

**ANEXO. HOJAS INFORMATIVAS PARA MADRES.**

- **HOJA 1a. La importancia de la lactancia, para todas las madres.**
- **HOJA 1b. La importancia de la lactancia (para la madre que quiere saber un poco más)**
- **HOJA 2. Si es tan importante, ¿por qué tantas madres no dan el pecho?**
- **HOJA 3. Lactancia Materna exclusiva**
- **HOJA 4. Contacto piel con piel y primera toma inmediata tras el parto**
- **HOJA 5. Posturas adecuadas para el éxito de la lactancia**
- **HOJA 6. El pecho no tiene horario**
- **HOJA 7. Tetinas y chupetes**

**HOJA 1a.  
LACTANCIA MATERNA,  
UN REGALO DE LA NATURALEZA PARA TI  
Y PARA TU BEBÉ**

**¡ENHORABUENA!**

**Se ha encontrado una vacuna** que protege a los bebés y a los niños y niñas pequeños de diarreas, otitis, meningitis, neumonías y otras infecciones; las previene o disminuye su gravedad. Sus efectos se alargan en el tiempo y también disminuye el riesgo de diabetes y cáncer. Se toma por boca (no necesitara ser pinchada) y no tiene efectos secundarios. No necesita calentar ni guardar en nevera. Y es gratis! **Los mejores efectos se obtienen cuando se administra sola durante los primeros 6 meses y con alimentos hasta los 2 años o más.**

**Esta vacuna es la LECHE MATERNA, y los mejores efectos se observan cuando se toma directamente del pecho materno.**

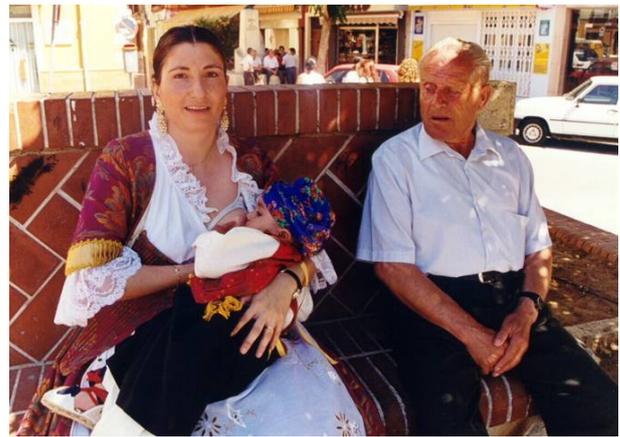
**Defiende tu derecho, que nadie te la quite, que no te engañen.**

**¡Todas las mujeres y todos los bebés del mundo tienen derecho a ella, ¿por qué tú no?!**

Si tienes cualquier problema para ofrecérsela a tu bebé, cuenta con las profesionales de este Centro de Salud, te ayudaremos si lo necesitas.

*“Mi hijo Alberto y yo disfrutamos de la lactancia durante 3 años. Al principio no fue fácil pero yo sabía que era lo que tenía que darle. Aproveché todos los momentos en que lo tenía en mis brazos mirándome a los ojos y fuí feliz dándole una parte de mí. Creo que ninguna mujer debería perderse esta experiencia” (Maite)*

**Los mejores motivos para dar pecho**  
Amamantar tiene muchas ventajas y, cada vez más, los investigadores descubren nuevas pruebas de que amamantar es lo mejor que una madre puede hacer por su pequeñ@.



**La leche materna es el alimento más nutritivo que hay.** Ningún otro alimento o leche es más sano durante los primeros seis meses de vida.

**La leche del pecho de la madre tiene defensas.** Los bebés que maman padecen menos infecciones y enfermedades, tienen menos hospitalizaciones y se recuperan mejor si enferman.

**La leche materna tiene sustancias que ayudan al bebé muchos años después.** Por eso los bebés que maman, se desarrollan mejor, son más inteligentes y tienen menos obesidad. La muerte súbita, la diabetes y el cáncer infantil son menos frecuentes entre los bebés que han tomado el pecho.

**Amamantar protege a la madre.** Las hormonas de la lactancia ayudan a recuperarte después del embarazo. Tendrás menos anemia, tu útero se recuperará mejor y disminuirás tu riesgo de cáncer de mama, de útero y de ovarios. Además aprovecharás mejor el calcio de tu alimentación y tus huesos se hacen más fuertes.

Las madres que amamantan tienen menos depresión, tienen la tensión más baja, recuperan mejor el peso de antes del embarazo y sus pechos quedan más bonitos. Amamantar hace más fácil cuidar al bebé. Tu cerebro cambia, deseas estar más tiempo con tu bebé, y te une más a él. Las madres que amamantan duermen más durante el primer año.

### AMAMANTAR ES ECOLOGICO

Al dar de mamar, consumes menos agua y electricidad (no hay que esterilizar ni calentar), y no generas basura (no hay botes, no hay tetinas, no se gasta en transporte ni en fábricas, no hay que fabricar latas ni esterilizar polvo).

### AMAMANTAR AHORRA GASTOS

Dar de mamar es gratis. Si amamantas a tu hijo ahorrarás más de 2000 euros sólo en el primer año, en alimento y utensilios. Evitarás gasto en médico, medicinas, hospital, ausencias del trabajo y sobre todo preocupaciones. Tu bebé se pondrá enfermo 5 veces menos que si no lo amamantaras!



### TALLER DE LACTANCIA DE FUENTE DE SAN LUIS

**Horario: Viernes de 10,30-12** (se ruega puntualidad)

**Lugar:** Centro de Salud Fuente de San Luís, 3ª Planta, Area Maternal. No hay que pedir cita.

La Comisión de Lactancia Materna del centro de Salud de Fuente de San Luís, te invita a acudir al Taller de Lactancia Materna del centro.

El taller es una reunión de madres embarazadas y madres que amamantan, que junto a enfermeras de pediatría, matronas y

pediatras comparten sus experiencias, cuentan sus problemas y dudas y se ayudan mutuamente para conseguir un amamantamiento feliz y duradero.

### EL CODIGO DE COMERCIALIZACION DE SUCEDANEOS

La Comisión de Lactancia Materna de este Centro de Salud sabe que es muy importante que las madres tengan información científica y sin influencias comerciales sobre el mejor modo de alimentación y crianza de sus hijos e hijas. Por eso y cumpliendo con nuestras leyes, y con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, en este centro de salud, nos hemos comprometido a respetar el Código de Comercialización de Sucedáneos.

Eso significa que no aceptamos ni distribuimos muestras gratis de alimentos para bebés ni de utensilios para prepararlos o de chupetes. Y tampoco hacemos publicidad de los mismos.



CENTRO DE SALUD FUENTE DE SAN LUIS

## Taller de Lactancia

Sala de Preparación al Parto  
(3ª Planta)  
VIERNES de 10,30 a 12 h

para madres que amamantan y sus familias

¡Ven y comparte tu experiencia!

## HOJA 1b. LA LECHE DEL PECHO MATERNO: LO MEJOR PARA TU BEBÉ.

“Mi hijo Alberto y yo disfrutamos de la lactancia durante 3 años. Al principio no fue fácil pero yo sabía que era lo que tenía que darle. Aproveché todos los momentos en que lo tenía en mis brazos mirándome a los ojos y fui feliz dándole una parte de mí. Creo que ninguna mujer debería perderse esta experiencia”  
(Maite)

### LO MEJOR PARA TU BEBÉ

Dar pecho es una consecuencia natural del embarazo, y algo que representa la maternidad misma. Cada vez más, se descubren nuevas razones que prueban que amamantar es simplemente lo mejor que una madre puede hacer por su pequeño.

### La leche materna es el alimento más nutritivo que hay. :

- **Ningún otro alimento o leche es más sano.** Es el alimento de especie, con las proteínas, grasas, azúcares, vitaminas y minerales que necesita específicamente el bebé humano al nacer.
- Viene en la cantidad y proporción más adecuada para una buena digestión y metabolismo.
- Tiene sustancias de defensa, hormonas y células imposibles de copiar con preparados industriales,

Gracias a ello la alimentación al pecho asegura el mejor crecimiento, el mejor desarrollo psicomotor y social, niños y niñas más inteligentes y con mejor vista.

**Los bebés que maman del pecho padecen menos infecciones y molestias, tienen menos hospitalizaciones y se recuperan más rápidamente cuando se enferman.**

La alimentación al pecho le asegura a tu bebé las defensas que no tiene al nacimiento y que no tendrá completas hasta los 2 años.

Cuando lo amamantes le estarás protegiendo de:

- Infecciones como: diarreas, bronquitis, neumonías, meningitis, infecciones de orina.
- Y si enferma entonces tu leche le ayudará a defenderse, le ayudará a superar la infección y disminuirás el riesgo de ingresar en el hospital o de complicaciones.
- **no sólo mientras le amamantas;** muchos años después tu bebé estará más sano. Enfermedades como la diabetes y el cáncer son menos frecuentes entre los bebés que han tomado el pecho.

- **Y cuando sea mayor,** tendrá menos riesgo de tener la tensión alta o el colesterol y de estar obeso.

Amamantar a tu bebé le protege del riesgo de muerte súbita.

### AMAMANTAR PROTEGE TU SALUD

**La lactancia ayuda a que la matriz regrese más rápidamente a su tamaño normal y protege de la anemia.**

Las madres que amamantan recuperan antes el peso que tenían antes del embarazo. Si tienes hambre come bien una dieta sana y variada. Asegúrate de no pasar sed.

Amamantar hace que el sueño de la madre sea **más reparador, así** aunque duermas menos horas seguidas, descansarás mejor porque las hormonas de la lactancia te ayudarán a tener un sueño más reparador.

Al amamantar cuidas tu cuerpo y por eso las madres que han amamantado tienen menos riesgo de cáncer de mama, de útero y de ovario.

Cuando amamanta la mujer asimila mejor el calcio y eso se nota años después: las mujeres que

amamantan tienen menos fracturas de cadera y menos osteoporosis.

Las mujeres que amamantan tienen la tensión más baja y se ponen menos enfermas. Recuperan su figura mejor. Los pechos no se deforman con la lactancia

**Las hormonas producidas al dar el pecho ayudan a relajar y estimulan el "instinto maternal".**



### AMAMANTAR TE AYUDARÁ A AHORRAR

Amamantar no cuesta dinero, no tendrás que comprar tampoco utensilios para alimentar a tu bebé ni para esterilizarlos. La madre que amamanta ahorra más de 2000 euros en el primer año.

### AMAMANTAR ES ECOLÓGICO

Cuando amamantas evitas gasto de agua y electricidad, de combustibles para el transporte y basura para el medio ambiente.

### RECOMENDACIONES

**La Organización Mundial de la Salud y la Asociación Española de Pediatría recomiendan que los bebés sean amamantados en exclusiva (sólo pecho) hasta los 6 meses y junto con otros alimentos hasta los 2 años o más según mutuamente deseen madre y bebé.**

**HOJA 3. SI LOS BENEFICIOS SON TANTOS, ¿POR QUÉ, AÚN ASÍ, HAY MUCHAS MUJERES QUE NO AMAMANTAN?** La falsa información crea mucha confusión

A veces, la falta de información hace que muchas madres no den el pecho a sus bebés o que dejen de hacerlo demasiado temprano. Veamos algunas falsas creencias que impiden que más mamás y bebés disfruten de la lactancia materna.

**Dar de mamar estropea los pechos.**

**Falso.** Los pechos de una mujer que ha sido madre no son iguales ya nunca. Pero los últimos estudios de estética confirman que las mujeres que han dado el pecho conservan años después pechos más bonitos que las que no han amamantado.

**Dar el pecho siempre hace daño.**

**Falso.** El dolor y las grietas del pezón que algunas mujeres experimentan aparecen porque el bebé no está mamando correctamente. Es posible prevenirlo o corregirlo facilitando una buena postura al pecho del bebé. Pide ayuda. Dar de mamar no tiene que doler!

**Si das el pecho, tu marido no podrá "participar" en la crianza del bebé.**

Los padres, no pueden dar de mamar, pero hay muchísimas otras cosas que pueden hacer con el mismo cariño y dedicación, como cambiar y bañar al bebé, consolarlo cuando llora, sacarlo de paseo y, más adelante, hasta prepararle y darle sus primeras papillas.

**Los bebés que se alimentan de pecho no engordan y siempre tienen hambre.**

**Falso.** La leche materna es más fácil de digerir, por eso la mayoría de los bebés que maman pecho comen más veces. Pero hoy se sabe, que eso es más sano, y que les protege de muchas enfermedades y de la obesidad infantil.

**Sólo si toma biberón sabes si toma suficiente.**

**Falso.** Lo más importante no es medir la cantidad de leche que el bebé toma, sino saber que se cría sano y feliz. Déjale tomar el pecho cuando quiera y cuanto quiera. Si está contento, hace pipi y caca y va ganando peso, es que toma lo que necesita. Si no es así, consúltanos, procuraremos ayudarte. Pero ofrecerle un biberón cuando llora no es lo mejor para tu bebé y tampoco para ti, podrías quedarte sin leche o favorecerle una alergia.

**Cuando das de mamar, no puedes hacer otra cosa.**

**Falso.** El primer mes, madre y bebé necesitan tranquilidad y cuidados. Pero aún entonces es más fácil salir con un bebé de pecho: tiene el alimento

siempre a punto, no necesita preparación y está protegido. Durante los primeros 6 meses puedes ir con tu bebé a cualquier parte y no necesitas mucho equipaje! Que nadie te niegue el derecho a amamantar en cualquier sitio. Y si tienes que ir a trabajar o salir y no puedes llevar al bebé, puedes extraerte la leche. Hoy en día existe una gran variedad de extractores de leche que te permitirán sacar la cantidad necesaria para alimentar a tu bebé mientras estás fuera.

**Trabajar y dar de mamar es imposible. Falso.**

La mujer que amamanta tiene unos derechos por ley. Además puedes pedir que te permitan extraer tu leche en el trabajo, ya que la lactancia mantendrá a tu bebé más sano y esto hará que faltes menos. Cada vez más mujeres trabajan y amamantan a sus bebés. Entérate de tus derechos. La mujer que da de mamar está haciendo un bien a la sociedad criando hombres y mujeres, más

sanos, felices y equilibrados. La sociedad tiene que estar agradecida!

**Me quedaré sin leche en seguida, como mi madre.**

**Falso.** La leche no se "seca" por sí sola, ni con el tiempo. Tu cuerpo fabricará la leche que tu bebé te pida. Pero si le pones chupete, le das otros líquidos o alimentos o le pones horarios, es posible que tus pechos noten que tu bebé toma menos y fabricarán menos leche. Esto es lo que les pasó a muchas mujeres que hoy son abuelas. Por eso hoy se aconseja: ofrecer el pecho con frecuencia, siempre que quiera el bebé y todo el tiempo que quiera. Hasta los seis meses de edad la mayoría de los bebés no necesitan ningún otro alimento o líquido para desarrollarse saludablemente, ¡ni siquiera agua! Si piensas que tiene sed ofrécele el pecho más a menudo.

**Me han dicho que al principio es muy difícil.**

Si fueras a bailar con una nueva pareja por primera vez, ¿no tendríais que practicar un poco hasta lograr moverse al mismo compás? La lactancia es como una danza entre la madre y el bebé, donde cada paso y cada movimiento son algo nuevo para los dos. Por eso, aunque la mayoría de las mujeres logran amamantar sin complicaciones, algunas necesitan un poco más de práctica, y a veces hasta la ayuda de profesionales, para "aprender los nuevos pasos".

**Y si apareciera algún problema, recuerda que la mayoría tienen solución. Y sobre todo: VEN AL TALLER DE LACTANCIA DURANTE TU EMBARAZO. Podrás aprender cómo prevenir muchos de ellos, estando preparada.**



#### HOJA 4. LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA



#### EL RECIEN NACIDO SANO SOLO NECESITA EL CALOSTRO.

Los recién nacidos sanos entran al mundo bien hidratados y nutridos permanecen así si se amamantan a demanda, es decir cada vez que el bebé lo desee. Los bebés alimentados al pecho no necesitan tomar agua ni líquido o alimento alguno durante los primeros 6 meses de vida.

Durante los primeros días de vida el estómago del bebé es del tamaño de una canica. Por eso los pechos de su madre fabrican una leche especial, el **calostro**, en muy pequeña cantidad. Es además muy rica en defensas y proteínas y antioxidantes. Así además de nutrirle le protege en esos días en que está tan vulnerable.

La práctica de dar agua u otros líquidos tales como té, agua azucarada, y jugo a los bebés los primeros meses de vida, es común en la mayor parte del mundo, pero no necesario y es fuente de muchos problemas. Los bebés que toman suero los primeros días se ponen más amarillos y pierden más peso tras el nacimiento.

#### LOS PRIMEROS 6 MESES

La leche materna contiene un 88% de agua. A partir del 3er día el calostro cambia gradualmente a la leche de transición y leche madura que tiene un mayor contenido en agua y todos los nutrientes que tu hijo o hija necesitan.

**¿necesita agua si hace calor?** Cada vez que la madre amamanta a su bebé, le está dando agua a través de su leche, la leche materna tiene todo lo que el bebé necesita para saciar su sed y satisfacer su hambre. Ofrecer agua a un bebé antes de los 6 meses puede ocasionar problemas de salud al reemplazar la leche materna por un líquido de poco o ningún valor nutricional.

Estudios han demostrado que dar agua a los bebés antes de los 6 meses puede reducir el consumo de

leche materna hasta el 11%. Si piensas que el bebé tiene sed, debes amamantar, esto asegura que reciba el agua que necesita.

**¿y si tiene diarrea?** En los casos de diarrea leve, se recomienda amamantar al bebé con mayor frecuencia, tu pediatra te avisará si necesitas ofrecerle suero oral en casos de diarrea más intensa.

**Es muy grande y pide muy a menudo, ¿será que pasa hambre?** Si la lactancia está bien establecida, le ofreces el pecho siempre que lo pide y **le permites mamar todo el tiempo que quiere de uno o de los dos pechos**, tu pecho se adaptará a sus necesidades y tu bebé tendrá todo el alimento que necesita. Además le estarás dando las defensas que precisa para no caer enfermo y desarrollarse bien.

**¿por qué pide tan a menudo? ¿no lo empacharé si le doy muy frecuentemente?** Sólo tu bebé sabe cuando tiene hambre o sed. La leche materna se digiere fácilmente y a la media hora de haber comido ya no está en el estómago. Los bebés amamantados no comen si no tienen hambre. Los bebés que toman biberón de fórmula tardan más en hacer la digestión y por eso “aguantan más”.

#### ¿cuándo empiezan a comer otros alimentos?

Al cumplir los 6 meses, los bebés empiezan a mantenerse sentados solos, saben decir que no si no quieren más y saben llevar la comida sólida hacia la garganta. Es entonces cuando están preparados para que les ofrezcas nuevos alimentos después del pecho, en pequeñas cantidades según tu hijo demande. En general, las necesidades de agua que tienen los bebés entre los 6-11 meses pueden ser suplidos por la leche materna.

A partir de los 6 meses, estos alimentos se le ofrecen con cuchara o tenedor, no es preciso darle líquidos (tu leche sigue siendo su alimento principal) pero si se los ofreces (agua, zumos) dáselos con vaso. Evita diluir el contenido los alimentos complementarios que se consideran “densos” en energía, cereales, purés que si contienen mucha cantidad de agua, serán más pobres en calorías y nutrientes.

**Le he dado un biberón después del pecho y se tomado 60 ml, ¿será que pasa hambre?** Cualquier bebé aunque esté bien alimentado al pecho es capaz de tragar más líquido de un biberón porque succiona de forma instintiva. Esto dilatará su estómago y hará que luego te pida pecho menos a menudo. Alterará su flora bacteriana y le pondrá en riesgo de infecciones y alergias. Hay muy pocas causas justificadas para suplementar con fórmula a un bebé amamantado. Si piensas que no mama suficiente consulta antes de suplementar. Hay diversas formas de aumentar la cantidad de leche que produces, pero la principal es que tu bebé mame frecuentemente (también de noche)

## HOJA 4. CONTACTO PIEL CON PIEL INMEDIATO TRAS EL PARTO.

### ENCUENTRO MADRE HIJO: EL VINCULO.

Nada más nacer y tras secarlo brevemente, colocarán a tu bebé sobre tu abdomen, en estrecho contacto piel con piel contigo.

Durante las dos horas que siguen al nacimiento se produce el encuentro madre hijo. Ambos estaréis preparados para este encuentro si el parto ha transcurrido sin problemas o anestesia que altere vuestros sentidos de alguno de los dos o de ambos. El bebé alerta y tranquilo, puesto encima del vientre materno, es capaz de girar la cabeza, buscar el rostro y los ojos de su madre, oler y reconocer su olor. En esos momentos, se establece un **vínculo** entre madre e hijo que durará toda la vida de ambos. Con el contacto piel con piel inmediato tras el parto y la primera toma del pecho en la primera hora, se asegura que madre e hijo se quieran (vínculo) y un desarrollo físico y emocional adecuado del futuro adulto que será el bebé.

**EL RECIEN NACIDO ES CAPAZ DE ENCONTRAR POR SI SOLO EL PECHO DE SU MADRE.** Así colocado sobre ti, mientras te encuentras ligeramente recostada, tu hijo será capaz de reptar hasta encontrar tu pecho. Sus movimientos de pies y manos son un masaje que junto a la succión del pecho estimulan las contracciones del útero y te ayudan a expulsar la placenta.



Este momento y el agarre de tu bebé será inolvidable para ti y para tu pareja si está contigo. Además, se ha demostrado que

los bebés que se agarran al pecho en la primera hora de vida, tienen en general, lactancias más felices y prolongadas.

**LA REGLA DE LAS 3C.** El recién nacido necesita al nacer: Calor, Cariño y Contacto (las 3C). El contacto piel se las ofrece y le ayuda a adaptarse a la vida, estabiliza su corazón y su respiración, le evita bajadas de azúcar y le mantiene caliente. Las cunas de calor no serán necesarias si se permite a la madre el contacto directo e ininterrumpido del bebé. Los bebés separados de sus madres, lloran. El llanto es la forma de “pedir ayuda a su madre” que tiene el Recién Nacido.

**EL CONTACTO PIEL CON PIEL ES IMPORTANTE PARA LA MADRE TAMBIEN.** El contacto piel con piel facilita un buen agarre al pecho y el amamantamiento más frecuente, y así evita el dolor por ingurgitación mamaria en la madre.

Tras el contacto piel con piel, las madres amamantan durante más tiempo que las que no hicieron el contacto precoz y a la vez son menos propensas a sufrir depresiones postparto.

### EL ALOJAMIENTO CONJUNTO.

Tras el nacimiento, si todo ha ido bien, subiréis a la maternidad desde el paritorio. Tu bebé subirá contigo, abrazado a ti y tapados ambos no se enfriará. No tiene que ser separado de ti, tu bebé mantendrá el calor contigo mejor que en una cuna con muchas mantas.

En la maternidad lo mejor es que tu bebé permanezca contigo, sin separaros, las 24 horas del día. No separarte de tu bebé hace más fácil la lactancia. Y evita problemas de ingurgitación o congestión mamaria en la madre. Los bebés que se alojan junto a sus madres, lloran menos y pasan mayor tiempo dormidos tranquilamente y tú dormirás mejor y más tranquila sabiendo que el bebé está con ella.

Madre y recién nacido sois un solo ser, el ambiente normal del recién nacido es su madre y no ningún otro. El contacto estrecho con tu bebé te ayudará a conocer mejor sus señales. No existe ningún motivo que justifique “de forma general” separar a los recién nacidos sanos, de sus madres, tras el parto. Es posible observar a un recién nacido manteniéndolo junto a su madre, también se le puede tomar la huella, ponerle vacuna o vitamina K o las gotitas de los ojos, encima de su mamá.

**Si estuvieras enferma o anestesiada,** el contacto piel con piel puede hacerlo el papá.

**Y si es el bebé el que tiene algún problema urgente al nacimiento** el equipo que os atiende le dará los cuidados que precise y en cuanto sea posible facilitarán ese contacto contigo. Los bebés enfermos o prematuros también necesitan a su madre, más incluso, y por ello las mejores Maternidades establecen políticas de puertas abiertas y cuidados madre canguro, permiten el libre paso de madre y padre y facilitan la estancia junto a su hijo de cada madre y padre.

### ¿UNA VEZ EN LA MATERNIDAD, TIENEN QUE LLEVARSE A MI HIJO PARA EXPLORARLO O BAÑARLO?

Los bebés recién nacidos no deben ser bañados, la grasita que les recubre les protege. Nada más nacer le secarán un poco y te lo pondrán encima. Después, en



la mayoría de los casos, es posible explorar a un recién nacido e incluso hacerle analíticas (si las precisara) estando contigo. No es preciso bañarlo hasta que llegues a casa y aún así durante la primera semana el baño diario no es necesario.

### ¿se enfrían los bebés si no se les viste nada más nacer?

La naturaleza ha creado el sitio perfecto para el bebé: el cuerpo de la madre. La parte central del pecho materno está más caliente en una mujer que acaba de dar a luz que en cualquier otra persona. El aumento de la temperatura de esa zona estabiliza la temperatura corporal del bebé, impidiendo la pérdida de calor.

**HOJA 5. POSTURAS ADECUADAS PARA EL ÉXITO DE LA LACTANCIA.**

Hay diversas posturas y posiciones para amamantar, la elección de una u otra dependerá del lugar, las circunstancias o las preferencias de la madre y de su bebé. Lo normal es que se pasen muchas horas totales amamantando al día y por eso es importante que cada madre busque la postura que le resulte más cómoda.

**LA POSICION DE AMAMANTAMIENTO BIOLOGICA**

Tras el nacimiento el bebé está preparado por instinto para encontrar el pecho de su madre y mamar. Estos movimientos instintivos los pondrá en marcha si la mamá se recuesta boca arriba entre 15 y 65º (con unos almohadones) y deja a su bebé entre sus pechos. Así el peso de la gravedad le acerca a su madre que no precisa sujetar al bebé con sus manos. El bebé moverá su cuerpo ayudado por sus pies y sus manos, masajeará el pecho de la madre y **moverá la cabeza hasta encontrar el pecho, abrirá mucho la boca, mirará a su madre y finalmente agarrará el pecho.**

**MAS ADELANTE, OTRAS POSTURAS**



Pasados los primeros días o semanas, el bebé ya tiene más fuerza y sabe mamar, y entonces la madre encontrará otras posturas para amamantar sin precisar estar recostada (aunque si esto le resulta cómodo y desea hacerlo puede mantenerlo).

Antes se recomendaba a la madre tener la espalda recta y bien apoyada, con los hombros hacia atrás, pero lo importante es no amamantar encorvada sobre el bebé para evitar dolores de espalda o de hombros.

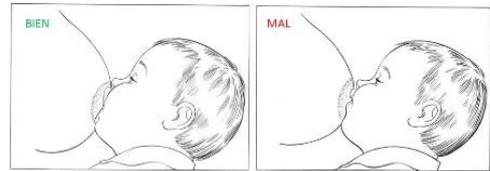
Existen distintas posiciones para colocar al bebé y múltiples combinaciones de ambas.

Todas estas posiciones son propias de bebés con una autonomía de movimientos todavía muy limitada. Los bebés más mayorcitos pueden mamar cómodamente en las posiciones más inverosímiles.

**SI DUELE O PARECE QUE EL BEBÉ NO TOMA SUFICIENTE.** Si tu bebé, pasadas las primeras semanas está las 24 horas agarrado al pecho y no parece quedar nunca satisfecho, si no gana peso adecuadamente o si tienes dolor al amamantar es necesario que los profesionales con experiencia valoren la toma y el agarre al pecho de tu bebé. En

cualquier caso sea cual sea la postura o posición escogida, es importante verificar que el bebé esta succionado correctamente, con la boca bien abierta, el labio inferior hacia afuera (evertido), la lengua debajo del pezón y la nariz y barbilla tocando el pecho.

**COMO SABER SI EL BEBÉ ESTÁ BIEN AGARRADO AL PECHO**



Una lactancia funciona bien, si amamantas a tu bebé a demanda, gana peso bien, está satisfecho y tú te sientes a gusto amamantando. Los profesionales que os atienden valorarán estos aspectos y alguno más para asegurar que desde el primer día todo funciona bien. Si es así, no hará falta cambiar nada.

Cuando valoren la toma al pecho verán si hay:

**Signos de buena posición:**

- La cabeza y el cuerpo del bebé están en línea recta.
- La cara del bebé mira hacia el pecho.
- Tu cuerpo y el de tu bebé están estrechamente en contacto “barriga con barriga y barbilla con tetilla” .

**Signos de buen agarre:**

- El mentón y la nariz del bebé están cerca del pecho de la madre.
- El labio inferior está doblado hacia fuera.
- La boca del bebé está bien abierta, las mejillas llenas y se le oye tragar.
- Se observa más areola por encima de la boca del bebé que por debajo.

**Signos de buena succión:**

Los primeros minutos tu bebé hará movimientos cortos y rápidos (llama a la leche), después cuando la leche empieza a fluir, hará succiones lentas y profundas, con pausas intermedias. Se puede oír al bebé tragar, mientras sube y baja su mandíbula.

Si tu bebé succiona bien, la sensación en tu pecho será placentera. Puedes notar hormigueo o presión con el reflejo de “subida”.



**¡DAR DE MAMAR NO DUELE!**

**HOJA 6. EL PECHO NO TIENE HORARIO.**

**ALIMENTAR “A DEMANDA”.**

Para que tu bebé tenga toda la leche que necesita es importante que le ofrezcas el pecho **cada vez que quiera, desde el mismo momento del nacimiento, todo el tiempo que quiera hasta que suelte el pecho.**

No hay horario fijo ni un tiempo aconsejado para dar de mamar. Cada bebé tiene su propio ritmo y a lo largo del día la duración de las tomas varía.

Es normal que tu bebé mame también por la noche. Los bebés tienen un ritmo de sueño diferente al de los adultos. Además tendrás más leche, cuanto más chupe (incluso cuando chupa solo para tranquilizarse). Las tomas de la noche “hacen” más leche. Las madres de gemelos pueden producir el doble de leche que la madre de un solo bebé.



**CUANTAS VECES ES “NORMAL”.** Durante el primer mes la mayoría de los bebés sanos pedirán el pecho entre 8 y 12 veces al día o más. Es normal.

Algunos bebés pequeñitos o que han nacido un poco antes de tiempo (36-37 semanas), duermen demasiado y piden pocas veces. Evita abrigo demasiado, tenlo siempre muy cerca de ti y ofrécele el pecho cada 2 horas al menos, los primeros días.

A medida que crecen piden menos veces, pero no de forma regular. A veces pueden no querer mamar en 4-5 horas y después piden cada hora 3 veces seguidas.

**BACHES DE CRECIMIENTO:** cuando tu bebé de repente vuelve a pedir muy frecuente, llora y se suelta como si no tuviera suficiente y notas los pechos más vacíos. Esto pasa porque, ha pegado un estirón y de repente quiere más leche, ¡tú no te has quedado sin leche, es que tu bebé quiere mucha más de repente! Ármate de paciencia dale las veces que pide, tómalo mucho en brazos y procura descansar más esos días. En unos días tendrás de nuevo más leche y la situación volverá a la normalidad. No le ofrezcas biberón, entonces tu pecho recibirá la señal equivocada (pensará que no necesita hacer más sino menos) y podrías quedarte sin leche.

**COMO SABER QUE TU BEBÉ QUIERE PECHO.** Tu bebé te está pidiendo que lo acerques al pecho cuando:

- abre la boca, gorjea, parece que busca, se lleva la mano a la boca.
- Si esperas un poco más empezará a protestar con gruñidos (se está poniendo nervioso).
- Y si aún no se lo ofreces, llorará desconsolado.

Es mejor no esperar a que llore, ni siquiera a que proteste. Se alimentará mejor (con menos ansiedad) y el agarre será mejor (no te hará daño).

Si tu vuelve a pedir a los 10 minutos de haber mamado vuelve a pedir pecho, puede que se haya quedado con hambre, que haya mamado poco y quiera más o que necesite calmarse succionando.

Aunque oigas “¡Pero cómo va a tener hambre, si acaba de mamar!” piensa que el único que sabe si necesita mamar es tu bebé. Nunca es malo ofrecer el pecho, si no lo quiere no lo tomará.

**¿CUANTO TIEMPO?** Ofrécele el pecho hasta que se suelte. Si parece no haber quedado satisfecho, ofrécele el otro. Algunos bebés quieren mamar sólo de un pecho, otros de los dos y algunos piden tomar del primero tras haber tomado de los dos.

**LOS SIGNOS DE UNA LACTANCIA BIEN ESTABLECIDA**

El bebé que está mamando bien y obteniendo suficiente calostro primero y leche después:

- Deja de perder peso, después de nacer, a partir del 4º día de vida y gana a partir del 5º día.
- Empieza a hacer 3 o más cacas verdes a partir del 3er día
- Hace 4 pipís claros (no naranjas) a partir del 4º día.

A partir de la primera semana un bebé que toma suficiente, se muestra satisfecho tras tomar el pecho (aunque pida a menudo), hace más de 5 pipís claros, hace varias cacas amarillas líquidas y gana 20 o más gs cada día.



**SI TU BEBÉ DUERME MUCHO Y PIDE POCO, NO GANA PESO, ESTÁ MUY AMARILLO O NO SE QUEDA NUNCA SATISFECHO, PIDE AYUDA.**

Es posible que no esté tomando suficiente. Puede que no tenga suficiente fuerza, no mame las veces necesarias o no se agarre bien, no saque suficiente y se duerma para olvidar. En estos casos es muy importante que un profesional sanitario valore a tu bebé y realice la observación de una toma para garantizar que la postura y el agarre son adecuados y que el bebé está recibiendo la cantidad de leche que necesita. Si observa algún problema podréis encontrar juntos la solución.

**HACE TIEMPO DECÍAN:** que los bebés debían de mamar cada tres horas y durante diez minutos de cada pecho. Aunque algunos bebés y sus madres pueden adaptarse a esta norma, esta recomendación hizo que muchos bebés pasaran hambre y que sus madres se quedaran sin leche antes de tiempo.

**RECUERDA: ¡EL PECHO NO TIENE HORARIO!**

**HOJA 7. TETINAS Y CHUPETES.**

**Evitar el uso de tetinas y chupetes mientras la lactancia no esté bien establecida**



Es conveniente no dar a los niños amamantados biberones, chupetes o tetinas al menos durante el primer mes de vida, esperando a que la lactancia esté bien establecida.

El bebé que toma pecho no necesita chupete y al menos durante las primeras semanas de vida, no se le debe ofrecer, porque el chupete hace más difícil que aprenda a mamar de forma eficaz. El uso del chupete en los primeros días o semanas puede ser causa de grietas y dolor en el pezón e, incluso, de falta de ganancia de peso (se agarre bien, chupe con fuerza, duerma periodos largos y orine mucha cantidad y gane peso) no suele haber problemas porque utilice chupete alguna vez. Es de esperar que prefiera a su mami calentita que huele bien a leche, antes que un pedacito de plástico.

Algunos estudios encuentran que el bebé que usa chupete mama menos meses que el que no lo usa. El chupete puede ser una de las causas por las que una madre note que tiene menos leche. Es importante recordar que la madre produce leche a través de varios mecanismos: cuando el bebé vacía los pechos y cuando el bebé succiona del pecho, aunque no sea para comer. El bebé necesita succionar para tranquilizarse y estas pequeñas tomas “no nutritivas” son un estímulo excelente para asegurar una adecuada producción de leche durante los 2 primeros años de vida. Conviene recordar que cada vez que se le ofrece el chupete al bebé, es un estímulo que tu pecho pierde. Por eso el chupete debería quedar como un recurso para algunas ocasiones (cuando tú no estés, cuando estés conduciendo).

El chupete y las tetinas artificiales se han relacionado con problemas de desarrollo de los dientes y las estructuras de la boca. Los bebés que han usado chupete tienen en mayor número, necesidad de usar ortodoncia.

Una tetina no se “chupa” de la misma forma que el pecho por lo que el recién nacido puede “confundirse” y posteriormente agarrar el pecho con menos eficacia (se utiliza distinta musculatura de succión con el chupete y el biberón que en el proceso de succión del pecho). Esto puede ser la causa de problemas tales como grietas en el pezón, mastitis, falta de leche a la larga, o incluso el bebé puede rechazar por completo el pecho.

Tampoco es recomendable utilizar pezonera. Las grietas pueden surgir porque el niño se agarra mal al pecho, así que lo importante es corregir la postura (pide ayuda a tu matrona, pediatra, enfermera de pediatría). El uso de pezoneras acorta la duración de la lactancia y además la hace muy incómoda.

**SUPLEMENTOS**

Cualquier suplemento, administrado con biberón u otro método, interfiere con la lactancia, porque el lactante mama menos y por tanto produce menos leche.

Es importante evitar suplementos innecesarios. Si piensas que los necesitas pide ayuda.



En pocos casos, los bebés necesitan algún otro líquido además de la leche materna y es importante administrárselo con un método que no sea el biberón. Los lactantes pueden beber de un vaso, de una cuchara o con una jeringa con facilidad.

Informe al personal del hospital y a sus familiares que no desea que su bebé use tetinas artificiales. Si forzosamente tiene que introducir un biberón espere a que la lactancia esté bien establecida: