

# LACTANCIA MATERNA



*Es el alimento de elección hasta los 6 meses de edad*

## **NO HAY UNA LECHE MATERNA DE MALA CALIDAD.**

Podrás notar que te varía con el paso de los días y durante la toma (al comienzo mas aguada y al final de la toma mas espesa), es normal, los primeros 5-6 días se tiene el Calostro , que es de gran importancia y luego se produce una leche de transición para finalmente tener la leche madura ( subida de la leche ) a los 15-20 días de vida del bebé o antes en madres no primerizas



**La Lactancia Materna favorece** un correcto desarrollo neurológico, previene contra enfermedades, mejora la recuperación después del parto y fortalece el vínculo madre-hijo

- *Intentar comenzar a darle el pecho apenas nacer, en la 1º media hora de vida.*
- La lactancia debe ser *a demanda*, cuando notes que el niño tiene movimientos de búsqueda o cierta inquietud u hociqueo ofrecer el pecho, no esperar a que lllore.
- Es importante *vaciar bien el pecho* que está tomando y luego pase al otro. Cuando ya está mamando correctamente en 4 minutos ha vaciado el 80-90% del pecho.
- A veces con un solo pecho quedan saciados. Te darás cuenta que lo está porque suelta espontáneamente el pecho.
- *Alimentos* ingeridos por la mamá como el ajo, cebolla, espárragos, coliflor, apio pueden modificar el sabor de la leche y el bebé rechazar la toma del pecho
- *Evitar* tabaco, drogas y bebidas alcohólicas.
- Las mamás deben comer sano al menos *2.500 calorías al día*, tomar unos 2 litros de agua.

### **La leche materna puede conservarse :**

En la **nevera** : 5- 7 días

A **temperatura ambiente**: 24° : 5-6 horas- entre 18° a 22° : 10 horas

Congelada: 3 meses: calentar con agua tibia o a baño maría. **NUNCA HERVIR NI USAR MICROONDA**



# TECNICA PARA UNA CORRECTA LACTANCIA MATERNA para evitar dolores y grietas

- Debemos tener a nuestro bebé en una posición adecuada y **COMODA**: cabeza y cuello alineados y su cuerpo apoyado en nuestro abdomen. Podemos estar sentadas o acostadas (sobre todo en cesárea).
- La cabeza debe estar apoyada en el antebrazo no el hueco del codo.
- El labio inferior debe estar evertido (hacia afuera) y lejos del pezón y su barbilla tocando el pecho materno así introduce lo mas posible del pecho de su madre en su boca. Toda la areola debe estar dentro de la boca del bebe.
- No cogerse con los dedos el pecho o el pezón pensando que así entrará mejor en su boca.
- Si hay dolor durante la toma, hacer masaje en la aréola y pezón antes de la toma
- Se puede dar el pecho a gemelos en el mismo momento.
- Las mejillas del bebé que toma con técnica adecuada están llenas y pueden rebosar leche.
- Si hay inflamación de la mama poner paños calientes antes de la toma o fríos entre las tomas y se puede tomar paracetamol. Debe haber un buen vaciado de los pechos.



TÉCNICA CORRECTA



TÉCNICA INCORRECTA

Cualquier duda que tengáis podéis consultarme a través del mail :  
[consulta@doctoraadriana.com](mailto:consulta@doctoraadriana.com) , estaré gustosa de ayudarte