

## 1.3. Consejos para la lactancia materna

La lactancia materna es la mejor opción para alimentar al bebé en los primeros meses de vida. **Es un alimento que satisface todas sus necesidades nutritivas** hasta los 6 meses y puede seguir siendo una parte importante de la alimentación, junto a otros alimentos, hasta los 2 años.

La leche materna se digiere mejor, protege al niño de infecciones y alergias, facilita el contacto afectivo con su madre y además es más cómoda de administrar y más barata.

**Todas las madres pueden dar de mamar a sus bebés excepto si padecen determinadas infecciones que pueden transmitirse al bebé** como, por ejemplo, la tuberculosis o **si toman medicamentos incompatibles con la lactancia.**

**La capacidad para dar el pecho no depende del tamaño de las mamas.** Si finalmente usted decide no darle el pecho por cualquier razón, no se angustie ni se sienta culpable. En este caso el pediatra le aconsejará la fórmula más adecuada.

### ¿Qué puede hacer?

- **Empezar a amamantar cuanto antes mejor.** La primera leche se llama **calostro** y es muy rica en «defensas». Al principio el bebé succiona pequeñas cantidades, por lo que querrá mamar a menudo. Las cantidades que se producen son suficientes para satisfacer sus necesidades nutritivas durante los primeros días y cuanto más succione más estimulará la «subida de la leche».



hacen pausas más largas. Si se duerme, es importante animarle a tomar el pecho cada 2 o 3 horas. Debe dejar al bebé mamar del primer pecho hasta que él mismo lo suelte o se duerma. A continuación ofrézcale el otro, algunas veces mamará y otras no.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia o a su pediatra?

- Si el bebé no gana peso o no deja de perderlo tras 7 días de vida, no duerme bien y llora con frecuencia, moja menos de 6 pañales al día y no tiene la boca húmeda.

### TÉCNICA PARA AMAMANTAR

- Busque una postura en la que se sienta cómoda. Las más utilizadas son: **sentada**, con la espalda erguida y apoyada sobre un respaldo con al menos un pie en el suelo o **tumbada** en la cama de medio lado, con el bebé también de medio lado enfrente.
- Coloque el cuerpo del bebé frente al suyo (barriga con barriga) de manera que la nariz quede a la altura del pezón y la cabecita sobre su antebrazo.
- Sujete el pecho con la mano en forma de C, lejos del pezón.
- Estimule al bebé para que abra bien la boca, y cuando la tenga abierta, acérquele el pecho.
- Introduzca el pezón y parte de la areola, la nariz y la barbilla del bebé se apoyarán sobre el pecho.
- Si el bebé está bien colocado no sentirá ninguna molestia.

### ¿CUÁNTO TIEMPO SE LE DA DE MAMAR?

- Cada bebé se comporta de manera diferente: unos hacen tomas frecuentes y cortas y otros maman más tiempo y

### ¿Dónde conseguir más información?

- Liga de la leche. Asociación que ofrece apoyo a la lactancia materna:  
<http://www.lalecheleague.org/LangEspanol.html>;  
teléfono: 916 339 946.
- Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria:  
<http://www.aepap.org/familia/lactancia.htm>
- Departamento de Salud. Generalitat de Catalunya:  
<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/es/dir125/cspueri22.htm>

