

1) Información. Durante el embarazo es un buen momento para informarte sobre la lactancia. Hacedlo en pareja y también con la familia. Hay buenas guías y bibliografía de reconocida calidad, que encontrarás en nuestra web. Habla con tu matrona, tu médico, tu asesora o IBCLC. Asiste a las clases de preparación y si puedes a un grupo de apoyo.

2) Confianza. Ten seguridad y confía en tu capacidad innata para amamantar, igual que has comprobado la capacidad para concebir y gestar. Es una cualidad propia de tu naturaleza; la biología de tu cuerpo está diseñada para esta finalidad. Si eres creyente, vale la pena ejercer la confianza de forma activa mediante la oración. Sino también te puedes beneficiar de métodos de relajación y meditación.



diseño y texto: eraseun

Lactasfera es la iniciativa altruista y sin ánimo de lucro de un grupo de profesionales de la salud y familias para promover, proteger y apoyar la **Lactancia Materna Acompañada y Normalizada**, en colaboración con el Departamento de Salud de la UAE y la Asociación Criar.

Su principal objetivo es mejorar la salud materno-infantil entre las familias con bebés y niños pequeños mediante la **promoción, protección y apoyo** a la lactancia materna.

www.lactasfera.wordpress.com



LACTANCIA MATerna

amamantar con éxito en
10 palabras clave

3) Apoyo. Es importante prever ayuda en el domicilio, delegar tareas: la gestión de la casa, la familia, cualquier ocupación, etc. Haz todo lo necesario para poder dedicar plenamente la atención al recién nacido; sobretodo las primeras semanas, que son vitales para el bebé. Que nada te distraiga de ese nuevo trabajo, esa hermosa labor, que es la lactancia y crianza de tu hijo/a.

4) Primera hora. Todas las recomendaciones clínicas apuestan por un parto respetado y por facilitar la lactancia en la primera hora de vida del recién nacido, mediante un contacto piel con piel ininterrumpido y la asistencia adecuada del personal sanitario; incluso si el nacimiento es por cesárea. Hay buena evidencia científica al respecto.



6) Exclusiva. La lactancia materna debe ser exclusiva los primeros 6 meses: la leche materna es más que suficiente, es la mejor, es ideal. Inicialmente está el calostro: la leche de calidad excelente para las primeras horas/días de vida. Hay que evitar tetinas, chupetes, suplementos con fórmula innecesarios (solo bajo prescripción médica) y otros líquidos, ni siquiera agua. La leche materna es el alimento perfectamente diseñado para el bebé y es irremplazable. Despues seguirá con junto otros alimentos, 2 años o más, hasta que madre e hijo/a deseen.



5) Contacto. Tras el nacimiento madre y bebé permanecerán las 24h del día juntos, sin separaciones, para poder alimentarlo y atenderlo inmediatamente sin esperas. Si no pudiera la madre, el contacto piel con piel se puede hacer con el padre o un familiar cercano como los abuelos o hermanos.

Ante cualquier duda, mejor contactar con el personal experto en lactancia materna.



7) A demanda. La lactancia se ejerce sin limitación de horario, ni sujeción a tiempos estrictos, tantas veces como el bebé quiera y tanto rato como quiera. Conviene olvidarse completamente del reloj. Lo habitual es mamar unas 8-12 veces al día de promedio; a veces más o menos, porque cada día no es necesariamente igual. Ofrecer ambos pechos en cada toma: cuando termine uno, ofrecer el otro; si no quiere, no pasa nada. En la siguiente toma, comenzar por el último. Puede ser que al inicio ya se sienta saciado tomando de un pecho. Poco a poco se van reconociendo las señales de hambre del bebé y se sintonizan madre e hijo/a.

8) Sin dolor. La lactancia materna no debe doler, si duele, es indicativo de que algo necesita mejorar, y puede requerir una corrección de la postura, del agarre o revisar tanto el pecho como la boca del bebé.

9) Vínculo. Enamorarse, relajarse, ponerse cómoda y disfrutar. Observar, estar dispuesta a aprender y cada día conocerse más. El vínculo que se genera durante este tiempo es indescriptible. Aunque a veces puede tardar unos pocos días en percibirse ese enamoramiento, pero luego es una unión de por vida.

10) Compartir. Contactar con grupos de madres de confianza. Compartir con otras madres que amamantan y familias lactantes reduce los problemas y prolonga la lactancia satisfactoria, y además crea sólidas amistades.