entre los dos años y medio y los siete años.

Estos son algunos de los reconocidos "beneficios" de la lactancia materna, si bien puntualizamos que es más apropiado hablar de "riesgos" de la lactancia artificial, ya que la lactancia materna es la forma normal de alimentar a las crías en nuestra especie:

- Protección frente a enfermedades para madre y bebé.
- Mayor comodidad, menor gasto y mayor respeto por el medio ambiente.
- La creación de un vínculo muy fuerte con tu bebé.