



*Aprovechate
de esta experiencia
positiva: es el momento
adecuado para elegir un
estilo de vida
más saludable.*

*Confía en tus posibilidades
y busca apoyo especializado.*



Estamos juntos en esto

La lactancia es cosa de más de dos, el apoyo de tu pareja y familia son esenciales, junto con el de otras madres y profesionales sanitarios cualificados.

Es preciso que te prepares e informes durante el embarazo

No estás sola, los profesionales sanitarios de tu centro de salud y del propio hospital están preparados para asesorarte y apoyarte.

Información elaborada con la colaboración de Almudena Pemas Barahona, matrona de la Asociación de Matronas de la Región de Murcia.

**La LECHE MATERNA es el alimento único
e ideal que necesitará tu bebé hasta los 6
meses. Después debe ir complementándose con
otros alimentos hasta los 2 años o más.**



Servicios Municipales de Salud
Concejalía de Deportes y Salud
Ayuntamiento de Murcia



Asociación de Matronas
de la Región de Murcia

Por la cohesión
en tu profesión,
materna, deciden,
aprenden y cambian.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



R · E · C · S
Red Española de Ciudades Saludables



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE
MUNICIPIOS Y PROVINCIAS

+ INFO
sanoparalosdos@ayto-murcia.es

Apúntate a lo más natural

La lactancia materna es el alimento
que la naturaleza ha previsto para tu bebé



Juntos

01. Con la lactancia todo son beneficios para tu bebé

- * Es el mejor regalo que podéis ofrecerle.
- * Es más que alimento, calma al bebé y fortalece el vínculo materno que os ha unido durante el embarazo.
- * Es como una vacuna natural frente a infecciones gastrointestinales, respiratorias, otitis, etc.
- * Previene o reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita, obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas.
- * Mejora el desarrollo intelectual y su crecimiento emocional.

Y para ti

- * Disminuye el riesgo de hemorragias postparto.
- * Ayuda a recuperar la forma física tras el embarazo.
- * Previene ciertos cánceres como el de mama y ovarios.
- * La leche materna siempre es buena, está disponible, en cualquier momento y a la temperatura adecuada.

02. La lactancia es algo instintivo, innato y natural, pero requiere aprendizaje.

¿Qué puedo hacer nada más nacer?

- ♥ **Juntos: piel con piel, todo el tiempo que puedas,** es el mejor inicio y el agarre será más precoz y frecuente.
- ♥ **Ten paciencia,** esas primeras horas en las que el bebé puede estar muy dormido, tan cansado como tú. Ambos tenéis que aprender. Es natural que pierda un 7-10% de peso en la primera semana.

♥ **Dale de mamar a demanda,** es la clave del éxito, cuanto más mama tu bebé, más leche produces. Pero, ¿cómo demanda mi hij@?: cuando abre la boca, se chupa los puños, busca y gira la cabeza, etc. **No esperes a que llore.** Los primeros días va a pedir continuamente y, si es demasiado tranquilo, ayúdale para que tome 10-12 veces al día como mínimo. Vigila que moje unos 6-8 pañales al día.

♥ **Aprende y ensaya una postura cómoda,** para conseguir que el bebé mame con la boca muy abierta, incluyendo un buen trozo de areola y con los labios hacia afuera. Dar de mamar no debe doler.

♥ **Parece increíble, (la naturaleza sigue sorprendiéndonos):**

: El calostro, esa leche amarillenta de los primeros días, es justo lo que la naturaleza ha preparado para el/la recién nacido@.

: El estómago de tu hij@ es del tamaño de una cereza y está aprendiendo a tragar, no debes preocuparte por la cantidad. Poco a poco se hará un/a expert@.

: El pecho puede estar blando o ser pequeño, pero tranquila, está produciendo justo la cantidad que tu bebé necesita.

♥ **Intenta que no aprenda a succionar de chupetes y tetinas** hasta pasadas unas semanas, ya que pueden interferir con el pecho.

03. Y después de las primeras semanas, para mantener una lactancia duradera,

- incluso si tienes que separarte de tu hij@ en algunas tomas
- * Aprende a extraerte la leche y a conservarla por si lo necesitas.
 - * No midas el tiempo, espera siempre a que se suelte, cada niñ@ tiene su propio ritmo de alimentación, respétalo.
 - * La clave del éxito sigue siendo la lactancia a demanda.

04. Y si os surgen más dudas

♥ **Preguntad a los profesionales de vuestro centro de salud, consultorio y hospital** (consulta de lactancia).

♥ **Buscad respaldo en los grupos de apoyo a la lactancia del municipio:**

- **Lactando Murcia.**
<http://www.lactando.org/>
- **La liga de la leche.**
<http://www.laligadelaleche.es/>
- **Otros grupos de ámbito regional.**
<http://www.murciasalud.es/>
- **Federación Española Asociaciones pro-lactancia materna.** <http://www.fedalma.org>

♥ **Consultad webs que os pueden ayudar:**

- **Proyecto Juntos: sano para ti, sano para los dos.**
<http://www.together-project.eu/es>
- **Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca.**
<http://pehsu.org/>
- **Asociación Española de Pediatría.**
<http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna>
- **Compatibilidad con medicamentos, fitoterapia, etc.**
<http://www.e-lactancia.org/>
- **Iniciativa para la humanización de la asistencia al nacimiento y la lactancia.** <https://www.ihan.es/>

♥ **Y haceos expertos con estas lecturas:**

- **Un regalo para toda la vida: guía de la lactancia materna.** Carlos González.
- **Mamá come sano.** Julio Basulto.
- **Dar el pecho es lo mejor.** G. Zeiss.
- **Maternidad y lactancia.** Gro Nylander.



Juntos