

¿Puedo extraer mi leche?

La extracción la puedes hacer de forma manual o con sacaleches. Escoge el método que prefieras en cada momento.

Si no vas a utilizar la leche inmediatamente, métela en el frigorífico o nevera portátil tras la extracción, si no la vas a ofrecer al bebé en las siguientes 24 horas es preferible congelarla. Si tras una toma tu bebé no se termina toda la leche, lo ideal es desecharla. Si no puedes guardar la leche en frío, no se la vuelvas a ofrecer más allá de media hora.

¿Cómo te debes alimentar?

De forma variada, equilibrada y nutritiva, acorde con tus propias costumbres y apetito. Toma frutas y verduras frescas, legumbres, patatas, féculas, arroz y harinas a diario. Alimentos proteicos como pescados, carnes rojas y huevos moderadamente. Grasas animales en poca cantidad, preferible sustituirlas por grasas vegetales. No tomes alcohol ni consumas en exceso bebidas estimulantes como el café, té, colas y evita dulces y productos de confitería. Ingiere líquidos según tu propia apetencia, con preferencia agua y zumos naturales.

Evita el tabaco y que nadie fume cerca de tu bebé.



¿Hasta cuándo?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que tu hijo/a se alimente con tu leche de forma exclusiva hasta los 6 meses, y a partir de ahí ofrecerle otros alimentos de forma complementaria hasta los dos años o hasta que vosotros lo decidáis.



El apoyo madre a madre que ofrecen los grupos de apoyo puede seros de mucha utilidad.

Si deseas más información:

Escuela de Salud Murcia.

www.escueladesaludmurcia.es/escuelasalud/mantenersalud/lactanciamaterna.jsf

Lactando Murcia.

www.lactando.org/

La liga de la leche.

http://laligadelaleche.es/lactancia_materna/index.htm

Compatibilidad con medicamentos y otras sustancias.

www.e-lactancia.org/

Asociación Española de Pediatría.

www.aeped.es/comite-lactancia-materna

Guía para las madres que amamantan.

redets.msssi.gob.es/documentos/GPCLactancia_mujeres_Osteba.pdf



Región de Murcia
Consejería de Salud

Dirección General de Salud
Pública y Adicciones



Lactancia Materna, lo mejor para tí y para tu bebé

¡Enhorabuena padres!

La lactancia materna es el mejor regalo que podéis ofrecer a vuestro bebé, porque además de alimento es consuelo, amor y fortalece el fuerte vínculo que os une desde el comienzo del embarazo.

Desde la Consejería de Salud y el Servicio Murciano de Salud queremos ayudaros en esta nueva etapa que habéis comenzado en la que pueden surgir algunas dudas que pretendemos responder.

En este folleto encontraréis algunos consejos básicos relacionados con la lactancia materna, no obstante, podéis contar con vuestros profesionales sanitarios de referencia a los que podéis acudir si necesitáis atención.

La lactancia materna es natural e instintiva, sobre todo para tu bebé, pero a veces es posible que necesites un poco de ayuda

La leche materna actúa como una vacuna natural frente a infecciones gastrointestinales, respiratorias, otitis, y reduce el riesgo de muerte súbita, obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas, mejorando su desarrollo intelectual y su crecimiento emocional. Es beneficioso para ti, porque disminuye el riesgo de hemorragias postparto, te ayuda a recuperar tu forma física tras el embarazo y previene algunos cánceres, como el de mama y el de ovarios.

Y lo mejor de todo es que siempre está disponible, a la mejor temperatura y en el mejor envase: TÚ.

¿Cómo empezamos?

En el momento del nacimiento es muy importante que podáis disfrutar de un tiempo de contacto piel con piel, cuanto más tiempo mejor, sin ropa que dificulte ese contacto y en las mejores condiciones, en un ambiente tranquilo y cálido. Tanto si tu parto ha sido normal como por cesárea, tratad de buscar ese momento de intimidad con ayuda de los profesionales que te atienden y de tu pareja o familiares más cercanos, y dejad que se agarre de forma espontánea al pecho durante este precioso tiempo, siempre y cuando ambos estéis en las mejores condiciones posibles.



¿Cómo sabemos que nuestro bebé está tomando suficiente leche?

Para comprobar que vuestro bebé está tomando bien la leche materna, podéis observar que mantiene la boca abierta con los labios hacia afuera y realiza succiones profundas, mantenidas y con pausas no muy largas. Tras cada toma suelta el pezón espontáneamente y se queda relajado, moja los pañales varias veces al día y hace varias deposiciones (a partir del 4º día hasta las 4 semanas unas 4 deposiciones al día del tamaño de una moneda de 2 euros). Además el color de su piel es sonrosado, su piel está hidratada, y su peso evoluciona favorablemente.

Es importante que le ofrezcas tu pecho con frecuencia, incluso antes de que tenga hambre, y antes de que lllore.

Los recién nacidos tienen el estómago pequeño y tu leche está tan bien adaptada a tu hijo/a que la digiere muy rápidamente, por lo que necesitan mamar con frecuencia, a demanda, al menos ocho tomas al día. Es recomendable que no haga pausas de más de tres o cuatro horas, sobre todo al principio. Si la pausa se prolonga, es conveniente que intentéis despertarlo y ponerle al pecho, sobre todo en contacto piel con piel para estimular sus reflejos facilitando así el inicio de la toma.



¿Cuál es la mejor posición para dar de mamar?

Para favorecer el agarre, puede sostener al bebé "tripa con tripa", de manera que no tenga que girar la cabeza para alcanzar el pezón.

Sostén el pecho con el pulgar arriba y los dedos por debajo, muy por detrás de la areola. Espera hasta que el bebé abra la boca de par en par y acerca al bebé al pecho.

Asegúrate de que el bebé toma el pezón y gran parte de la areola en la boca, ya que mama con la boca abierta y su nariz y mentón están pegados al pecho, quedando el labio inferior vuelto hacia abajo.



¿Cuáles son los problemas más frecuentes y cómo debería afrontarlos?

Las complicaciones más frecuentes, como la ingurgitación mamaria, el dolor, las grietas en los pezones y las mastitis, suelen ser consecuencia de problemas con la técnica de la lactancia. Para poder identificar la causa y solucionarla, es necesario que el profesional sanitario explore el pecho y al bebé y, muy importante, observe una toma.

Consulta con tu matrona, pediatra o enfermera de pediatría.