

TIPS DE LACTANCIA MATERNA

1. Una lactancia de **inicio precoz**, tomas frecuentes y succión eficaz posibilita una lactancia exitosa

2. El apoyo del entorno, pareja, familia, amistades, y del sistema sanitario puede evitar abandonos precoces de la LM no deseados por la madre.

3. Validar y reforzar lo bien hecho por una madre fortalece su confianza y autosuficiencia

4. Recordar **signos de transferencia de leche:** succiones profundas con pausas cortas, deglución audible y/o visible, contracciones uterinas, expulsión de loquios, goteo de leche, sueño y sed en la madre, bebé saciado.

5. Recordar **signos de hambre** del bebé: se agita, abre la boca, mueve la cabeza, se lleva la mano a la boca



6. Ante dificultades LM: alimentar al bebé, **promover** y **proteger** la producción de leche y resolver el problema.

7. Otra definición de **“buen agarre”**: mamá sin dolor, bebé engorda.

8. Encontrar la **postura** que optimice la LM

9. La **lactancia a demanda** las primeras semanas requiere que las tomas no se espacien más de 4 a 6 horas

10. El contacto **“piel con piel”** hace aflorar los reflejos innatos de succión en el bebé.