SERVICIO ANDALUZ DE SALUD
Consejería de Salud y Familias

Red andaluza de servicios sanitarios y espacios libres de humo

GUÍA PARA ALIMENTAR A TÚ BEBÉ

"Ayuda a la lactancia materna".

"FELICIDADES POR TÚ MATERNIDAD"

COMISIÓN DE LACTANCIA MATERNA. UGC GUADIX
Servicio Andaluz de Salud

ÁREA DE GESTIÓN SANITARIA NORDESTE DE GRANADA
Ctra. De Murcia, s/n 18800 BAZA (Granada). Tel: 958031300
Avda. Mariana Pineda, s/n 18500 GUADIX (Granada). Tel:958034701

GUÍA PARA ALIMENTAR A TÚ BEBÉ

Contenido

0

0. Política del Centro respecto a la alimentación de los bebés. 4
1. Sugerencias útiles para llevar el día del parto. 6
2. Dar el pecho es importante 7
3. Contacto piel con piel 8
4. Reconocer las necesidades del bebé 9
5. Señales de necesidad de alimentación 9
6. Dar de mamar es más que alimentar a tu bebé 10
7. Una posición adecuada es de gran importancia para el éxito de la lactancia 11
8. ¿De qué depende un buen agarre? Aspectos a tener en cuenta 1
9. Observar signos de agarre efectivo 1
10. Para saber si mi leche es suficiente para mi bebé. 3
11. La leche materna es especial 4
Dando de mamar 4
Por la noche 5
Reduce el riesgo de muerte súbita 6
12. Colecho, compartir cama con el bebé 6
13. Extracción manual de la leche 7
Almacenamiento 7
Descongelar la leche extraída 7
14. ¿Puedo aumentar mi suministro de leche? 9
15. Pensando dejar de dar de mamar 10
16. Construyendo bebés felices 11
17. ¿Qué ocurre si no doy de mamar? 11
18. Atención a las dificultades 12
No tener suficiente leche 12
Preocupación sobre la producción de leche 12
¿Demasiada leche? 13
Mastitis, obstrucción de conductos. 13

Ingurgitación mamaria: pecho lleno. Difícil de agarrar. 14
Pezones agrietados / inflamados. 15
19. Mitos y errores comunes 15
20.- Circunstancias especiales 16
Amamantar después de una cesárea 16
Amamantar un bebé pretérmino o enfermo 16
Amamantar gemelos o partos múltiples 17
Amamantar durante el embarazo. 17
Amamantar a bebés mayores o niños 18
21. El bebé en la familia 18
El porteo 18
Relajándose con hermanos 19
Piel con piel. 20
Oportunidades de escuchar y hablar a tu bebé 20
22. Introduciendo alimentos sólidos 20
Signos de que el bebé está listo para la comida sólida 20
Signos de que pueden confundirnos con el momento de introducir alimento sólido 21
Seguridad 21
Primeras comidas 22
23. De vuelta al trabajo o al estudio 23
24. Grupos de apoyo 24
25. Documentación de apoyo a la familia 25
26. Bibliografía 26

GUADIX: Marzo 2018. Revisado agosto 2020

IDEA Y ELABORACIÓN: Águeda Llamas Rodríguez. Matrona UGC Guadix.

COLABORACIÓN: Emilia Orihuela Barea. Pediatra UGC Guadix.

REVISIÓN Y MAQUETACIÓN: Aurelia Salas Muñoz. Técnica Salud: EpS y PC. AGS Nordeste de Granada

FOTOGRAFÍAS: Cedidas por madres de nuestro centro de salud.

Dibujo de portada: Soco Cabrera Sánchez

0. Política del Centro respecto a la alimentación de los bebés.

En el Centro de Salud de Guadix, es importante el apoyo a los padres para alimentar a sus bebes con confianza y construir un fuerte vínculo de amor entre padres y bebes. Esta relación es crucial para su futura buena salud y bienestar. La LM contribuye significativamente al desarrollo físico y emocional del bebe, sin olvidar la buena salud de la madre. Por eso os animamos para alimentar a vuestro bebe a pecho.

Los profesionales están especialmente entrenados para ayudarte en la alimentación de tu bebe. Nuestro centro dispone de una normativa sobre Lactancia materna que puedes solicitar, si así lo deseas, a tu matrona, pediatra o personal de administración.

Durante el embarazo podremos hablar de forma individual de alimentación y cuidado del recién nacido y podrás preguntar a cerca de cualquier cuestión que te preocupe.

Aconsejamos que realices el contacto piel con piel tan pronto como sea posible tras el nacimiento. Los profesionales no interferirán y estarán allí para apoyar y ayudarte con su primera toma.

La matrona u otro profesional entrenado será capaz de hacerte confiar en la LM y a reconocer que tu bebe está alimentado correctamente. Pero también, si eliges alimentarlo con leche de fórmula, te pueden proporcionar la información necesaria para que te sientas segura con esta otra técnica de lactancia.

Aprenderás como extraer la leche del pecho y te podremos dar información escrita sobre ello.

Será bueno que permanezcas tan cerca de tu bebe como puedas, de forma que podáis conoceros el uno al otro. Te daremos consejos sobre la prevención de "la muerte súbita del recién nacido" y si fuese necesario algún tratamiento médico hospitalario podrás acompañar a tu bebe siempre.

Te animamos a que respondas a las necesidades de tu hijo con alimento, confort y cercanía, él se sentirá seguro y consolado.

Debes evitar usar biberón, chupete u otros, mientras el bebé está aprendiendo a mamar porque puede tener confusión y la lactancia pude ser más difícil para él y para ti.

La mayoría de los bebes no necesitan nada más que leche materna hasta los seis meses de edad y si fuera preciso tomar otra cosa sería explicado convenientemente por el profesional.

Te enseñaremos a reconocer que el bebe está listo para comenzar otro tipo de alimentación, alrededor de los seis meses, y te explicaremos como debe ser introducida.

Contarás con todos los profesionales de este equipo, pero si prefieres consejo privado lo respetaremos. Te damos la bienvenida a la Lactancia Materna.

Disponemos de una lista de profesionales que pueden apoyarte, grupos externos y voluntarios que pueden acompañarte en tu decisión:

-ACCILACTANCIA: accilactancia@gmail.com

-LUNADENOCHE: asociacionbastetanalunadeleche@gmail.com

-MAMILACTANCIA: mamilactancia@gmail.com

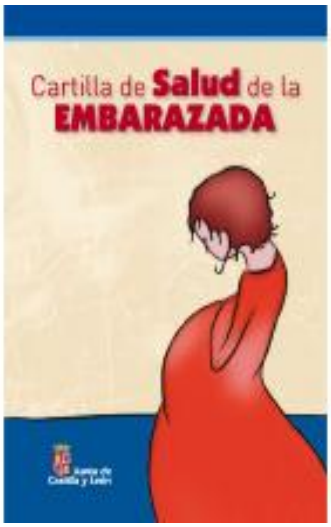
-ALBALACTANCIA: albalactanciamaterna.org/grupos

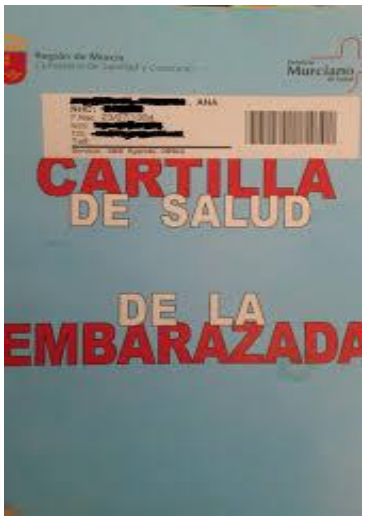
-ALAMAR: info@asociacionsina.org

-WWW.ihan.es/grupos-apoyo

1. Sugerencias útiles para llevar el día del parto.

- DSE (CARTILLA MATERNAL), Plan de parto, Guía para alimentar y cuidar de tu bebe, DNI.
- Bata y camisón cómodos para LM
- Zapatilla, chancla o zueco cómodo.
- Bolsa de aseo.
- Ropa interior cómoda (puede ser de un solo uso).
- Ropa para salir de alta.





Para el bebé:

-Ropa para salir de alta

-Capazo porta bebe para el coche

¡Recuerda! No debes llevar ni chupete, ni biberón. Ofrecer cualquiera de estos utensilios interfiere con la LM y puede reducir el agarre. Si tu decisión es alimentarlo con leche de fórmula, tampoco debes llevar nada. Será el propio centro donde ocurra el parto el que se encargue de proporcionártela

2. Dar el pecho es importante

La OMS recomienda lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y complementaria hasta los dos años de edad o más. Dar el pecho es la forma normal de alimentar a tu bebe que da a los niños el mejor comienzo posible para la vida, su salud y desarrollo depende de la leche materna.

La Leche materna es un líquido vivo que está especialmente diseñado para tu bebe y cambia toma a toma, día a día, mes a mes, para satisfacer las necesidades de tu bebe en cada circunstancia.

Además, protege al Bebe contra:

-Síndrome de muerte súbita

-Infección respiratoria, otitis, infecciones gastrointestinales

Se digiere mejor, por lo que vómitos y diarreas son menos frecuentes, tiene efectos positivos a largo plazo disminuyendo el riesgo de asma, diabetes, obesidad, enfermedad celiaca, enfermedad inflamatoria intestinal, tiene cierta protección sobre linfomas y otros tipos de canceres. Los niños amamantados tienen mejor desarrollo dental y menor riesgo de caries.

La Lactancia materna potencia el desarrollo intelectual, gracias a que contiene componentes específicos para el desarrollo del cerebro.

La leche materna es el alimento de elección para todos los niños incluidos prematuros, gemelos y niños enfermos.

La Lactancia Materna **te protege a ti**:

-Cáncer de mama, Cáncer de ovario, Osteoporosis, obesidad

Hemorragias postparto, favorece la recuperación del peso pre embarazo. Produce bienestar emocional y proporciona una oportunidad única de vínculo afectivo madre-hijo

También tiene ventajas para la sociedad y el medio ambiente: es gratuita lo que supone un ahorro en concepto de fórmulas artificiales, biberones y otros utensilios necesarios para su preparación. Al disminuir las infecciones y la gravedad de las mismas, así como otras enfermedades crónicas, reduce los gastos médicos y de asentimos laboral, ahorrando consumo de recursos materiales y humanos en la sanidad. Al ser un recurso natural no contamina, protege el medio ambiente, ya que no produce residuos, ni necesita envases, ni tratamientos especiales que requieran gasto energético.

Todas estas características no existen en las fórmulas artificiales, pero si decides no dar de mamar a tu bebe es importante que recibas información al respecto, para que sea una decisión responsable y segura. Tu profesional de salud (pediatra, matrona…) puede darte apoyo correcto y recuerda que puedes cambiar de opinión.

Para iniciar la Lactancia lo más importante es tener confianza en ti misma, en el instinto de tu hijo, en el apoyo de tu pareja y de los profesionales. Casi todas las mujeres pueden amamantar a sus hijos, habla con tu pareja, comparte la información para que podáis decidir juntos.

3. Contacto piel con piel

El contacto piel con piel es importante para todos los bebes porque permite la transición del recién nacido a la vida extrauterina

Ayuda al inicio de la LM, el bebe se arrastra por sí mismo hacia el pecho, localiza el pezón y mama de forma espontánea y correcta.

Reduce los niveles de estrés de la madre y el hijo, mejora el vínculo afectivo madre-hijo, facilitando el instinto de protección y aumentando el sentimiento de capacidad de la madre para cuidar al niño

Mantiene la temperatura corporal del recién nacido, calma el latido de su corazón y regula le respiración del bebe

Recomendamos proporcionar el contacto piel con piel al menos la primera hora después del nacimiento o hasta que el bebe haya hecho su primera toma. Pero si tú no das de mamar, puedes ofrecer este contacto, mientras lo sostienes y das el biberón, para que podáis ambos disfrutar del confort y la cercanía que ello permite.

Si no ha sido posible este contacto, deberías recuperarlo tan pronto como sea posible o la situación lo permita. Si el bebe ha nacido pretérmino o necesita cuidados médicos postnatales, es especialmente importante la cercanía para superar el estrés de la separación y el resto de las necesidades.

4. Reconocer las necesidades del bebé

Es de suma importancia que tu bebe esté cerca los primeros días después del nacimiento:

-Ayuda a conoceros mejor el uno al otro.

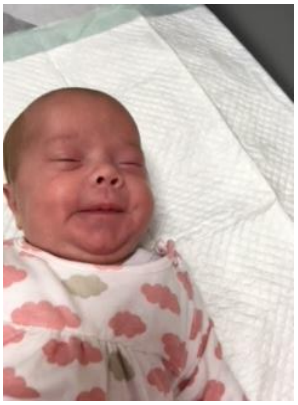
-Facilita la lactancia natural, responsable.

-Hace sentir a tu bebe alimentado y querido.

Las caricias y los cuidados son necesarios para que todos los bebes se sientan seguros y amados. Puedes ayudar a tu hijo a sentirse más confiado y feliz dándole tu atención. Dejar al niño que llore es estresante para él y por supuesto para ti y puede afectar a su desarrollo y salud. Los mamíferos precisan esta cercanía para su supervivencia, así vemos como las crías son repetidamente acariciadas, lamidas por sus progenitores.

5. Señales de necesidad de alimentación

-Lame sus labios, Mueve la boca, Busca alimento, Manos a la boca, Alboroto, Ruiditos, Mover la cabeza



El bebe necesita que reconozcas sus señales de alimento antes de que llore o este muy irritable. Cuando lloran se hace más difícil su alimentación.

La LM será exitosa necesitas si alimentas al bebe cuando te lo pida y el tiempo que quiera, hasta que suelte el pezón espontáneamente y recuerda que la mayoría de los bebes solo necesitan la leche materna durante los primeros seis meses de vida. Si no vas a amamantar todavía es importante, dar poco y a menudo. Dar un gran volumen de leche de fórmula dilatará su estómago y puede ser causa de vómitos.

6. Dar de mamar es más que alimentar a tu bebé

Cuando ofreces el pecho a tu hijo, también supone:

-Disfrutar estando juntos.

-Se relaja y descansa.

-Se alivia en tus brazos.

-Confort porque está junto a ti.

-Encaja en su nueva familia.

Por todo esto no será inapropiado ofrecer al pecho a un bebé aunque no esté alimentado con él.

El estómago del bebe es del tamaño de una canica, por ello la primera leche que va a tomar (calostro) se produce en pequeña cantidad, que tomará frecuentemente. Se incrementará gradualmente durante los primeros cinco días. Por esta razón si decides optar por leche de fórmula, igualmente tendrás que alimentarlo con poca cantidad y a menudo.

El calostro es denso y concentrado y puede ser claro, blanco, amarillento, verdoso o rojizo. Estos colores son normales y contiene sustancias muy valiosas que protegen al bebe de infecciones. También tiene efecto laxante para que el bebe finalmente expulse el meconio.

El aparato digestivo del bebe está preparado para digerir la leche materna, de forma que no dársela puede suponer problemas de salud.

A veces los bebes no maman con entusiasmo después del nacimiento, quizás por el estrés del parto, la separación de su madre o por alguna otra razón de enfermedad, o medicamentos. Puede ser que no haya una razón clara para ello, pero no parece querer mamar, si esto le sucede a tu bebe.

-Mantén al bebe piel con piel todo lo posible, ofreciéndole el pecho, juntos los dos en contacto.

-No tengas miedo. Recuerda que es la forma natural de alimentar al bebe. Puede ser cuestión de tiempo y paciencia.

-Aproxímalo sin forzar, a veces parecen incapaces de aprovechar ese comportamiento reflejo.

-Intenta ofrecerle el calostro extrayéndolo manualmente. Con las manos limpias y las uñas cortas recoge en un recipiente ese calostro y dáselo con jeringa. Vuelve a repetir a las dos horas hasta que el bebe se despierte y consiga mamar solo. De esta forma seguirás produciendo más leche.

-Pide ayuda a los profesionales. Ellos te ayudarán o te dirigirán al pediatra si hay algún problema.

7. Una posición adecuada es de gran importancia para el éxito de la lactancia

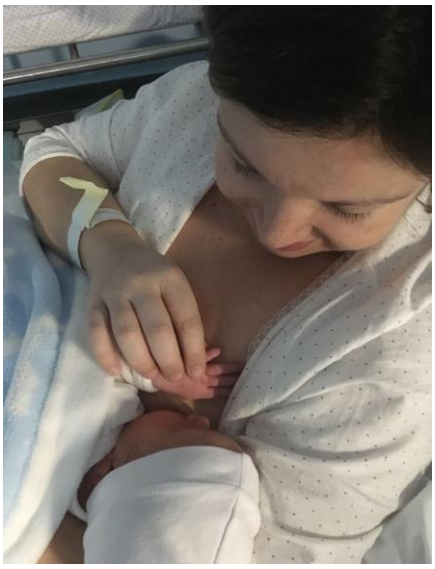
Existen muchas posturas para dar el pecho, seguro que alguna te servirá. Todas ellas tienen cosas en común:

-Tú debes estar cómoda durante toda la toma.

-El bebé cerca de tu cuerpo, cara a tu seno.

-La nariz del bebe debe estar a la altura de tu pezón.

-Su cabeza estará apoyada cuando se acerca al pecho.



En una silla o cama, puedes utilizar cojines para estar cómoda con la espalda y brazos apoyados. También puedes recostarte y acomodarte para dar el pecho. En este caso hablamos de "**Crianza Biológica**". Todo fluye mejor cuando no se siguen técnicas y dejamos que surja de forma espontánea, igual que las crías de todos los mamíferos, nuestro bebe es capaz de alcanzar el pecho por sí mismo y mamar de forma espontánea si se lo permitimos. Coloca al bebé boca abajo sobre ti, de modo que no quede ni un trozo de su cuerpo que no esté en contacto con el tuyo

La investigación sobre esta postura sugiere que se observan más reflejos neonatales primitivos en los bebes durante el agarre y la lactancia, cuando las mujeres asumen la crianza biológica completa, semi-inclinada, en ángulo entre 15 y 64 grados con la horizontal.

Ten en cuenta que las tomas pueden ser prolongadas al menos al principio, es recomendable antes de empezar tener a mano todo aquello que podamos necesitar (pañuelos, un vaso de agua, etc,..)

POSICIÓN DE CUNA.: La más usada. Tus brazos sujetan y acunan al bebe

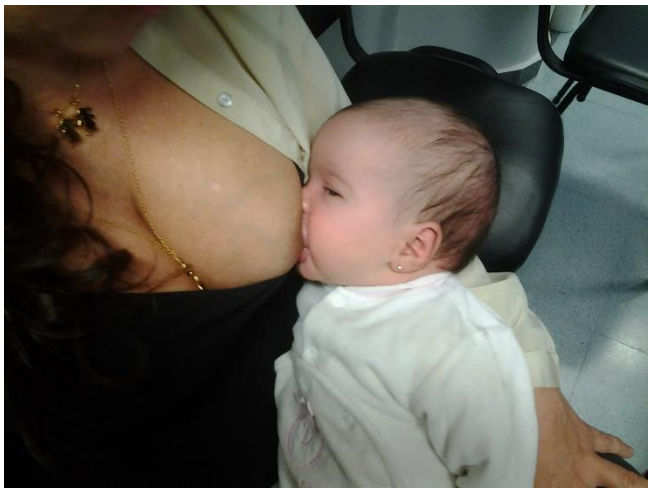
POSICIÓN DE BALÓN DE RUGBI:

Mamá sentada o semiinclinada, el cuerpo del bebé pasa por debajo del brazo de la madre, sus pies apuntando hacia la espalda. Muy útil para drenar los conductos que se encuentran en la cara externa del pecho, zona donde son más frecuentes las mastitis y así prevenirlas o curarlas.

POSICIÓN DE CUNA CRUZADA

POSICIÓN TUMBADA: muy útil si la madre tiene molestias (cesárea, episiotomía), también para amamantar por las noches

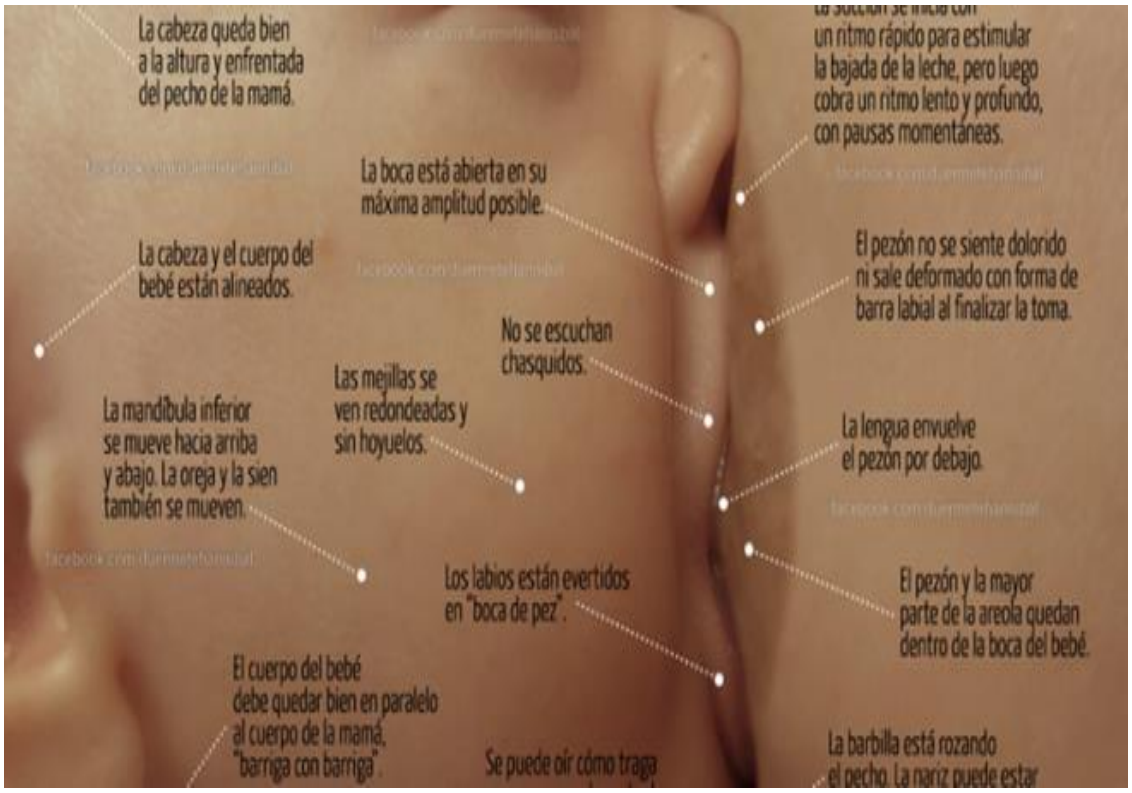
POSICION DE APROXIMACIÓN



POSICION DE CABALLITO: Útil en bebes con dificultad para fijar el pecho (retrognatia)

En cualquier caso y sea cual sea la postura o posición escogida, es importante verificar que el agarre, así como la succión son correctos, con la boca abierta, los labios evertidos, la lengua debajo del pezón y con la nariz y barbilla tocando el pecho

8. ¿De qué depende un buen agarre? Aspectos a tener en cuenta



Se dice que un buen agarre es realmente la clave del éxito del amamantamiento.

Es importante conseguirlo para que el bebé tome toda la leche que necesite para criarse y la madre haga suficiente leche para él y no aparezcan grietas, ni obstrucción de conductos o mastitis.

Una posición y un agarre adecuado ayudan a minimizar las molestias y el traumatismo en el pezón.

ANTES DE EMPEZAR, debes estar cómoda durante toda la toma, posición confortable, no dolor, beber y no requerir nada. Asegúrate que el bebe esté en posición correcta, cabeza, cuello y cara. Pide ayuda profesional, si no estás segura, para corregir la posición.

¡Recuerda! **ANTES DE EMPEZAR**, debes estar cómoda durante toda la toma, posición confortable, no dolor, beber y no requerir nada. Asegúrate que el bebe esté en posición correcta, cabeza, cuello y cara. Pide ayuda profesional, si no estás segura, para corregir la posición.

9. Observar signos de agarre efectivo

- Su barbilla está presionada contra el pecho.

- El bebe tiene un gran bocado de pecho en la boca, labios evertidos.

- Sus mejillas deben estar llenas y redondeadas.

- Si ves gran parte de la areola, recuerda que debería haber más arriba del labio superior que del labio inferior.

- Puede cambiar el patrón de succión de tu bebé, de rápidas succiones a lentas y rítmicas y el trago del alimento puede ser oído.

- El bebé puede hacer pausas de vez en cuando y volver a empezar, sin retirarse o volver a enganchar.

- El bebé debe estar relajado y contento tragando su comida y debería retirarse del pecho cuando hubiese terminado de comer.

- Tu pezón debe mantener la misma forma que cuando empezó la toma.

- La toma debe ser no dolorosa y confortable, aunque las primeras succiones pueden sentirse bastante.

- "Si no estás segura, no dudes pedir ayuda. Parece un poco difícil al principio, pero después es agradable. Si te gusta verlo mamar, puedes casi verlo crecer…"

- Pon especial atención en que tu bebe esté bien enganchado al pecho, si piensas que el enganche no es correcto, pon tu dedo en la esquina de la comisura de la boca del bebe para retirarlo y empezar de nuevo otra vez.

- Ofrece ambos pechos en cada toma.

- Alimenta al bebe al menos 8 veces en 24 horas.

- Alimenta al bebe al menos una vez durante la noche.

- Observa el patrón de succión de tu bebé, deben ver succiones rítmicas, lentas y profundas y pequeñas pausas al tragar todo el alimento.

- Mantén al bebé estimulado y activo al pecho, hablándole, mirándole a los ojos, acariciándole el pelo, etc.

- Pide ayuda a tu matrona o a alguien del equipo de salud, si piensas que el bebe no está alimentado correctamente. Mientras tanto, continúa alimentándolo al pecho, también puede ser de ayuda ofrecerle tu leche extraída.

Incluso si das al bebé leche de fórmula por alguna razón, no dejes de sacarte leche. Pide ayuda y mantén la alimentación mixta mientras se resuelve el problema.

10. Para saber si mi leche es suficiente para mi bebé.

El peso es la manera más útil para saber que la lactancia es efectiva, pero en tu día a día las deposiciones te darán información muy importante

Hay que mirar los pañales. Puede sorprenderte la variedad de color durante la primera semana, pero mojado y sucio el pañal es una realidad que puede ayudarte a entender que tu bebé está tomando suficiente leche. Puedes cambiar muchas veces el pañal al día y confiar en lo que el pañal te está diciendo.

DÍA 1-2: Meconio.

Los primeros cambios de pañal serán negros, oscuros, verdes o marrones y muy pegajosos. Los bebés nacen con él, ya, en su intestino y el calostro es muy laxante y les ayuda a echarlo fuera. El bebé también hará dos o más veces pipi al día.

DÍA 3-4: Pañales más húmedos y cacas más verdes.

Los pañales en esta fase son conocidos como: "Heces cambiantes". La caca se volverá de un color más verde y eso es la señal de que el bebé está tomando más leche y digiriéndola. Un bebé de esta edad debería al menos hacer dos cacas diarias. Recuerda que NO es normal, en este momento, una caca en más de 24 horas. Ello es la señal de que NO está tomando suficiente leche. Consulta con la matrona u otro especialista sanitario y pide ayuda con la alimentación. El bebé tendrá tres o más cacas al día y los pañales mojados se sentirán más pesados.

DÍA 5-6: Cacas amarillas.

El bebé ha aclarado todo el meconio de su intestino y todos los bebes de esta edad tendrán al menos dos cacas amarillas, blandas y con moco del tamaño de una moneda de dos euros al día. Esto es el mínimo, muchos tendrán algunas más, ello no es nada preocupante, es, sin embargo, una buena señal de que el bebe está satisfecho con la cantidad de teta. Tendrá también seis pañales mojados y pesados al día. El bebé será pesado alrededor de una semana y todos los bebes pierden el 10% del peso del nacimiento, que recuperan a los 10-14 días a medida que se establece la lactancia y tu confianza en su alimentación.

Conforme el bebé se va haciendo mayor, las cacas amarillean y muchas veces parecen mostaza, blandas y con moco y a veces con grumos. Ello es normal. Hasta las 4 semanas, debería hacer al menos dos al día de estas características. Después, algunos, alimentados exclusivamente a pecho, **pueden pasar varios días sin hacer caca**, pero sí con pañales mojados y ganando peso. Los bebes con lactancia artificial pueden realizar menos deposiciones.

11. La leche materna es especial

La leche materna es un alimento natural, hecho por las madres para sus bebes. Es un fluido vivo lleno de anticuerpos para ayudar a luchar contra las infecciones y con capacidad de ir cambiando para adaptarse a las necesidades del bebe en crecimiento. La primera leche se llama Calostro, hecha durante el embarazo y lista al nacimiento. Está adaptada para ser perfecta para tu bebé y es perfectamente válida si es prematuro o enfermo. Es posible extraer calostro en la última etapa de la gestación, por ello puede ser extraída y almacenada para después dársela una vez nacido, si tuviese necesidades extra. Esto es particularmente útil si conocemos previamente algún problema con la alimentación, como p.e. malformación del paladar o diabetes materna. Pregunta por estas situaciones.

Dando de mamar

DÍA 2/3:

El bebé parece muy hambriento. Manda señales al pecho de la madre para que suba la leche. La madre puede pensar que no tiene suficiente pecho para el bebé, pero no hay que alarmarse, el bebé es alimentado cuándo y cuánto tiempo él quiera. De esta forma habrá una cantidad de leche perfecta. Dar leche de fórmula interfiere en este proceso y la cantidad de leche materna será menor.

DíA 3/4:

La leche materna empieza a llegar, a menudo el pecho se siente pesado, lleno, doloroso. Hay una hormona circulando que provoca un estado muy emocional, que la madre relaciona con la lactancia. Todo ello es normal y comienza a establecerse en 24-48 horas. Si la madre continúa alimentando a su bebé cuando lo pida y el tiempo que quiera, su cuerpo sabrá cuanta leche necesita.

DÍA 5:

El bebé puede perder peso, alrededor de un 10%. Esto es normal, si fuese más, puedes pedir ayuda y se realizará un plan de alimentación especial contigo. Es importante que la madre responda a los requerimientos de su bebé, al menos 8 veces al día, de esta forma se llenará de leche y el bebé pronto recuperará el peso.

SEMANAS 3, 5, 6,12:

El bebé puede tener "un brote de crecimiento", Pide alimento frenéticamente. Esto es normal, quiere que la madre haga más leche para seguir creciendo y desarrollándose. Puede preocupar, pensar que no hay suficiente leche y tener tentación de recurrir a la leche de fórmula. Sin embargo esto interferiría en el proceso del amamantamiento, así que, si la madre continúa dando el pecho cuándo y cuánto quiera el bebé, la cantidad de leche será la correcta adaptada a las necesidades del bebé en esta etapa.

Por la noche

Una cuna, al lado de la cama para alimentar al bebe y cuidarlo durante la noche, será un lugar seguro para que duerma los primeros 6 meses.

La lactancia materna durante la noche es especialmente importante para el suministro de leche. Se puede hacer más fácil:

-Teniéndolo cerca durante la noche.

-Dando de mamar echada en la cama.

Reduce el riesgo de muerte súbita

A la hora de dormir se debe colocar en la cuna sobre su espalda.

Nunca duermas con él en un sofá o sillón.

No fumes durante el embarazo ni permitas que nadie fume en la misma habitación que el bebé.

No compartas cama con él, si has bebido alcohol, tomado drogas o fumado.

No compartas cama si estás muy cansada.

No practiques el "colecho" si compartes cama con otros niños o mascotas.

No permitas que el bebé esté demasiado caliente

12. Colecho, compartir cama con el bebé

El "colecho" con el bebé significa que puedes dar de mamar confortablemente, sin embargo, puedes quedarte dormida alimentándolo, así que antes de llevar al bebé a la cama, debes considerar:

- Que la cama sea suficientemente firme.

- Mantener al bebé alejado de las almohadas.

- Cuidado que el bebé no quede atrapado entre la cama y la pared o pueda caer de la cama.

- Cuidado que el bebé no se pueda atragantar con ropas o adornos que pueda meterse en la boca.

- Que el bebé no quede cubierto, su cabeza o su cara, con la ropa de la cama.

- No dejes al bebé solo en la cama.

- No es seguro compartir cama con un bebé prematuro, los primeros meses.

13. Extracción manual de la leche

- Puede ser útil para que se enganche el bebé al pecho.
- Puede ayudar a prevenir o aliviar la ingurgitación.
- Es particularmente útil para pequeñas cantidades de leche, el calostro.
- Puede ser útil para desobstruir conductos mamarios.
- Puede ser más efectivo que el sacaleches.
- Es gratis no necesita equipamiento.

Almacenamiento

La leche extraída debería ser almacenada en contenedores estériles si el bebé es menor de 6 meses.

En términos saludables, puede ser almacenada:

- Hasta 4-6 horas a temperatura ambiente.
- En el frigorífico, no en la puerta, a 4º C, o menos, hasta 5 días.
- En el congelador del frigorífico, 2 semanas.
- En el congelador del combi, 3-4 meses.
- En un congelador externo a -18º C, hasta 6 meses.
- Para prematuros o bebes vulnerables es preciso contactar con la unidad de neonatos, es posible que precise más precauciones.

La leche que ha estado en la nevera durante dos días o menos puede ser congelada, y si ha estado menos de 5 días, puede darse al bebé, pero no se debe congelar.

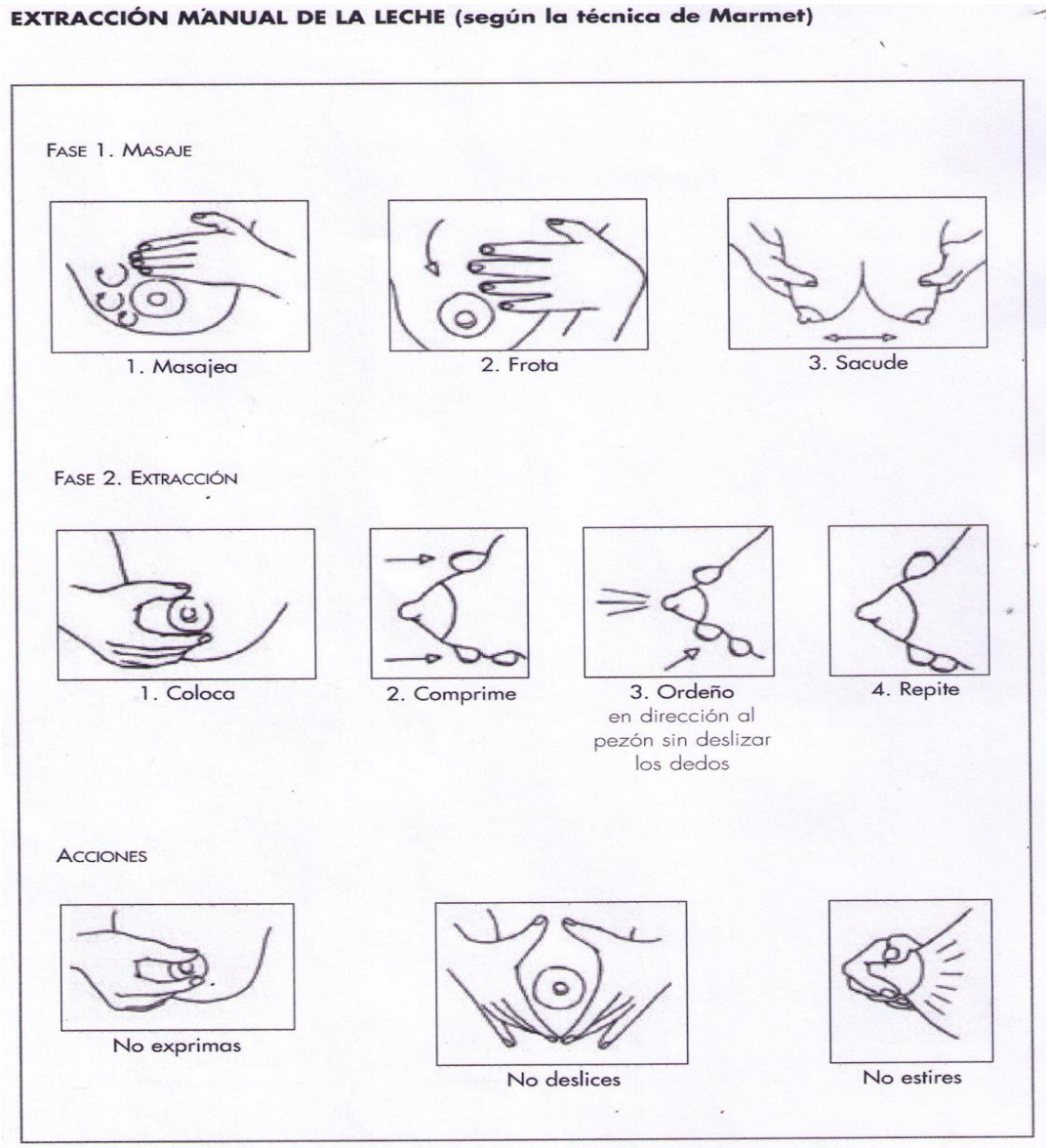
Descongelar la leche extraída

Es mejor utilizar el chorro de agua caliente del grifo. Una vez descongelada, puedes calentarla bajo el chorro de agua caliente o al baño maría evitando el uso de microondas.

Ya descongelada, agita el envase suavemente para mezclar la leche y utilizarla en las siguientes 24 horas refrigerándola.

Cuando la lactancia no está establecida no saldrán más de dos cucharaditas. Después con una lactancia instaurada saldrá más cantidad y en todas direcciones.

Si no eres capaz de dar de mamar al bebé directamente, necesitarás empezar la extracción tan pronto como sea posible después del nacimiento, preferiblemente en las primeras 6 horas. Manteniendo la extracción, al menos, 8 veces cada 24 horas, incluyendo por lo menos una vez en la noche, hasta que el bebé pueda ser alimentado adecuadamente.



14. ¿Puedo aumentar mi suministro de leche?

Aunque no hay una cantidad de leche materna establecida en ninguna etapa del desarrollo del bebé, la leche materna, de hecho, varía y cambia de acuerdo con las necesidades cambiantes de tu bebé, algunas madres se preocupan por aumentar su producción de leche.

Cuando hay un problema real con la cantidad de leche, hay algunas medidas de autoayuda, que puedes tomar mientras buscas ayuda de algún profesional de salud o grupo local de apoyo a la lactancia:

- Asegúrate que tu bebé está bien enganchado al pecho.

- Realiza al menos 8 tomas al día y al menos 1 por la noche.

- Ofrece ambos pechos en cada toma, asegúrate de que mama todo el tiempo que quiere del mismo pecho y después ofrécele el otro

- Tus pechos deben estar lo más blandos y vacíos después de la toma.

- Si queda leche en tu pecho después de la toma, podrías sacarte algo para almacenar y dárselo en un futuro.

- No debes comer o beber más o tomar determinados alimentos. La leche materna está producida por un sistema de suministro a demanda y necesita ser extraída por el bebe o de otra forma para aumentar su producción.

La leche cambia a lo largo de la toma, en todas las mamas. Al principio hay un mayor volumen, que fluye rápidamente, rico en hidratos de carbono y proteínas, pero relativamente bajo en grasa, muy beneficioso para el bebé. Después la cantidad de leche disminuye y la concentración de grasa aumenta, hecho muy importante, porque ayuda al bebé a sentirse satisfecho.

La producción de la leche también varía del día a la noche. Durante la noche se hace más leche para que en la mañana el pecho esté más lleno y cuando el bebé coma consiga un gran volumen de leche. Por el día la cantidad de leche producida es menor. La mayoría de los bebés comen más a menudo durante la noche, consiguiendo pequeños volúmenes de leche rica en grasas para al final quedar dormidos, así que aprovecha para dormir tú también, mientras el ciclo vuelve a empezar de nuevo.

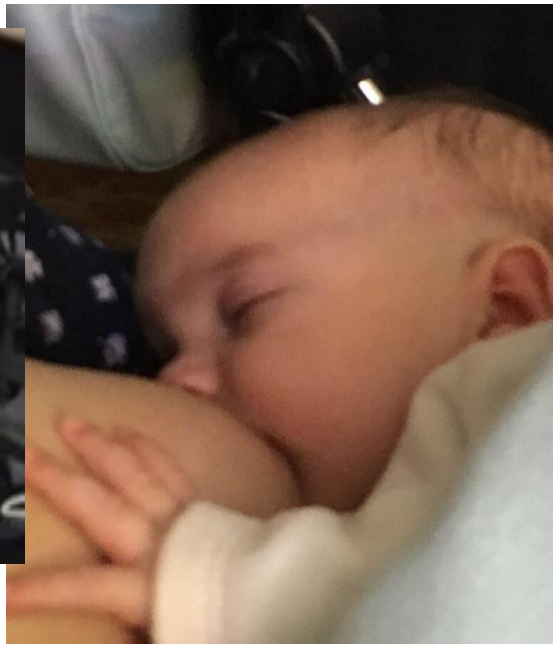
Los bebés sanos no necesitan ninguna otra leche durante los primeros seis meses. Si piensas en algún aporte extra habla con algún profesional y lee ésta guía primero.

¡No es todo o nada!, si decides dar leche de fórmula, no sientas que debes dejar de dar el pecho.

No intentes dar un trago después de cada toma. Es más fácil mantener la lactancia materna si ofreces pequeñas cantidades de fórmula, después de una o dos tomas de pecho al día.

Si empezaste a dar alguna fórmula y entonces decides que quieres aumentar la cantidad de pecho o incluso volver a lactancia materna exclusiva pide ayuda a la matrona, u otro profesional de salud o grupo de apoyo. Es una tarea que debes conocer para que puedas conseguirlo.

Si estás dando alguna leche de fórmula, es necesario hacerlo con toda la seguridad posible para que el bebé no enferme.



15. Pensando dejar de dar de mamar

El abandono de la lactancia materna es, a menudo, por múltiples razones, como: dolor, no ser capaz de un buen agarre del bebé al pecho, malestar y el sentimiento de no tener suficiente leche.

Si te planteas dejar de dar de mamar, lee esta guía y pide ayuda. Es curioso como el 90% de las madres que dejan la lactancia materna en las primeras 6 semanas dicen que les hubiera gustado continuar y que la mayoría de los problemas podrían haberse resuelto con la ayuda adecuada.

Para dejar de dar de mamar es importante hacerlo gradualmente. Parar súbitamente podría dar lugar a que el pecho enfermara.

Al hacerlo lentamente, también tienes la opción de cambiar de opinión. Recuerda que si el bebé tiene menos de un año, necesitarás utilizar leche de fórmula para sustituir al pecho en su alimentación.

16. Construyendo bebés felices

Disfruta de tu bebé y mantenlo cerca pasando tiempo con él Háblale, míralo, tómate tiempo para escucharle y responderle. Contacta con su piel, intenta cogerlo, no lo dejes solo llorando. Todos los bebés tienen necesidades de confort, cercanía y alimentación y respondiendo a estas necesidades hace que se sientan seguros y amados. Ello les ayudará a crecer con confianza, seguridad y estarán listos después para separaciones temporales cuando sean mayores

17. ¿Qué ocurre si no doy de mamar?

La lactancia artificial conviene que se parezca en lo posible a la lactancia materna, ello contribuirá positivamente al desarrollo del bebé.

- Ten en cuenta las señales de hambre para alimentarlo, cuando él te lo pida.

- Sujeta a tu bebé cerca, cogiendo su espalda y sujetando su cabeza, sonríele mientras traga. Háblale.

- No lo fuerces. Introduce la tetina en su boca cuando esté listo.

- Dale su tiempo, querrá en algunas comidas más y en otras menos, como tú.

- Intenta limitar el número de personas que lo alimenta, que sean una o dos, no más. Alimentarlo es un momento muy especial para conoceros el uno al otro.

- La leche de fórmula disponible desde el nacimiento sirve durante el primer año de vida. Todas ellas son lo mismo por ley, así que puedes elegir la menos cara o la que tengas disponible en tu tienda, antes que ir probando según consejos publicitarios. Algunos niños necesitan fórmulas especiales por necesidades médicas y serán prescritas por su pediatra.

- Es importante la limpieza y esterilidad del equipo de alimentación del bebé.

La alimentación de tu bebé con leche de fórmula aumenta el riesgo de enfermedad, como vómitos y diarrea, así que es importante que prepares la alimentación con seguridad. Los profesionales de salud te asesorarán y te darán información escrita.

18. Atención a las dificultades

En realidad, son pocas las circunstancias para dejar de amamantar. Con la correcta ayuda e información, la mayoría son obstáculos temporales.

No tener suficiente leche

-Comprobaremos tu posición y el agarre al pecho con un profesional o miembro de grupos de apoyo. Si el apego no es adecuado se puede a veces limitar el flujo de leche.

-Aliméntalo tan a menudo como lo pida. Esta es la mejor forma de asegurarse de que tu cuerpo sabe cuanta leche producir. El bebé debería pedir al menos 8 veces al día cada 24 horas, incluyendo al menos 1 por la noche.

Preocupación sobre la producción de leche

- ¿Están los pañales del bebé mojados y sucios como se espera para su edad?

- ¿Puedes oír al bebé engullir o tragar?

- ¿Te sientes llena antes de la toma y más blanda después?

- ¿Está el bebé cómodo entre tomas?

- ¿Está ganando peso?

Es normal sentirse ansioso porque no ves realmente cuánta leche se ha producido. Si la respuesta para las 5 preguntas es SI, entonces ten la seguridad de que tu bebé está tomando suficiente leche. Si es NO busca apoyo.

¿Demasiada leche?

-Lo normal es que la producción de leche se adapte a las necesidades del bebé dentro de las 6-8 semanas.

-Una vez que el bebé se ha enganchado, recuéstate, así la leche saldrá más lenta.

-Puedes dar del mismo sitio en dos tomas consecutivas, así la plenitud del otro lado ayudará a decrecer la producción, aunque cuidado con la mastitis.

-Extraerte leche para congelar podría ayudar, pero ten cuidado porque puedes terminar produciendo más leche.

Mastitis, obstrucción de conductos.

Observar los síntomas de la mastitis que son normalmente rojeces y sensibilidad en el pecho, dolor y calor en la zona afectada. También síntomas parecidos a la gripe, fiebre y escalofríos. Casi siempre son causados por un apego que no permite que la leche fluya y puede causar obstrucciones. Si esto ocurre intenta:

-Alimentar al bebé tan a menudo como sea posible, si está muy dolorido, que sea rápido. Es muy importante mantener la salida de leche.

-Antiinflamatorios pueden ayudar a reducir la hinchazón.

-El Paracetamol reduce las altas temperaturas.

-Agua caliente/ baño/ paño caliente ayuda a la salida de la leche.

- El repollo (la col) puede a aliviar el dolor. Si todo lo anterior no funciona en 24 horas, podrían ser necesarios los antibióticos, quizás pronto si el pezón está dañado.

Trata de cuidarte tanto como sea posible durante la recuperación, relájate, descansa y come bien.

Aún no tenemos suficientes estudios que avalen el uso de Probióticos como alternativa a los antibióticos, pero ya algunos han demostrado disminución del dolor que refieren las mujeres.

Ingurgitación mamaria: pecho lleno. Difícil de agarrar.

- Para aliviar la presión y que se enganche, intenta extraer algo de leche antes de poner al bebé.

- Explora diferentes posiciones.

- Mantén la alimentación a demanda, así el pecho no se llenará tanto entre tomas.

- Si el bebé duerme demasiado entre tomas, trata de cogerlo en periodos más cortos.

Pezones agrietados / inflamados.

La causa de los pezones agrietados e inflamados, casi siempre, es debido a que el bebé está mal colocado al pecho. Busca ayuda de un grupo de apoyo o un profesional de la salud que mire como colocas y alimentas a tu bebé. Si tus pezones te duelen mucho al alimentar, intenta sacarte leche para 12-24 horas para descansar y trata de nuevo, con ayuda, para conseguir la posición y la colocación correcta.

Algunas veces, podemos ver pasar sangre a la leche, esto no es peligroso y no es razón de abandonar la lactancia.

19. Mitos y errores comunes

Recibirás mucha información que la gente dice o sugiere sobre dar el pecho. Que es pesado, pasado de moda o simplemente que es una mala decisión.

Veamos algunos errores, más comunes:

- Diez minutos en cada pecho. Esto es un mal consejo. Lo indicado es alimentar tan a menudo y por tanto tiempo como el bebé quiera y permitir al bebé terminar de un lado y luego ofrecer el otro.

- El niño se queda con hambre, no tienes suficiente leche. El bebé hambriento mostrará a la madre la necesidad de producir más leche y si la madre es receptiva a estas señales y no da al bebé ayudas con suplementos de fórmula, su producción responderá.

- Bebés grandes necesitan suplementos. Si a un bebé se le permite alimentarse tan a menudo y tanto tiempo como ellos quieran, entonces la madre producirá tanta leche como sea necesaria. Suplementos artificiales de leche de fórmula interferirán con este proceso natural.

- Mastitis, significa parar de amamantar. Se solía pensar que tener mastitis significaba que debías parar de alimentar desde el pecho afectado. Desde entonces se ha comprobado que la mama afectada por mastitis debe ser ofrecida tan a menudo como sea posible para permitir a la leche fluir y para tener la oportunidad de mejorar la inflamación. De hecho, si una mama con mastitis no es ofrecida, empeorará.

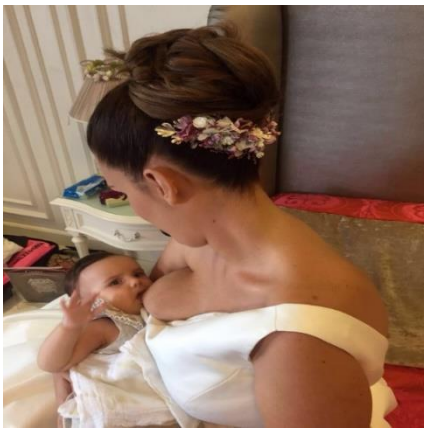
- Amamantar cuando estás embarazada es peligroso. Es seguro para la mayoría de las mujeres. Ello puede ayudar a mantener una relación cercana con el hijo mayor y entre hermanos cuando el bebé nazca.

- No puedes amamantar a más de un bebé. Esto es perfectamente posible. Podrían ser gemelos o partos múltiples o a un bebé y a otro hijo mayor. Hay muchas razones, saludables y prácticas por las que sería una buena idea.

- Amamantar un bebé mayor o hijo es inútil y erróneo. Los efectos en la salud de amamantar no desaparecen cuando un bebé crece, continúan para la madre y el bebé durante tanto tiempo como

el amamantamiento continúe. Se puede continuar el amamantamiento durante tanto tiempo como la madre y el bebé deseen es un aspecto perfectamente natural y normal de la crianza de los hijos.

20.- Circunstancias especiales



Amamantar después de una cesárea

El contacto piel con piel tras el parto es una buena manera de recibir a tu bebé, tranquilizarlo y calmarte después del estrés del nacimiento por cesárea. El bebé se puede secar y colocar sobre el pecho, cubrirlo y ello se puede hacer en el quirófano o en la sala de recuperación.

Debes usar posiciones que protejan y eviten la herida quirúrgica. La lactancia relajada con el bebé acostado en tu pecho sobre tu barriguita puede ser cómoda y alimentarlo, más tarde sentada en un sillón, puede funcionar también bien.

Tomar analgésicos para el alivio del dolor porque es muy difícil, efectivamente, si estás tensa y con dolor dar de mamar.

Amamantar un bebé pretérmino o enfermo

Si tu bebé ha nacido prematuramente o está enfermo es muy importante la lactancia materna. Este bebé es particularmente vulnerable a infecciones y necesita la leche que está específicamente diseñada para un bebé, en cualquier etapa de desarrollo en la que esté. Si tu bebé no es capaz de amamantarse directamente, necesitas sacarte la leche al menos 8 veces al día, cada 24 horas, incluyendo una vez por la noche, hasta que tu bebé madure lo suficiente o esté bien para ser amamantado. Tu leche es lo mejor para ayudarle a crecer y recuperarse. A veces es necesario darle suplementos o medicinas así como leche materna pero, también hay algunas enfermedades, en las que el pediatra puede indicar otro tipo de alimentación.

Amamantar gemelos o partos múltiples

En el caso de tener más de un bebé, el amamantamiento puede ser todo un reto, pero también es muy importante para mantener a los bebés sanos y darles oportunidades de conectar entre sí. Especialmente si son prematuros, muy pequeños o necesitan cuidados especiales por alguna razón. Es fundamental alimentar a los bebés pronto con el pecho, después del nacimiento y al menos 8 veces al día cada 24 horas o sacándose leche, al menos esas mismas veces, si cualquier bebé no es capaz de alimentarse directamente al pecho. Será muy útil tener ayuda en la posición de los bebés en los primeros días, tanto como ser capaz de alimentar a dos a la vez y ahorrar tiempo de amamantar.

Amamantar durante el embarazo.

No habría ningún problema en continuar la lactancia materna si estás de nuevo embarazada, podrías continuar alimentando al bebé, que se beneficiará de tu leche y de la comodidad y la cercanía que ello supone. En algunas circunstancias debe evitarse, como en embarazos múltiples, y antecedentes de aborto o parto prematuro

Algunos niños dejan la lactancia materna mientras la madre está embarazada porque la producción de leche decrece, pero otros niños y algunas madres quieren continuar en el embarazo, hasta que el nuevo bebé nazca.

Cuando el bebé nace y el hermano mayor continúa mamando, es importante asegurarse de que el recién nacido se alimenta primero y cubre sus necesidades.

Amamantar a bebés mayores o niños

Continuar amamantando a hijos mayores puede suponer beneficios saludables. La leche materna tiene anticuerpos que proporciona el sistema inmune maduro de la madre y esto puede proteger a los bebés mayores y a los niños de infecciones comunes como resfriados y problemas digestivos.

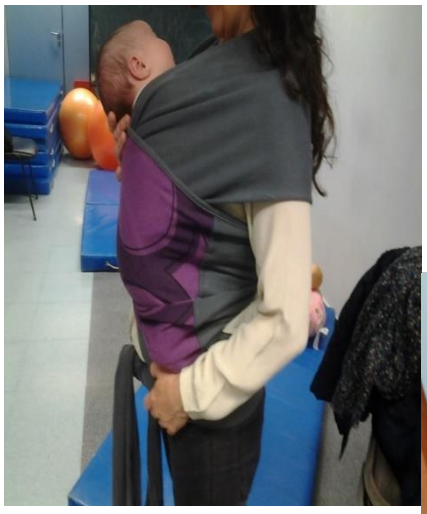
Además, la leche materna es un valioso alimento para los bebés mayores, es una parte importante de la dieta de los niños y la leche de su madre es específica para las necesidades humanas de los hijos.

21. El bebé en la familia

El porteo

A los bebés les gusta ser llevados en porteo, sintiendo latir tu corazón y tus movimientos respiratorios.

Llevar al bebe pegado a ti resulta muy beneficioso para ambos, reforzando el vínculo afectivo que os une, mejora la depresión postparto, calma la ansiedad del bebé, aportándole seguridad, confort, calor y mitiga molestias del bebé y ayuda a conseguir dormirle. Puede acunar a un bebé inestable para que duerma y tú puedes usar tus manos para hacer otras cosas, las posibilidades son infinitas.

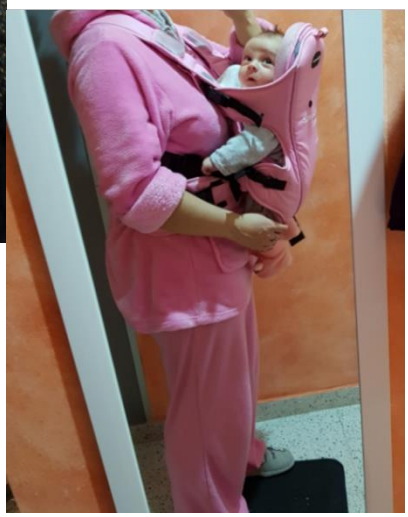


Para que esté seguro mientras lo llevas:

- Debe estar ajustado al cuerpo de los padres.

- A la vista en todo momento.

- Suficientemente cerca para besarlo.



- Mantén el mentón del bebé fuera de su pecho.

- La columna vertebral correcta.

Relajándose con hermanos

Dejar, en tu presencia, que el hermano mayor relajado esté con el bebé ayuda a la relación entre ellos y a disfrutar el uno del otro.

Piel con piel.

Es una manera relajante de estar con tu bebé cerca y una forma de construir una relación especial. También una excelente forma de calmar a un bebé inquieto.

Oportunidades de escuchar y hablar a tu bebé

No las dejes escapar. Cuando cambias el pañal o bañas a tu bebé, es una oportunidad para acercarte al bebé, tener contacto con los ojos. Mirarle y mostrarle una cara amistosa les va a encantar. Ellos imitan tu expresión facial, cosas como sacar la lengua y hablarle, lo estimula y anima a hablar y al desarrollo cerebral. A la mayoría de los bebés les gusta el baño, es un buen momento para divertirse y construir una confianza en el manejo de tu bebé. Cambiar los pañales, también significa que puedes ver cuánta leche está tomando el bebé.

22. Introduciendo alimentos sólidos

Es un momento inquietante en la alimentación del bebé. A los padres les preocupa que este cambio de alimentación se haga bien. Los niños no necesitan otra comida que no sea la leche materna o de fórmula hasta los 6 meses de edad. Esperar hasta esta fecha le da al bebé el tiempo necesario para que su aparato digestivo se desarrolle y permita otro tipo de comida.

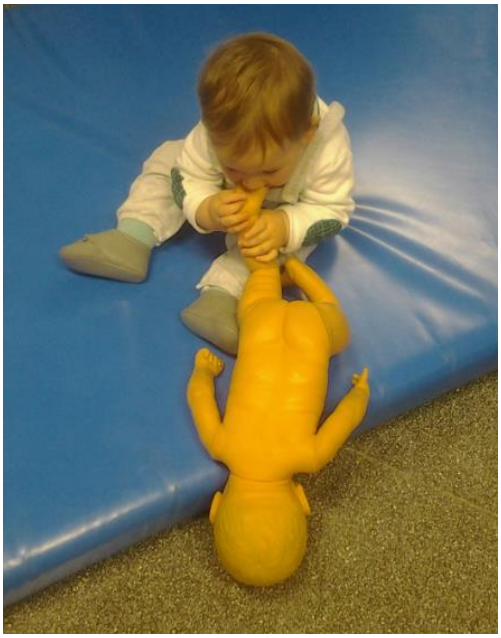
Signos de que el bebé está listo para la comida sólida

- El bebé se mantiene sentado y sostiene su cabeza firme.

- El bebé puede coordinar ojos, manos y boca, llegando a coger algo de comida y llevándosela a la boca.

- El bebé puede llevar comida a su boca, moverla, masticarla y tragarla, con seguridad.

Antes de los seis meses, los bebes sacan fuera de sus bocas la comida porque no son capaces de tragarla con seguridad.



Signos de que pueden confundirnos con el momento de introducir alimento sólido

- El bebé te mira e intenta copiar lo que haces, como comes. Esto es un importante paso en su desarrollo, pero antes de los seis meses no significa que esté listo para esa comida.

- Si está despierto por la noche o demanda tomas frecuentes, puede hacerte pensar que necesite otro alimento además de la leche. Antes de los seis meses hay señales de que el bebé necesita más leche y dar alimento sólido no ayudaría a que durmiera más o que pasara más tiempo entre las tomas.

Seguridad

Supervisa cuando está tomando alimentos sólidos.

- Evita, obviamente el peligro de asfixia con alimentos enteros.

- La comida caliente pruébala tu misma antes de ofrecérsela.

- No fuerces la comida en su boca, es una lucha para el bebé y aumenta el riesgo de atragantamiento.

-

Primeras comidas

Empieza introduciendo puré con alimentos como zanahoria, batata, patata, etc. Cuando has probado con estos alimentos podremos añadir carne o pescado.

Algunos padres prefieren que el bebé coma solo, en este caso, ofrece pequeños trozos de alimentos y después irás combinándolos y añadiendo por ejemplo tiras de pollo, otra carne o trocitos de pescado cocinado.

La comida procesada puede ser cómoda, pero lo mejor para tu bebé es la comida que tú preparas. Comer juntos y mostrarle como disfrutas con la variedad de alimentos ayuda al bebé a estar sano y feliz en la familia.

23. De vuelta al trabajo o al estudio

Volver al trabajo o al estudio no significa abandonar la lactancia materna. Debes permitirle continuar con los beneficios de ella.

- Se recomienda que el empresario proporcione servicios o espacio físico para la extracción de la leche materna, así como flexibilidad o pausas laborales. Ser positivo sobre la continuidad de la lactancia le ayudará a la empresa, puesto que es importante para la salud y la productividad de los trabajadores que sean felices.

- En las ausencias de tu bebé puedes sacarte la leche mientras estás lejos del bebé, solo necesitarás 20 minutos y algún sitio privado y confortable para ello, en tu lugar de trabajo.

-Puedes almacenar la leche extraída en un recipiente con hielo o en un frigorífico disponible en el trabajo y después llevarla a casa y ser almacenada en tu frigorífico o congelador o para ser ofrecida al bebé si es necesario.

-Practica la extracción de la leche y el dársela al bebé antes de dejarlo para ir al trabajo. No tienes que usar biberón si el bebé no lo quiere, puedes utilizar un vasito con una tapa y una punta suave por donde sale la leche, una taza sin tapa, una cuchara o mezclar la leche con alimento sólido, si el bebé tiene más de 6 meses.

Pero si no te sacas leche no tienes porqué abandonar la lactancia materna. Tu producción se ajustará, permitiéndote alimentar al bebé antes y después del trabajo o estudio. Esto puede ser una bonita forma de mantener una especial relación con tu hijo.

Sin embargo, si estás reduciendo el número de tomas o de extracciones al día puede ocurrir que el pecho se ingurgite y tengas dolor. Asegúrate que sabes cómo hacer la extracción manual y que sacas una pequeña cantidad de leche para que ello no ocurra y el pecho se mantenga blando y confortable.

- Otra bonita propuesta, sería que el bebé estuviera cuidado cerca del trabajo, para que pudieras hacer una pausa para alimentarlo o para que te lo acercaran y le dieras de mamar.

Para evitar que el stress laboral afecte a la producción de leche debes descansar cuando puedas y delegar en tu pareja o en otros familiares aspectos relativos al cuidado del niño o del hogar.

Recuerda que dispones de una hora de permiso para lactancia en medio de la jornada, o media hora al inicio y al final de tu jornada laboral. Puedes acumularlas a la baja maternal. También puedes solicitar reducción de jornada para cuidar a tu bebé, pero ten en cuenta que se reduce también el sueldo

24. Grupos de apoyo

Todas las mujeres que estén dando de mamar y las que le estén dando a su bebé algún tipo de leche de fórmula son bienvenidas en los grupos de apoyo a la lactancia

Son grupos amistosos y muchos se ejecutan por profesionales de salud y madres locales. Prestarán apoyo a las nuevas compañeras. Son madres con experiencia sobre lactancia y han sido entrenadas sobre ello.

No debes tener ningún problema para acudir. Los grupos de apoyo pueden ser geniales como soporte moral, compañía de las madres de ideas afines y para pedir prestados recursos y conseguir información. Los hijos mayores son también bienvenidos, a menudo, hay juguetes y libros para mantenerlos entretenidos.

Todos los datos que ofrecemos de los grupos de apoyo son correctos, sin embargo, sería conveniente que llamaras antes de tu visita.

Después de un tiempo amamantando, a algunas de estas madres les gusta ser parte de un grupo de apoyo para ayudar a otras madres.

Tener una formación de entrenamiento para las integrantes del grupo de apoyo, sería muy interesante, de forma que sea un colectivo de utilidad óptima para nuestras madres y sus hijos. En algunos países ya funciona a través de un sistema de voluntariado.

Mostramos algunos mensajes respecto a los grupos de apoyo:

"He conocido buenas amigas y es genial como nos animamos las unas a las otras para mantener la lactancia"

"Es bonito tener un grupo de compañeras de apoyo para permitir a las madres tomar decisiones informadas"

"Los integrantes de los grupos de apoyo son realmente solidarios y serviciales. Es una forma genial de debatir problemas con otras madres, también."

25. Documentación de apoyo a la familia

Pág. Web:

www.e-lactancia.org

www.aeped.es/comite-lactancia-materna

- www.unicef.org/programme/breasfeeding/baby.htm
- www.realbabymilk.org
- www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/solid-foods-weaning.aspx
- www.maternityaction.org.uk
- www.acas.org.uk/maternity
- www.biologicalnurturing.com
- www.breastfeedinginc.ca for a DVD
- Breastfeeding, by Mums for Mums DVD
- www.nice.org.uk/guidance/ipg149/documents/interventional-procedures-overview-division-of-ankiloglosia-tonguetie-for-breasfeeding2
- www.who.int/child-adolescent-health/publication/nutrition/BF_MM.htm
- www.ncbi.nlm.nihgov/pubmed
- www.breastcrawl.org/pdf/ilca-clinical-guide-lines-2005pdf
- www.aeped.es/LM

DVD:

- Tómate la leche a pecho
- The Ready, Steady Eat!
- Expressing and giving breastmilk
- www.breastfeedinginc.ca for a DVD
- Breastfeeding, by Mums for Mums DVD
- El pecho no tiene horarios

PUBLICACIONES:

- Eat baby milk. Essential guide to feeding & caring for your baby. Cornwall $ Isles of Scilly 2016/2017.
- Los consejos de tu matrona. FAME. Lets Family.es. Rev. 2017.
- Guía Clínica para el establecimiento de la Lactancia Materna exclusiva de la ILCA (International Lactation Consultant Association). "Ayuda para las madres a lograr una posición cómoda y un agarre efectivo". 4ª Ed. Marzo 2014.
- Guía de Práctica Clínica de Perinatal Services. "Posiciones para amamantar y preparación para la alimentación". Canadá. Enero 2013.
- Health Promotion Guidline Breasfeeding Healthy Term Infants 2013.
- Comité de Lactancia Materna de la AEP. Recomendaciones sobre Lactancia Materna.
- Abordaje de las dificultades más frecuentes en la Lactancia Materna. FAME 2016.
- Amir LH and the Academy of Breasfeeding Medicine Protocol Committee ABM Clinical Protocol Mastitis. March 2014.

26. Bibliografía

OTAL-LOSPAUS, Silvia, et al. El contacto precoz y su importancia en la lactancia materna frente a la cesárea. *Matronas Prof*, 2012, vol. 13, no 1, p. 3-8.

ARAYA CUBERO, Zully; BRENES CAMPOS, Geovanna. Educación prenatal: factor asociado al éxito de la lactancia materna. *Enfermería Actual en Costa Rica*, 2012, no 23.

ROMÁN, Rosario Rodríguez. Contacto piel con piel madre/hijo con acompañamiento en cesáreas programadas: su efecto en la lactancia materna exclusiva.

REDUCA (Enfermería, Fisioterapia y Podología), 2011, vol. 3, no 3. TOMICO DEL RÍO, M. Taller de Lactancia materna (Tetaller). *Pediatría Atención Primaria*, 2012, vol. 14, p. 87-93.

GONZÁLEZ, Rosa Mª Gómez; ARRATE, Mª Luisa Martín; HENDRIKS, Stephanie. Progresión de Lactancia Materna en un Centro de Salud. *ENE Revista de enfermería*, 2013, no 7, p. 2.

ASENSI MONZÓ, M., et al. Atención en las primeras 48 horas tras el alta de maternidad en la consulta de enfermería o Pediatría. *Pediatría Atención Primaria*, 2014, vol. 16, no 62, p. 117-124.

MARTÍNEZ-GALÁN, P., et al. Educación prenatal e inicio de la lactancia materna: Revisión de la literatura. *Enfermería universitaria*, 2017, vol. 14, no 1, p. 54-66.

DE PEDIATRÍA, Asociación Española. *Manual de lactancia materna*. Ed. Médica Panamericana, 2015. Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad**. (2017)**

Guía Orientadora para la preparación al nacimiento y crianza en Andalucía 2015.

Nurturing the Health and Wealth of Nations: The Investment Case for Breastfeeding UNICEF (año 2017)

Pág. Web:

http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna/documentos/contacto-piel-con-piel-en-las-cesareas-aspectos-practicos-puesta-en-marcha (consultad 10 enero 2018)

http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna/documentos/lactancia-materna-demanda (consultada 20 dic 2017)

http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/leche-materna-como-conservarla-almacenarla(consultada 20 dic 2017)

http://enfamilia.aeped.es/vida-sana/mastitis-que-hay-que-saber(consultada 20 dic 2017)

http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/lactancia-materna-demanda (consultada 20 Dic 2017)

http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/lactacia-materna-ser-padre (consultada 18 de diciembre 2017)

http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/lactancia-materna/lactancia-materna-y-familia/el-rol-de-la-pareja-en-la-lactancia (consultada1 8 de diciembre 2017)

http://lactanciamaterna.aeped.es/padres/ (consultada1 8 de Diciembre 2017)

http://albalactanciamaterna.org/lactancia/claves-para-amamantar-con-exito/posturas-y-posiciones-para-amamantar/ (consultada 15 diciembre 2017)

http://www.hvn.es/servicios_asistenciales/ginecologia_y_obstetricia/ficheros/tecnica_amamantamiento_correcto.pdf (consultada 15 Diciembre 2017)

http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/dolor-en-pezones-grietas (consultado 15 Diciembre 2017)

http://enfamilia.aeped.es/vida-sana/galactogogos(consultado 15 diciembre 2017)

http://enfamilia.aeped.es/vida-sana/pezon-plano-e-invertido (consultado 5 diciembre 2018)

http://enfamilia.aeped.es/vida-sana/rechazo-pecho-huelga-lactancia (consultado 15 diciembre 2017)

http://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/colecho-es-malo-compartir-cama-con-bebe(Consultado 8 diciembre 2017)

http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/lactancia-materna/resolviendo-dudas/la-practica-de-dormir-los-padres-con-sus-hijos (consultado 8 diciembre 2017)

http://www.pediatrasandalucia.org/Documentos/IHAN/colecho_documentoaepap.pdf (consultado 8 diciembre 2017)

http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/lactancia-materna/los-inicios-son-importantes/como-se-que-mi-bebe-tiene-hambre-senales (consultado 8 diciembre 2017)

http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/lactancia-materna/los-inicios-son-importantes/tengo-suficiente-leche (consultado 1 diciembre 2017)

http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/lactancia-materna/leche-materna-la-decision-mas-acertada/tengo-gemelos-como-hare-para (consultado 1 Diciembre 2017)

http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/lactancia-materna/seguimos-creciendo/lactancia-en-tandem-la-aventura-de-amamantar-dos (consultado 1 diciembre 2017)

http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/lactancia-materna/lactancia-materna-y-familia/lactancia-materna-y-trabajo-consejos-0 (consultado 29 noviembre 2017)