



VIVIR LA MATERNIDAD

www.vivirlamaternidad.com



La OMS, la Asociación Española de Pediatría, la Academia Americana de Pediatría recomiendan la alimentación exclusiva al pecho durante los primeros 6 meses de la vida del niño y continuar el amamantamiento junto con la introducción gradual de alimentos complementarios hasta el segundo año de vida o más, si fuera posible.

RECUERDA...

Son muchas las guías sencillas que puedes consultar en la página. Todas ellas muy útiles. [Material/Lactancia/documentos/guías](#)

- La decisión de dar lactancia materna es tomada durante el embarazo. Expresa a tus familiares la intención de dar el pecho, de esta manera encontrarás el apoyo que puedas necesitar en casa.
- Ten paciencia, al principio no siempre es fácil.
- La lactancia materna tiene que ser un acto deseado y gratificante para la madre y para el bebé.
- Procura tener a tu bebé cerca de ti, las 24 horas del día.
- Inicia la lactancia materna en las dos primeras horas tras el parto, cuando el bebé está más alerta y su reflejo de succión es más notable.
- La frecuencia y duración de las tomas que sea a demanda. Cuando el bebé lo necesite.
- Todo el cuerpo del bebé debe estar en contacto con el de su madre y el conjunto nariz-boca debería estar al mismo nivel que el pezón.
- Desplaza al bebé hacia el pecho, rozando su labio superior con el pezón para estimularlo. Espera hasta que abra bien la boca antes de llevarlo hacia el pecho.

DECÁLOGO DE LA OMS

- 1 La leche materna es por sí sola el mejor alimento y la mejor bebida que pueda darse a un bebé menor de 6 meses de edad. Este no precisará ningún otro alimento ni bebida, ni siquiera agua, durante este periodo.
- 2 Los recién nacidos deben estar cerca de sus madres y conviene iniciar la lactancia materna dentro de una hora después del parto.
- 3 La producción de leche aumenta con la frecuencia del amamantamiento. El uso de chupetes puede disminuir el número de tomas al día.



VIVIR LA MATERNIDAD

www.vivirlamaternidad.com

- 4 La lactancia materna contribuye a proteger a los bebés y niños pequeños contra algunas enfermedades peligrosas. También ayuda a crear un vínculo entre la madre y el hijo.
- 5 La alimentación con biberón puede causar enfermedades, piensa que hay soluciones intermedias, y si no es así, se respetará su decisión de iniciar lactancia artificial.
- 6 A partir de los 6 meses de edad, aproximadamente, el niño debe empezar a recibir una variedad e alimentos complementarios, pero la lactancia materna puede continuar hasta bien entrado el segundo año de vida y prolongarse si es posible.
- 7 Una mujer que trabaje fuera del hogar puede seguir amamantando a su hijo si lo hace con la mayor frecuencia posible cuando está con el lactante.
- 8 La lactancia exclusiva en ocasiones ofrece a la madre protección frente a embarazos, pero no obstante siempre será más seguro añadir algún método de control de la natalidad.
- 9 Hay muy pocas enfermedades y tratamientos maternos que contraindiquen la lactancia materna.
- 10 Todas las mujeres tienen el derecho a vivir un ambiente que proteja, promueva y apoye la lactancia materna, incluyendo su derecho a estar protegidas de las presiones comerciales para que alimenten artificialmente a sus bebés.

TU MATRONA TE PUEDE AYUDAR

Está demostrado que las sesiones de educación maternal tienen una influencia positiva significativa para el amamantamiento posterior con éxito y para aumentar la duración de la lactancia materna.

El contenido en estas clases comprende los fundamentos de las ventajas de la lactancia materna junto con todo lo que atañe al inicio de la misma. De tal forma que se aportan conocimientos y así se previenen complicaciones. En los cursos de Educación Maternal y Paternal vuestra matrona os orientará, facilitará información y os ayudará con la lactancia materna. Después del nacimiento de vuestro hijo podréis acudir a los talleres de lactancia impartidos en los centros de salud, donde os acompañarán en este viaje de lactancia. Existen también grupos de apoyo a la lactancia formados por redes de madres.

Además, la matrona está disponible a lo largo del embarazo y posparto para orientar, facilitar y asesorar sobre la lactancia materna. Es aconsejable que toda esta información alcance también a sus acompañantes más próximos para que encuentre apoyo en su entorno familiar.

Es importante que cada mujer, según su deseo, elija cómo quiere alimentar a su hija o hijo. Esa elección debe hacerse cuando se tenga información completa sobre ambos tipos de lactancia.