

Caminando hacia una lactancia feliz

Este centro de salud apoya a los padres para criar a sus bebés a pecho y establecer un vínculo de amor que a va a suponer seguridad y confianza para toda sus vida.

Nuestro centro dispone de una Normativa de Lactancia Materna que podéis solicitar, así como de profesionales entrenados para ayudaros en la alimentación.

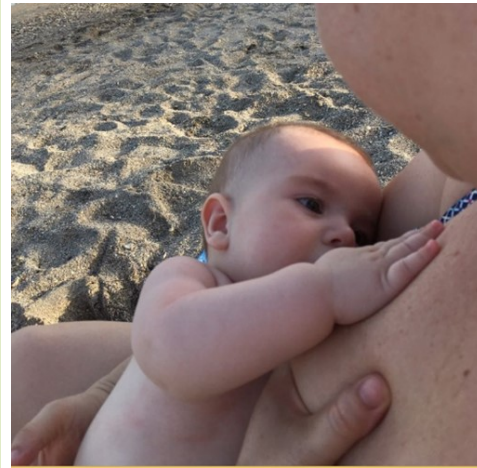
Es un buen momento, durante el embarazo para pedir asesoramiento de cualquier cuestión que os preocupe de forma individual, o a través de los grupos de Educación Maternal.



Realizamos, también, Talleres de Lactancia que ayudarán a resolver dudas y a sentirse acompañada en esta bonita tarea

Pondremos a tu disposición información escrita y una relación Grupos de Apoyo a la lactancia materna, así como alguna página web o publicación oportuna.

La lactancia materna es experiencia vital



Amamantar es un derecho. Proporciona salud a la madre y al hijo.

La leche materna es el mejor alimento y el único que necesita tu bebé hasta los seis meses, cubrirá sus necesidades nutricionales, inmunológicas y emocionales.

Después, te recomendamos continuar dando pecho hasta los 2 años o más, complementando con otros alimentos.

Protege al bebé de infecciones, alergias, diarreas, estreñimiento y cólicos. Reduce el riesgo de obesidad infantil y muerte súbita del recién nacido.

La lactancia materna también ofrece ventajas para su salud y una mejor recuperación tras el parto o cesárea.

Dar de mamar aumenta tu autoestima y confianza y favorece un estrecho vínculo entre tu bebé y tú proporcionándole amor, seguridad y consuelo.

La leche materna es higiénica, cómoda y gratis.



Contacto piel con piel

Un buen comienzo favorece una lactancia feliz. Aprovecha las 2 primeras horas de vida porque el bebé está muy despierto y alerta. Ponlo al pecho en ese contacto “piel con piel”. Este momento es respetado en las maternidades con objeto de que el recién nacido busque el pecho y realice la primera toma. Después entrará en una fase de sueño normal.

No hay que preocuparse, hay que esperar. Debéis permanecer juntos para estar atenta a sus necesidades y signos de hambre y ofrecer el pecho a demanda, antes de que libre y esté irritable, adoptando una buena postura.



No importa ni el tamaño ni la forma del pezón, aunque esto puede entrañar algo de dificultad, la mayoría de las madres pueden dar de mamar incluso en partos múltiples. Todos los bebés deberán hacer 10-12 tomas diarias y mojar 5 pañales al día. Evita el uso de biberones y chupetes.

Centro de Salud de Guadix



Dispondrás de apoyo para iniciar la lactancia materna a demanda. Te asesoraremos en cuanto a la técnica correcta pues de ello depende directamente el éxito de la lactancia.

Coloca la barriguita del bebé contra la tuya, frente a tu pecho, con la barbilla apoyada en él. Su nariz huele y busca el pezón. Ofrece el pecho con tu mano en forma de C, no uses la mano en forma de tijera, dificulta el agarre. El bebé abrirá la boca y cogerá parte de la aureola con el labio inferior evertido y sus mejillas redondeadas. No debes oír ruiditos que te haga suponer que no está bien enganchado. La succión va vaciando tu pecho.

Recuerda que no es motivo de abandono:

- Pezones planos o invertidos.
- Pechos duros o hinchados.
- Grietas o mastitis.

Todo ello hará que tengamos que revisar la técnica y aliviar las molestias. La lactancia será un poco más difícil, pero en este Centro encontrarás ayuda para ello.

Acude a tu Centro de Salud

La lactancia materna es un derecho



Debes acudir al Centro de Salud a las 48-72 horas tras el alta hospitalaria para **vigilar la evolución de la lactancia y resolver dudas cuanto antes.**

Infórmate de los **grupos locales de apoyo a la lactancia y de los responsables de lactancia en el centro.**

Consulta **si tienes que tomar algún medicamento.**

Felicidades por ser mamá



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

AGS Nordeste de Granada



**amamantar
eSalud**



COMISION DE LACTANCIA MATERNA