

CLAVES PARA UNA LACTANCIA CON ÉXITO

1 Información actualizada

Es bastante habitual recibir información contradictoria sobre lactancia materna y esto puede generar confusión. **Busca información fiable y aprende a distinguir la información útil de los mitos y prácticas equivocadas que a menudo rodean la lactancia materna.**



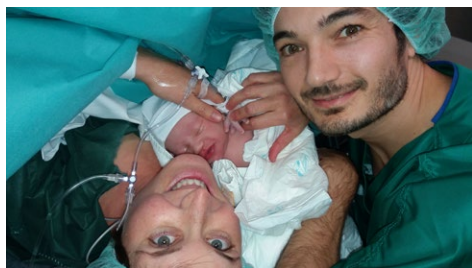
A lo largo de esta guía podrás encontrar información actualizada. Solamente con una buena información, la madre podrá tomar sus propias decisiones.

2 Un buen comienzo: tras el parto, contacto inmediato

Tanto si es parto natural como nacimiento por cesárea, **lo ideal es permanecer piel con piel desde los primeros momentos**, para facilitar la adaptación del/de la recién nacido/a, y que se inicien las tomas de pecho espontáneamente en la primera hora de vida.



En esos momentos los/as bebés están muy despiertos/as y dispuestos/as a mamar. Informa a tu ginecólogo/a o matró/a de tu intención de iniciar la lactancia nada más nacer tu bebé. De todas formas, no te angusties si no puedes amamantar a tu bebé inmediatamente tras el parto. La naturaleza humana es flexible, no



determinista. Si, por problemas de salud, bebé y mamá son separados/as temporalmente, la lactancia es igualmente posible. Y **el contacto piel con piel siempre es bueno, también más allá de los primeros momentos**. Tanto si habéis permanecido juntos/as como si ha habido momentos de separación, **no temas poner a tu bebé piel con piel los días siguientes**.

Además de otros beneficios físicos y emocionales, ayuda a prevenir y solucionar problemas de lactancia.

3 Colocación adecuada y lactancia exclusiva a demanda

Estos son los pilares fundamentales: agarre eficaz y lactancia a demanda.

Comprueba que la postura es cómoda para ti y para tu bebé, y que el agarre y la succión son correctos.

La lactancia es a demanda, es decir, sin mirar el reloj y puedes ofrecer el pecho a tu



bebé todas las veces que quieras, siempre que parezca mostrar interés, respondiendo a sus primeras señales de búsqueda y durante todo el tiempo que necesite. **Las primeras semanas suelen necesitar un mínimo de 8-12 tomas al día. Con una buena colocación evitarás grietas, dolor y otras dificultades.**

4 Apoyo y ayuda del entorno

Sólo la madre puede amamantar, y la lactancia, especialmente al principio, se convierte en un



trabajo a jornada completa con poco tiempo libre. Por ello, es bueno aprovechar todas las oportunidades para descansar. No se puede llegar a todo. **Se necesita del esfuerzo e implicación de la pareja y la familia**, tanto en cuidados del/de la bebé, como realizando tareas domésticas y apoyando a la madre en el

caso de que aparezca algún contratiempo. Si te sientes reforzada y segura, te sentirás capaz de superar con más facilidad las dificultades.

5 Evitar interferencias

El uso de chupetes y tetinas durante las primeras semanas puede dificultar la succión del/

de la bebé al

pecho, ya que el

movimiento de la

lengua, las mejillas

y la mandíbula es

diferente. Si se los

ofrecemos a un/a

niño/a todavía

inexperto/a, es posible que se confunda y

termine por rechazar el pecho. A partir de

la tercera o cuarta semana de vida, y con la

lactancia bien establecida, se puede ofrecer

chupete si la madre así lo desea, pero en

general, es preferible evitar las tetinas durante

toda la lactancia.



6 Confianza y seguridad

Confía en ti y en tu capacidad para atender las necesidades del/de la bebé. Aprende

las técnicas básicas de la lactancia y si surge algún problema busca rápidamente solución,

acude a personal sanitario experto en lactancia o a un grupo de apoyo a la lactancia,

donde encontrarás madres con experiencia y formación, dispuestas a escucharte y ofrecerte

información y ayuda práctica.

