

Actividades de soporte a la lactancia materna

Durante esta etapa, tiene a su disposición grupos de madres y grupos de apoyo a la lactancia que le pueden ayudar en lo que necesite.

También es recomendable apoyarse en algún grupo de apoyo antes del parto; les puede servir de mucha ayuda durante el periodo lactancia.

1. Taller de lactancia para embarazadas

Lugar: Biblioteca del Hospital Residència Sant Camil (Unidad 6)

Día: último viernes laborable de cada mes

Hora: 12:30h

2. Grup ALBA Lactancia Materna

Lugar: La Baldufa, calle del Pare Garí 1 (Vilanova)

Día: miércoles no festivos, 16:30-18:30h

Responsable del grup: Mireia Marcos

Consultas: 653173358 Tel 24h: 690144500

3. Grupo de lactancia ASSIR Garraf

Lugar: Centro Cívico Sant Joan, Jardins de Francesc Macià s/n (Vilanova)

Día: viernes no festivos, 12:30-14:30h

Responsable del grupo: Paqui Aliaga (comadronas ASSIR)

4. Grupo de WhatsApp de la Xarxa Sóc la Llet

Tel: 60022

Correo electrónico: soclallet.vng@gmail.com

Recursos en internet

www.albalactanciamaterna.org

www.aeped.es/comite-lactancia-materna

www.e-lactancia.org/

www.isisonline.org.uk/ (informació sobre collit i son infantil)

App Store i Google Play: Aplicació Lactancia materna AEP [Associació Espanyola de Pediatria]

App LACTAPP

Lecturas recomendadas

“Un regalo para toda la vida” Carlos González

“Dormir sin lágrimas” Rosa Jové

“El poder de las caricias” Adolfo Gómez Papi

Hospital Residència Sant Camil
Consorci Sanitari Alt Penedès-Garraf

Ronda Sant Camil s/n
08810 Sant Pere de Ribes

Tel. 93 896 00 25

Fax. 93 896 12 87

www.csapg.cat



ID 1198 - Octubre 2019



Hospital Residència
Sant Camil
Consorci Sanitari Alt Penedès-Garraf

Guía del paciente: Lactancia materna

La leche materna es el mejor alimento para el lactante durante los primeros 6 meses de vida; cubre sus necesidades nutricionales, emocionales e inmunológicas, ya que es una sustancia viva.

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva los primeros 6 meses de vida del bebé, con introducción progresiva de alimentos apropiados a partir del sexto mes, y el mantenimiento de la lactancia hasta los 2 años, o hasta que madre e hijo lo deseen.

Al principio, la lactancia no es fácil. Sin embargo la mayoría de problemas se pueden prevenir o solucionar fácilmente, sobre todo si contamos con ayuda a nuestro alrededor.

¿Y yo... podré dar el pecho?

- La gran mayoría de mujeres pueden dar el pecho a sus hijos
- Hay muy pocas contraindicaciones para la lactancia
- La lactancia a demanda es clave para asegurar una producción de leche que cubra las necesidades de su hijo/a. Durante este periodo se debe olvidar el reloj, ya que querer establecer un horario puede reducir la producción de leche.
- Cada bebé tiene su propio ritmo de tomas, que también irá cambiando a lo largo de los días, en función de la producción de leche de la madre y de su crecimiento.

Los primeros días

- Durante los primeros días de vida los bebés toman el calostro. Como se digiere muy rápido y toman poca cantidad, es normal que quieran mamar continuamente.
- Cuanto más mame el bebé, más se estimula la producción de leche y mejor irá la lactancia.
- La subida de leche no se produce hasta el tercer o cuarto día.
- El contacto piel con piel, es decir, colocar el bebé desnudo con pañal sobre el torso desnudo de la madre, es una buena herramienta tanto para estimular la lactancia como para solucionar problemas que puedan surgir al comienzo.
- La mayoría de los bebés sanos no necesitan suplementos de leche artificial. Si por algún motivo su hijo/a precisara alguna otra aportación nutricional, la primera opción se ofrecerle leche materna extraída con sacaleches o manualmente.



- Los primeros días intente evitar chupetes y biberones, porque pueden interferir en el aprendizaje que tiene que hacer el niño para mamar correctamente.

¿Por dónde empezamos?

- Debemos poner el bebé al pecho siempre que muestre signos de hambre (puños en la boca, girar la cabeza, etc).
- Es muy importante asegurarnos de que la posición del bebé en el pecho sea correcta. Esto nos evitará tomas dolorosas y la aparición de grietas. Son puntos clave:
 - o Madre cómoda y relajada (es recomendable el uso de cojines)
 - o Bebé con el cuerpo recto, que no tenga que girar la cabeza para buscar el pecho (vientre del bebé en contacto con el de la madre).
 - o Una vez el bebé está mamando, no sólo tiene que coger el pezón sino gran parte de la areola. Debe tener el labio inferior evert (hacia fuera) y la barbilla debe tocar el pecho.

¿Qué es normal?

- Los primeros días los bebés suelen hacer 10-12 tomas diarias, y mojar 1-2 pañales día, además de hacer el meconio.
- Hacia el cuarto día, suelen mojar 5-6 pañales y hacer 2-3 deposiciones
- Todos éstos valores son aproximados; cada bebé es diferente.