

Claves para una lactancia materna de éxito

Guía Visual

albA  LACTANCIA MATERNA



Claves para una lactancia materna de éxito

Guia Visual





Estas esperando un bebé y te hace ilusión poder amamantarlo.

Confías en ti y en la capacidad de tu cuerpo.

Así comienza una lactancia materna exitosa.

Obtener información completa y actualizada te permitirá escoger con libertad tu propio estilo de crianza.



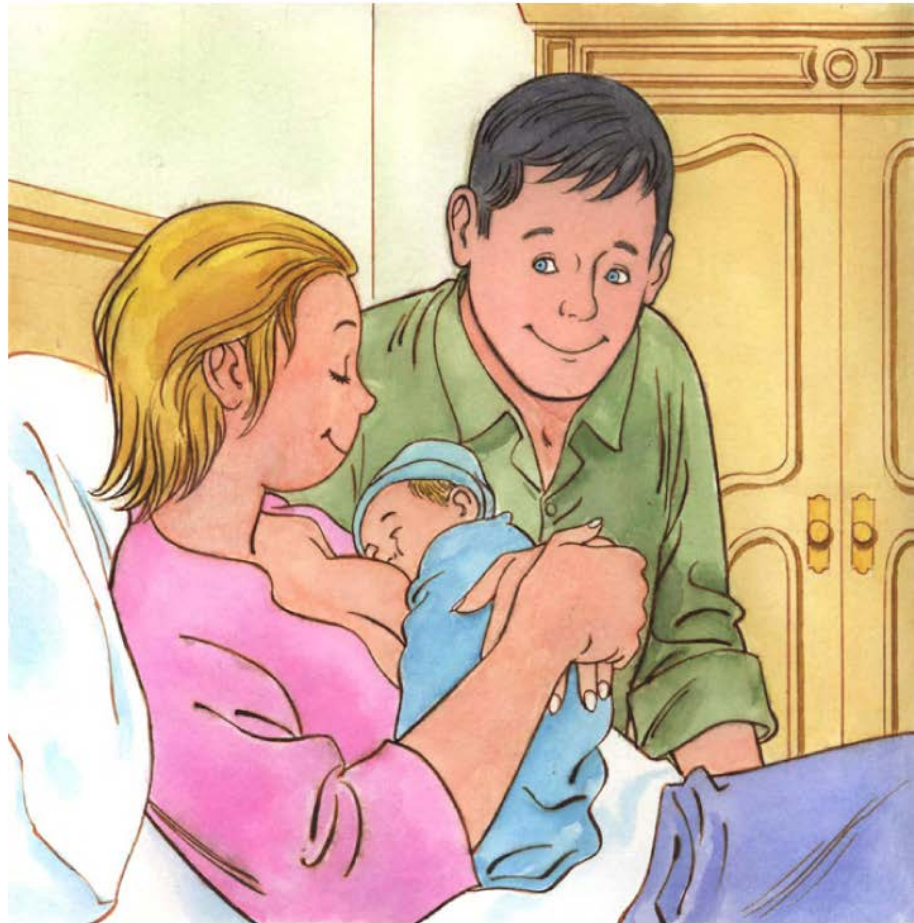


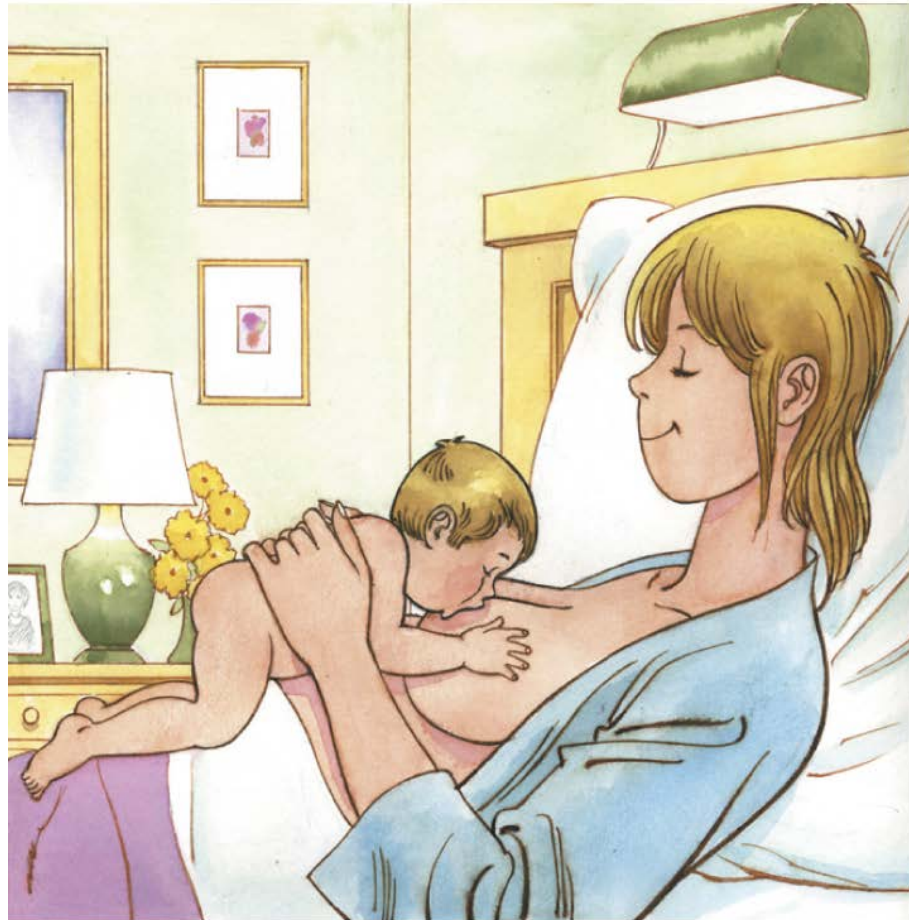
Si hubiera un grupo de apoyo a la lactancia donde vives, no dudes en acercarte.

Hacen reuniones informativas periódicas y atienden dudas y dificultades.

Es importante iniciar la lactancia durante la primera hora después del parto.

Si no existe ninguna patología, todas las mujeres que lo deseen pueden hacerlo, tanto si ha sido un parto vaginal como una cesárea.





*postura semi reclinada
posición "boca abajo"*

Amamantar con frecuencia asegura una buena provisión de leche.

Olvídate del reloj y asegúrate ayuda y apoyo en casa.

*postura sentada
posición estirado*



Amamanta a tu bebé a demanda.

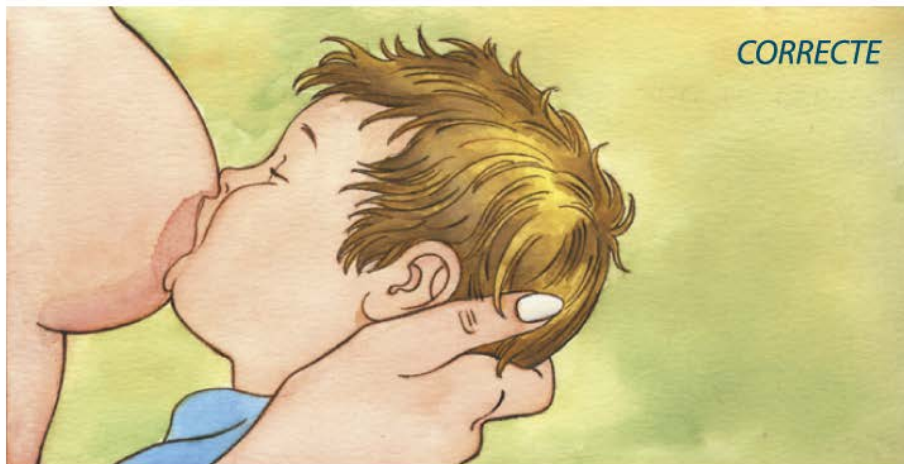
Limitar arbitrariamente el tiempo que puede mamar u obligarlo a esperar, puede hacer que el recién nacido solo tome una parte de la leche que necesita, gane poco peso y se sienta incómodo o irritado.



Evita las interferencias y
ofrécele solo el pecho.

Una criatura sana no necesita
biberones de agua, zumos,
leche artificial ni infusiones.

Tampoco necesita chupetes ni
pezoneras.



CORRECTE



INCORRECTE

Escoge una postura para amamantar en que te encuentres cómoda.

Una posición y una succión correctas ayudan a prevenir la formación de grietas y la congestión de los pechos.



*postura sentado
posición "de rugby"*

Amamantar en distintas posiciones favorece la estimulación y previene la posible obstrucción de algún conducto.

Aquí podrás ver algunas de las más habituales.

postura estirada
posición estirado (en paralelo)



Mientras mama, no sólo se esta alimentando y asegurando una buena provisión de leche para el futuro, también está disfrutando de tu contacto, del calor de tu piel y de ti.



*postura estirada
posición estirado (en paralelo)*

Dar el pecho produce sueño.
Con el recién nacido al lado
puedes dormir cuando él lo
haga, e incluso mientras está
mamando.

Así podrás recuperarte del
esfuerzo del parto más
fácilmente.

*postura "a cuatro patas"
posición "boca arriba"*



Suspender la lactancia es innecesario para resolver la gran mayoría de los problemas y, en algunos casos, los puede empeorar.



*postura sentada
posición "a caballito"*

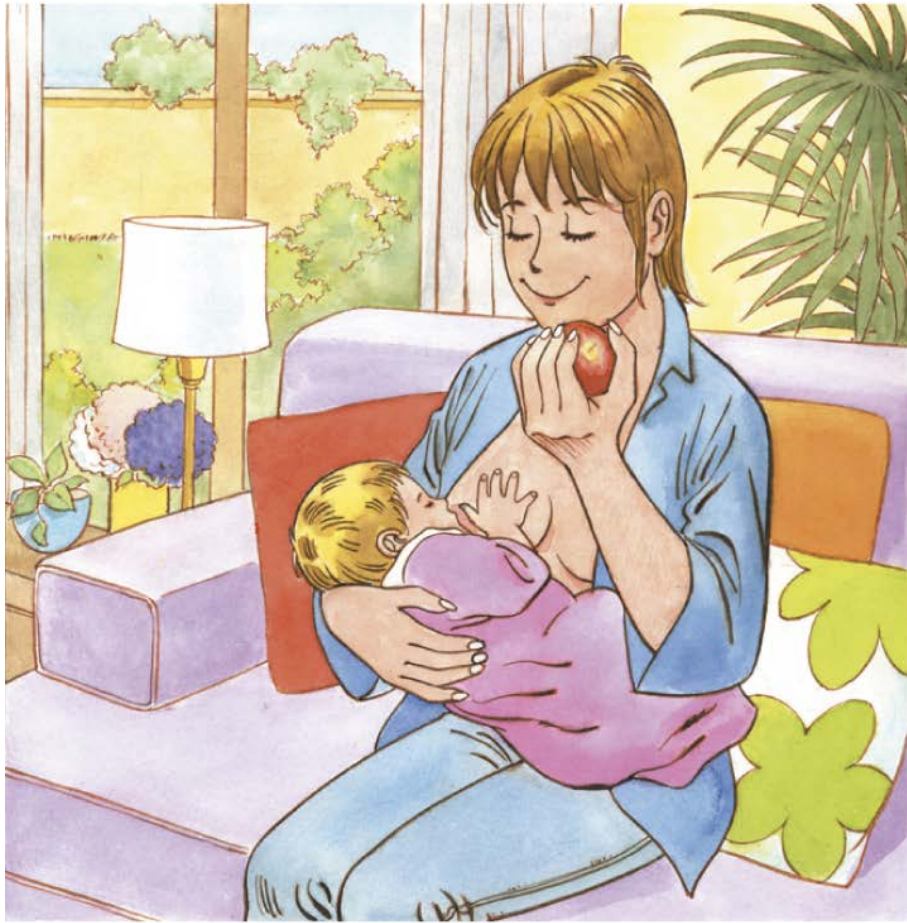
Por mucho que las circunstancias se compliquen, siempre es posible encontrar una solución a medida.

Los grupos de apoyo a la lactancia te pueden ayudar mucho.

La mayoría de niños no empiezan a dormir toda la noche hasta bien entrados los 2 o 3 años.

Amamantarlo en tu cama puede ser una solución.





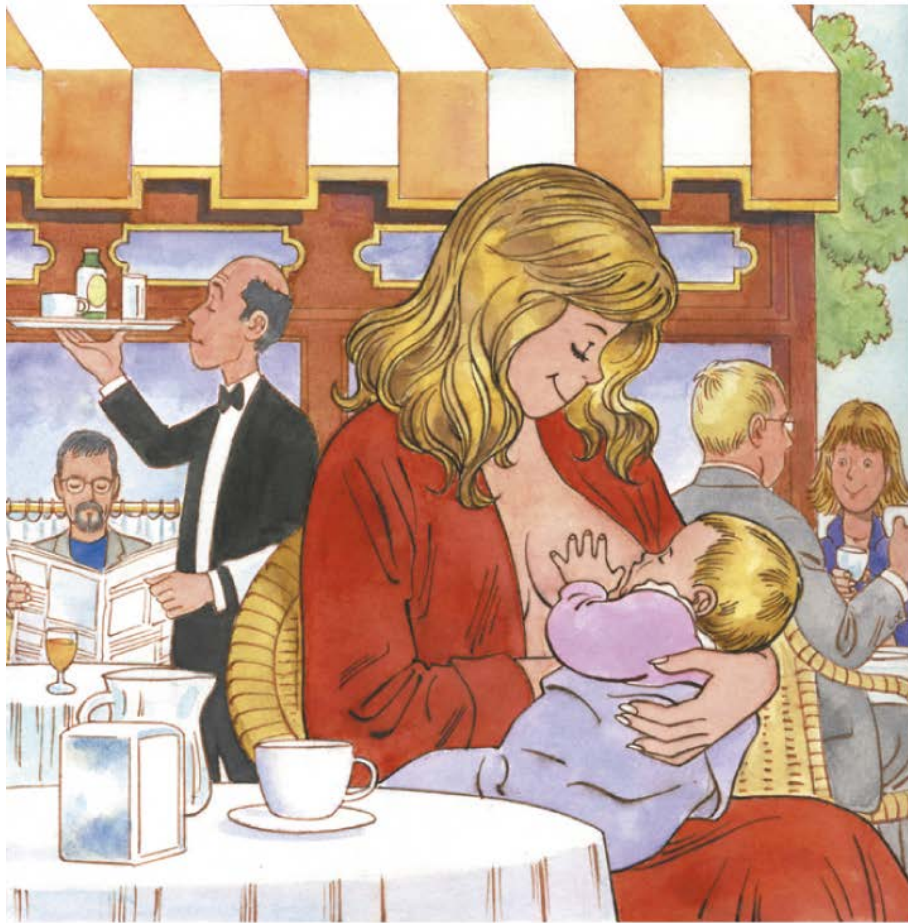
Comer sano y equilibrado siempre es recomendable.

Amamantar no implica dejar de comer esas cosas que mas nos gustan, ni tener que comer otras que no nos apetecen.

Sólo la madre puede amamantar, pero coparticipar de la crianza de una criatura va mucho más allá de alimentarla.

Incluye cuidar también de la madre, estar pendiente de las necesidades de todos, responsabilizarse de otras tareas, dar apoyo, confianza y, por supuesto, mucho amor.



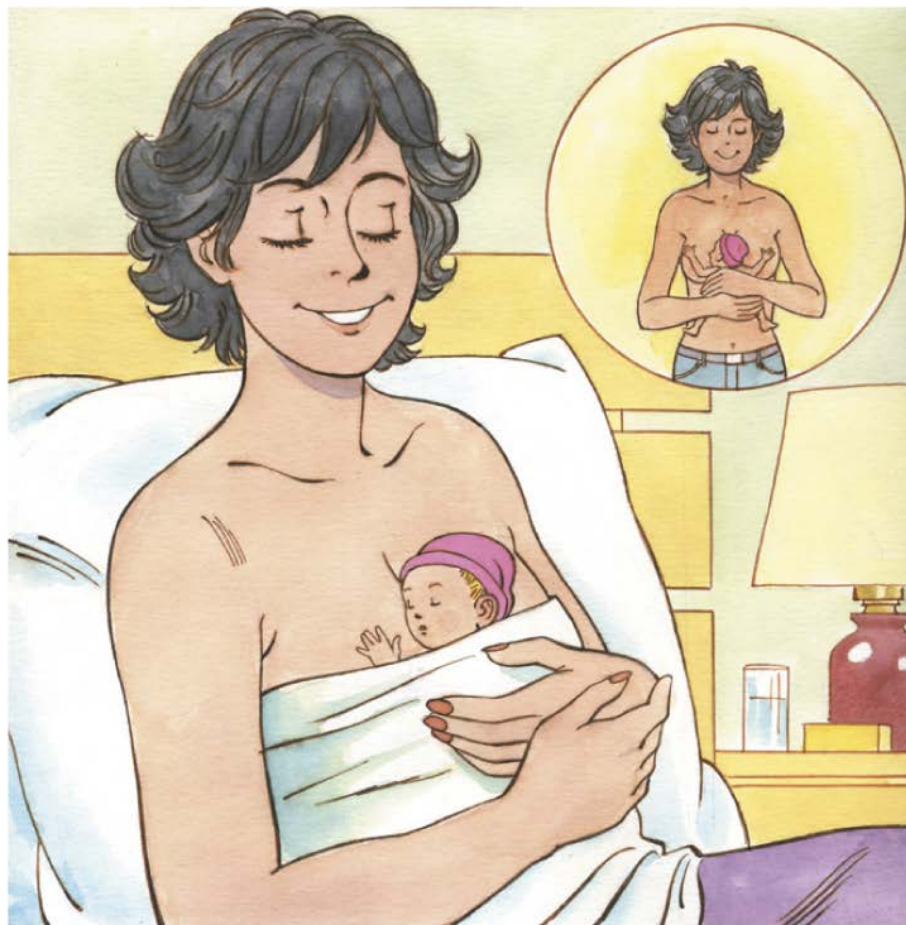


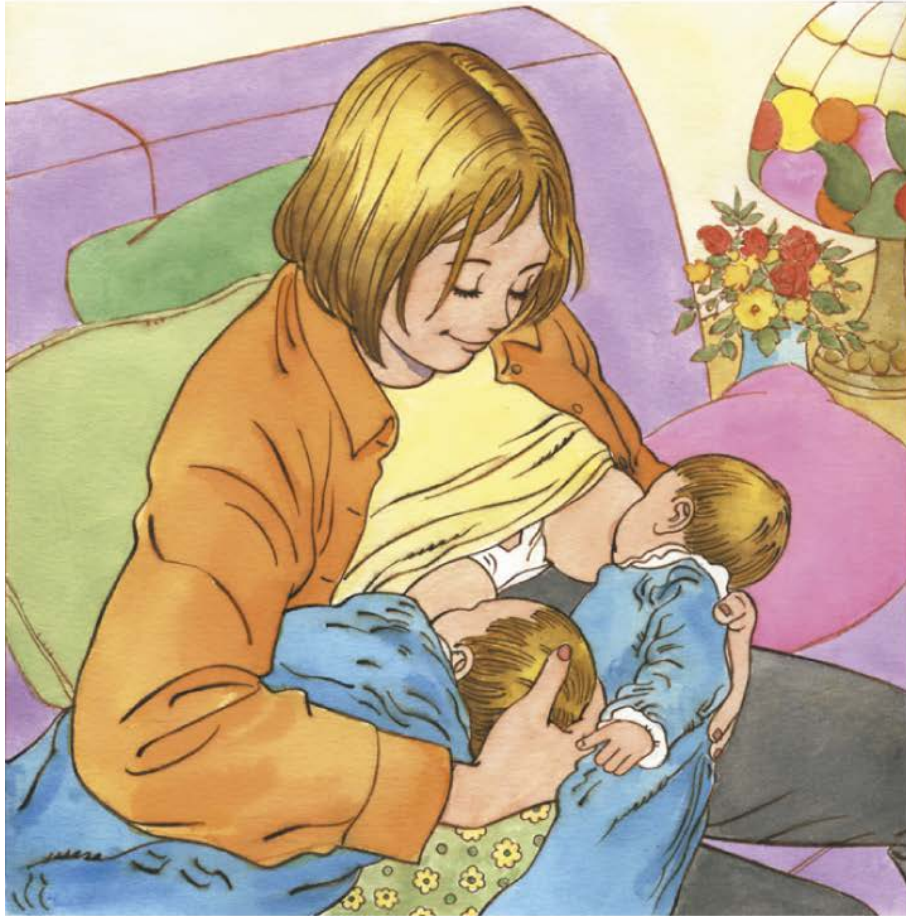
La leche materna siempre está a punto, en cantidad suficiente y a la temperatura adecuada.

Además, para amamantar no hacen falta accesorios, tu hijo podrá mamar en cualquier lugar y en cualquier momento.

Algunas criaturas nacen antes de tiempo.

La lactancia materna y el "Método Madre Canguro" les pueden ayudar mucho.





postura sentada
posición mixta (estirado + rugby)

A veces vienen a pares o más.
Como la provisión de leche depende de la estimulación, a doble estimulación, doble producción de leche.



A pesar de que madre e hijo tengan que estar separados durante un tiempo mas o menos largo, la lactancia puede continuar.

Si la madre lo desea, el recién nacido puede ser alimentado con leche que se habrá extraído previamente hasta que pueda volver a darle el pecho en directo.





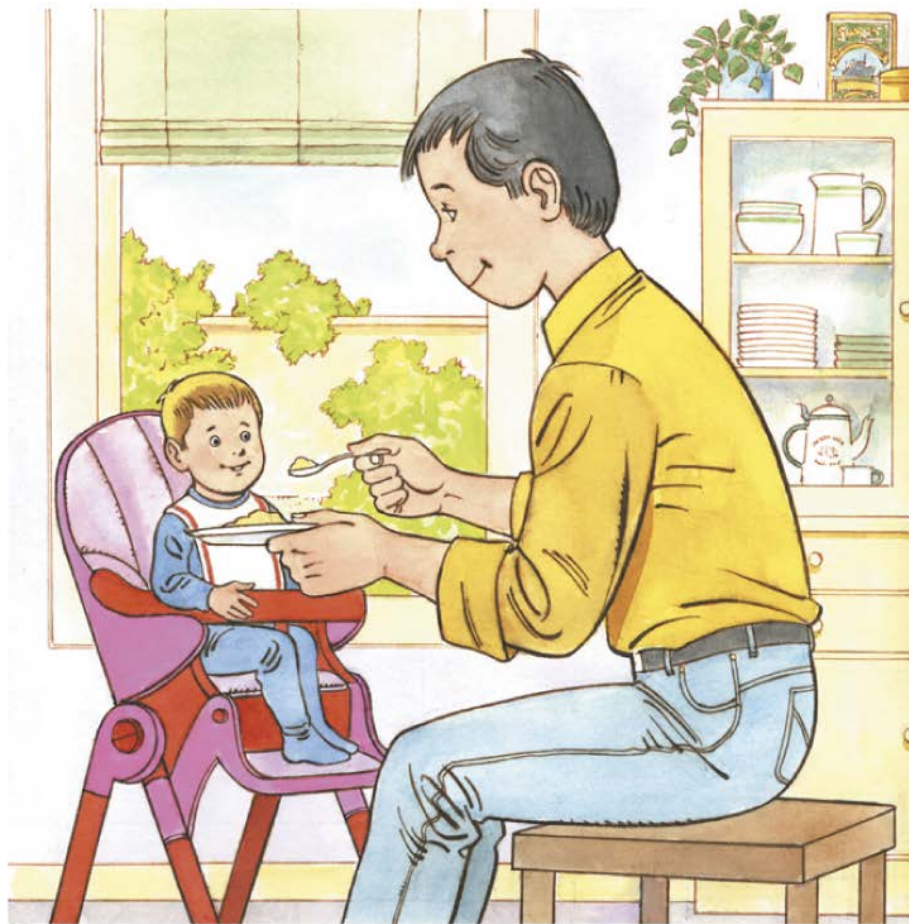
Como el pecho no tiene horario, se adaptará fácilmente a tu horario laboral.

Extraerse la leche que la criatura tomará cuando tu no estés es una opción a considerar.

Durante los primeros seis meses de vida, los bebés sólo tienen que tomar leche materna.

A partir de los seis meses se pueden ir ofreciendo otros alimentos complementarios, manteniendo la lactancia materna hasta los 2 años como mínimo.

(Recomendaciones OMS-UNICEF)





¿Durante cuanto tiempo se tiene que dar el pecho?

Ésta es una decisión única y exclusiva de cada madre o cada criatura.

lactancia "en tándem"



Cada vez mas mujeres dan el pecho, y lo hacen durante mas tiempo.



ALBA LACTANCIA MATERNA es una asociación sin ánimo de lucro que ofrece información y apoyo a todas las mujeres que quieren amamantar a sus hijos.

Ofrecemos reuniones informativas periódicas y atención de consultas.

Todos los servicios son gratuitos.

Teléfono unificado de consultas de lactancia:

690 144 500

Puedes ampliar la información de esta guía visual consultando nuestra Guía "Claves para amamantar con éxito" y también nuestros Dossiers de lactancia.

Encontrarás estos documentos y mucha más información en nuestra web:

www.albalactanciamaterna.org

Para obtener información sobre los grupos de apoyo y actividades prolactancia en general también puedes consultar las webs de :

Federació Catalana de Grups de Suport a la Lactància Materna:

www.grupslactancia.org

Federación Española de Asociaciones pro Lactancia Materna:

www.fedalma.org

LOS GRUPOS DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

Los Grupos de Apoyo a la Lactancia Materna han nacido como resultado de la iniciativa de numerosas madres conscientes que dar el pecho requiere un aprendizaje, que no siempre resulta fácil y que, en ocasiones, las mujeres necesitan el apoyo de otras mujeres con experiencia para poder amamantar con éxito a sus recién nacidos.

Son grupos de ayuda mutua que funcionan como puntos de encuentro y de información, así como centros de recursos y servicios.

Los Grupos de Apoyo complementan la asistencia que ofrecen los servicios de salud, cubriendo todos aquellos aspectos relacionados con la lactancia que no corresponden al sistema sanitario.

Embarazadas, madres, padres, bebés, familiares y amigos se encuentran en un espacio donde hablar de lactancia, compartiendo experiencias, alegrías y dificultades, dudas y diferentes soluciones, todo ello disfrutando de un ambiente acogedor.

Los servicios que habitualmente ofrecen los Grupos de Apoyo incluyen reuniones periódicas, atención personalizada, teléfono de urgencias, servicio de biblioteca, material de consulta escrito y virtual, videos, préstamo de material específico de lactancia materna y organización de iniciativas de sensibilización social.

Todos estos servicios son gratuitos y la asistencia a los Grupos es voluntaria.

LAS ASESORAS DE LACTANCIA

Son madres experimentadas que han amamantado a sus hijos y que han realizado la formación requerida por cada uno de los Grupos de Apoyo a los que pertenecen, además de cursos y talleres avalados por la Federació Catalana de Grups de Suport a la Lactància Materna y l'Associació Catalana pro Lactància Materna (ACPAM).

Esta experiencia y formación las acredita para poder ayudar a otras madres, ofreciéndoles apoyo emocional y proporcionándoles información concreta, veraz y actualizada sobre diferentes temas relacionados con la lactancia materna.




FEDERACIÓ CATALANA
GRUPS DE SUPORT A LA
LACTÀNCIA MATERNA




unicef 

Ajuntament  de Barcelona

 Generalitat
de Catalunya
**Institut Català
de les Dones**

 Generalitat
de Catalunya
**Departament
de Salut**

 Generalitat
de Catalunya
**Departament
d'Acció Social
i Ciutadania**

