

## CONSEJOS PARA LA MADRE QUE LACTA



**Comadronas Teknon**

Macarena Fló 659756188  
Montserrat Micó 639727278

**Comadronas Corachan**

932545800

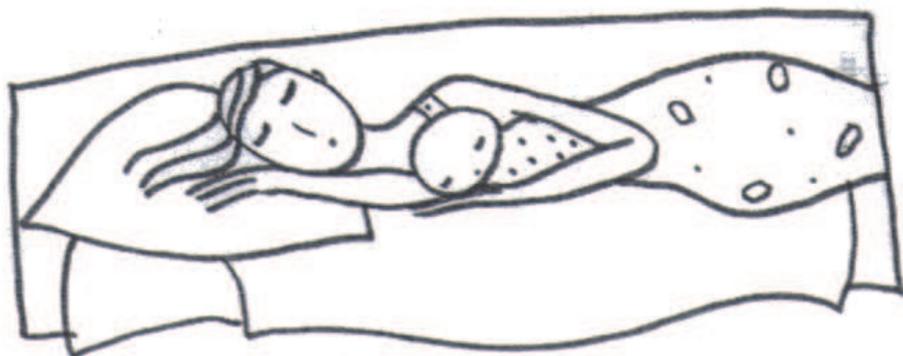
## VENTAJAS DE AMAMANTAR A TU HIJO:

- La leche materna es un alimento ideal por su composición, proporcionando una óptima nutrición.
- Es la única que aporta defensas naturales.
- La OMS aconseja leche materna durante los seis primeros meses de vida
- Respecto a la madre, ayuda a disminuir la hemorragia postparto.

## INICIO DE LA LACTANCIA MATERNA:

Al inicio de la lactancia materna el líquido semitransparente que se produce se llama CALOSTRO.

El calostro tiene unas características diferentes a la leche materna pero, reúne, los requisitos necesarios que requiere el recién nacido para mantener los niveles de azúcar en sangre y adquirir las primeras defensas para su organismo.



Para instaurar la lactancia materna lo más rápidamente posible es importante ponerse el niño al pecho desde el primer momento

Al inicio de la lactancia es interesante adaptarse al ritmo de demanda del niño, no es necesario ser muy estrictos con el horario.

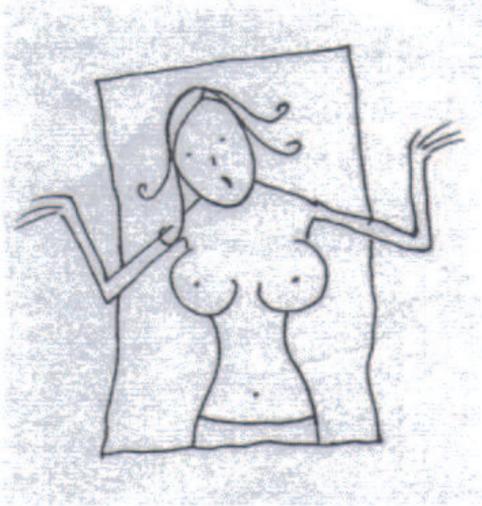
Recuerda que cuando el niño llora no siempre es por hambre.

Descansa todo lo que puedas, bebe mucho líquido y come correctamente.

Los primeros días postparto, los pechos aumentan de tamaño, es lo que se conoce como ingurgitación mamaria.

Para disminuir esta sensación sigue lactando a tu hijo con normalidad.

Dado que esta sensación poco agradable no va más allá de dos días puedes utilizar analgésicos y/o antiinflamatorios.

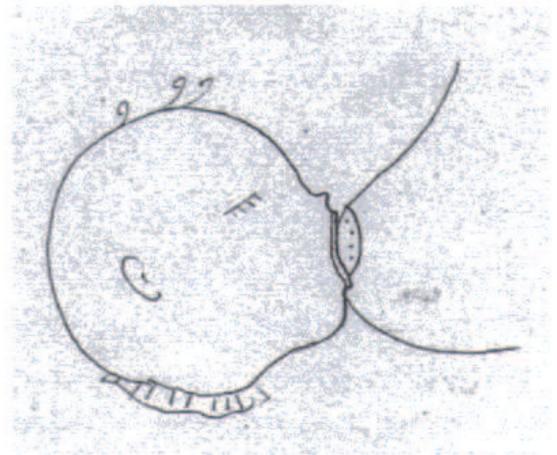


## ME HAN SALIDO GRIETAS EN EL PEZÓN!

Para prevenir la salida de estas pequeñas heridas en el pezón es muy importante colocar correctamente el niño al pezón:

Si a pesar de todo salen heridas, para mitigar el dolor puedes:

- hidrata el pezón con tu propia leche y/o utiliza lanolina (Purelan)
- utiliza pezonera hasta que mejore la grieta.
- Analgesia si precisa.



## ¡TENGO EL PEZÓN HUNDIDO!

A medida que tu hijo vaya creciendo, le será más fácil cogerse al pecho, pero al principio puede necesitar ayuda.

Antes de dar el pecho puedes estimular la salida del pezón haciendo un suave masaje o bien utilizando un sacaleches.

Como último recurso, puedes utilizar temporalmente las pezoneras de silicona, hasta que el niño mame correctamente.

Il·lustradora Susana del Baño



### RECUERDA:

La lactancia es un arte que necesita ser aprendido y practicado.

Para dar el pecho es aconsejable un ambiente tranquilo, confortable e íntimo.

Amamantar no siempre es fácil. Existen profesionales que te pueden ayudar

A.C.P.A.M

Associació catalana proalletament matern

932170522

Lliga de la llet

933119314