

1 Las diez claves de la lactancia

1- Amamanta pronto. El bebé necesita estar con su mamá dentro de la primera hora de haber nacido. Además, facilita la correcta colocación al pecho.

2- Ofrécele el pecho a menudo, día y noche. Una criatura recién nacida normalmente mama de 8 a 12 veces en 24 horas. **No mires el reloj** y dale el pecho cada vez que busque o llore, sin esperar a que “le toque”.

3- Asegúrate de que succiona eficazmente y que la postura sea correcta.

4- Permítele que mame del primer pecho todo lo que desee, hasta que lo suelte. Después ofrécele el otro. Unas veces lo querrá, otras no. Así, tomará la leche que se produce al finalizar, rica en grasas y calorías como el postre, y se sentirá satisfecho.

5- Cuanto más mame, más leche producirás. No es necesario sentir el pecho lleno, la leche se produce durante la toma gracias a la succión del bebé.

6- Evita biberones “de ayuda” o de suero glucosado, si introducimos una “ayuda” producirás menos leche. La mejor “ayuda” es que tome la teta con más frecuencia.

7- No le des el chupete, al menos durante las primeras semanas, hasta que la lactancia esté bien establecida. Una criatura recién nacida ha de aprender bien cómo mamar; las tetinas artificiales del biberón o el chupete pueden dificultar este aprendizaje.

8- Recuerda que también maman por razones diferentes al hambre, como por necesidad de succión o de consuelo.

9- Cuídate. Solicita ayuda a tu familia y/o a las personas de tu alrededor.

10- Busca ayuda, apoyo e información en tu Hospital o Centro de Salud más cercano.

POSICIONES PARA AMAMANTAR

Sentada clásica



Invertida



Acostada



La mayoría de las madres están preparadas y tienen suficiente leche para amamantar, aunque se necesita práctica y paciencia.



Sociedad Argentina de
Pediatría
filial Santa Fe



IAPOS
INSTITUTO ARGENTINO DE
PEDIATRÍA Y OBSTETRICIA
SANTA FE



COLEGIO DE FARMACEUTICOS
DE LA PROVINCIA DE SANTA FE
1ª circunscripción