

Lactancia Materna

- La lactancia materna se considera la mejor y más segura alimentación para el recién nacido.
- El crecimiento y desarrollo del lactante se ve muy beneficiado cuando se alimenta de leche materna.
- Es recomendable prolongarla al menos durante 3-6 meses, siguiendo en todo caso las recomendaciones de su pediatra.
- Debe iniciarse cuanto antes después del parto, y durante la misma la mujer debe aumentar ligeramente la ingesta de líquidos y calorías, sobre todo a base de leche.
- La mujer que lacta debe abstenerse de fumar y consumir alcohol y cualquier droga ó medicamento que no haya sido indicado por su médico.
- La lactancia materna no se puede considerar un método anticonceptivo.
- Se debe utilizar un sujetador amplio, pero bien ajustado y con tirantes anchos.
- Si pezón plano o invertido consultar con su Ginecólogo para utilización de pezoneras.



Condiciones para la lactancia

1.- Posición de la madre

La madre puede estar tumbada, sentada o de pie.

No doblar la espalda y mantenerla bien apoyada sobre un respaldo.

Sostener el bebé muy cerca de la madre sujetándole la cabeza, la espalda y las nalgas.



2.- Posición del bebé

Se aconseja que el bebé esté de frente a la madre, de forma que no tenga que rotar ni flexionar la cabeza para mamar.

Hay varias posiciones de amamantamiento:

Posiciones de Amamantamiento: Recostada de Lado, Usando la Posición de Cuna Modificada



Posiciones de Amamantamiento: Cuna



Posiciones de Amamantamiento: Cuna Cruzada



Posiciones de Amamantamiento: Pelota de Fútbol



3.- Sujeción del pecho con la mano



En forma de "C": el pulgar por encima y el resto de los dedos por debajo del pecho.



En forma de "V": la mano formando tijera entre el segundo y el tercer dedo con el pecho.

4.- Posición de la boca del niño

Se debe introducir todo el pezón y una parte de la areola. Los labios del bebé deben estar invertidos.



INCORRECTO

CORRECTO