



La madre que amamanta no necesita variar sus hábitos de bebida o de comida, tan solo seguir una dieta equilibrada.

El papel del **padre** es fundamental en el apoyo de la lactancia.

En el inicio de la lactancia pueden surgir dificultades (grietas, ingurgitación de mamas, mastitis, cansancio, etc. no se desanime ¡BUSQUE AYUDA!, antes de tomar una decisión. Consulte a los **profesionales sanitarios** (auxiliar de enfermería, enfermera, matrona, obstetra y pediatra) formados en lactancia tanto en el Hospital como en su Centro de Salud.

Además, existen **Grupos de Apoyo a la Lactancia Materna** con reuniones periódicas de madres lactantes y embarazadas en sus centros de referencia. Solicite la información a los profesionales sanitarios que la atienden.



\* Todas las fotos del folleto son propiedad del Grupo LACTARD

## INFORMACIÓN SOBRE LACTANCIA MATERNA

## UN REGALO PARA SIEMPRE



La leche humana es la **ideal** para la nutrición infantil. Es específica para la especie. Su composición química es **altamente nutritiva**, superior a la leche de biberón y contiene anticuerpos que actúan como vacuna natural.

Existen sólidas **bases científicas** que demuestran que la lactancia materna es beneficiosa para el niño, para la madre y para la sociedad, en todos los países del mundo.

Por eso, la Organización Mundial de la Salud (OMS) UNICEF y las Asociaciones de Pediatría recomiendan Lactancia Materna **exclusiva** hasta los **6 meses** del bebé y complementada con otros alimentos hasta los 2 años. Además que se **inicie precozmente** tras el parto, favoreciendo el **contacto piel con piel** con la madre durante las dos primeras horas de vida del bebé.

Los padres recibirán todo el apoyo profesional en el Hospital, cualquiera que sea su elección respecto a la alimentación de sus hijos.

*Este hospital protege y promueve la lactancia materna a través de una normativa de la Dirección (15/09/2011) y siguiendo las recomendaciones de la Iniciativa IHAN de OMS/UNICEF ([www.iban.es](http://www.iban.es)).*

## VENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna crea un vínculo especial, tanto físico como psicológico, entre la madre y el hijo/a y tiene grandes ventajas para ambos.

Para la **MADRE**:



- ◆ Ayuda en la recuperación del **útero** después del parto y disminuye su sangrado.
- ◆ Ayuda a recuperar el **peso** y silueta previos al embarazo.
- ◆ Se reduce el riesgo de **cáncer** de mama y ovario.
- ◆ Se reduce el riesgo de **anemia**, **osteoporosis** e hipertensión arterial.
- ◆ Se refuerza la **confianza** de la madre y se reduce el riesgo de depresión postparto.
- ◆ No supone gasto **económico** y es un alimento **ecológico**.

Para el hijo/a **LACTANTE**:


- ◆ Protección frente a **infecciones**: catarros, bronquiolitis, neumonías, infecciones de orina, meningitis, diarreas, otitis, enterocolitis.
- ◆ Reducción del riesgo de **muerte súbita** del lactante.
- ◆ Favorece el **desarrollo intelectual**.
- ◆ Protección frente a **enfermedades futuras**: **obesidad**, diabetes, asma, alergias, atopia, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, arteriosclerosis o infarto de miocardio en la edad adulta

*-Estos beneficios no se atribuyen a la lactancia artificial-*

Para **AMBOS**:

Se continúa el **vínculo** afectivo iniciado en el embarazo.

## CÓMO CONSEGUIR UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA

- ◆ La lactancia materna debe ser **A DEMANDA**: amamante a su bebé siempre que lo pida, sin horarios estrictos y durante el tiempo que quiera, aunque lo haga con mucha frecuencia. Lo ideal es que el niño se suelte espontáneamente del pecho. 
- ◆ Amamante de un pecho hasta que el bebé se sacie. A continuación, ofrézcale el otro; si no lo vacía no se preocupe. Comience la siguiente toma con el pecho más lleno.
- ◆ La **POSICIÓN adecuada** favorece un correcto enganche evitando complicaciones (grietas, dolor, baja ganancia de peso del bebé, etc).
- ◆ El **alojamiento conjunto** madre-hijo las 24 horas proporciona mayor descanso de la madre y favorece la disponibilidad de alimento para el bebé.



- ◆ Durante el establecimiento de la lactancia materna (1º mes) hay que evitar en lo posible el uso de tetinas, **chupetes** o pezoneras, ya que interfieren en la succión.
- ◆ Cualquier mujer puede amamantar a su bebé independientemente del tamaño del pecho y la forma del pezón. El principal estímulo de producción de la leche es la **succión** del niño.
- ◆ Un recién nacido sano **no necesita más líquidos** que los que obtiene de la leche de su madre, no es necesario ni recomendable ofrecer agua ni soluciones de suero glucosado. Antes de darle “suplementos” o cualquier alimento distinto de la leche materna es conveniente consultar con el pediatra.