

LACTANCIA MATERNA



- La lactancia materna es la forma de alimentar a los bebés aportándole todos los nutrientes que necesitan según sus necesidades. Se recomienda que sea exclusiva hasta los 6 meses y complementándola hasta los 2 años.
- Es importante tras el parto mantener el contacto piel con piel con el recién nacido desde el momento del nacimiento, ya que favorece el vínculo afectivo y el comienzo de la lactancia materna a demanda y sin horario.
- Aunque puedas pensar que no produces leche suficiente, el calostro en los primeros días va a cubrir todas las demandas de tu bebé, alimentándolo y protegiéndolo contra infecciones.
- Tu leche es todo lo que tu bebé necesita, a pesar de las épocas de altas temperaturas.
- Si no se produce un buen agarre, pueden aparecer complicaciones.
- No debes utilizar chupete o tetinas hasta que la lactancia esté bien instaurada, ya que podría interferir en un buen agarre al pecho.
- Existen grupos de mujeres que también lactan con las que puedes compartir experiencias.
- Pide ayuda a tu matrona de referencia, existen muchas posturas posibles, tú decides la más cómoda para ti.
- Lo más importante es que no sientas dolor, y tanto tú como tu bebé estéis cómodos.
- Si decides no lactar, tu decisión siempre va a ser respetada; también puedes consultar con tu matrona y con los grupos de mujeres.