



La leche materna es **el mejor alimento y el único que necesita tu bebé** hasta los 6 meses, cubrirá todas sus necesidades nutricionales, inmunológicas y emocionales.

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

La lactancia materna también ofrece **ventajas para tu salud** y una mejor recuperación del parto o cesárea.



Si tienes dudas puedes preguntar en el foro para padres del Comité de Lactancia de la AEP



<http://www.aeped.es/foros/foro-comite-lactancia-materna/dudas-sobre-lactancia-materna-padres>

¡¡ENHORABUENA  
POR TU RECIENTE  
**MATERNIDAD!!**



TE OFRECEMOS  
**INFORMACIÓN** PARA  
QUE DISFRUTÉIS DE  
LA **LACTANCIA**



Comité de Lactancia Materna de la  
Asociación Española de Pediatría



Foto de Santiago López Font. Concurso Fotográfico de Lactancia Materna. Hospital Marina Alta. Denia.

## UN BUEN COMIENZO

- En las primeras 2 horas de vida los recién nacidos están muy despiertos y alerta. Al ponerlos **piel con piel** sobre el pecho de la madre, se recuperan del parto, buscan el pecho y hacen su primera toma. Este contacto precoz es clave para el éxito de la lactancia y es muy importante que sea respetado siempre que se pueda.
- Después, la mayoría de los bebés entran en una fase de sueño de varias horas que es normal y que conviene respetar.

## LOS PRIMEROS DÍAS EN LA MATERNIDAD

- **Permanecer juntos** en la misma habitación te permitirá estar atenta a sus necesidades.
- Podrás ofrecerle el **pecho a demanda**, sin horarios, cada vez que muestre signos de hambre (como abrir la boca, chuparse los puños, buscar y girar la cabeza...), siempre antes de que llore y esté demasiado irritable.



Foto de Alberto Cuadra Cuadra. Concurso Fotográfico de Lactancia Materna. Hospital Marina Alta. Denia.

- **Una buena postura** es clave para prevenir problemas. El bebé debe coger un buen trozo de areola, (no solo el pezón) y mamar con la boca muy abierta y los labios hacia afuera. No deberías sentir dolor. Si te duele, no dudes en pedir ayuda.
- No importa como sea el tamaño ni la forma de las mamas ni del pezón, aunque algunas ocasiones los pezones planos pueden hacer que el comienzo sea un poco más difícil.
- La mayoría de las madres pueden dar de mamar a sus hijos, incluso mellizos o trillizos.
- Aprender a **sacarte leche de forma manual** te permitirá estimular el pecho desde el primer momento y obtener calostro precozmente.
- Los recién nacidos sanos, sólo necesitan una pequeña cantidad de calostro durante los primeros días. **No es necesario darles "ayudas" de leche artificial** que pueden favorecer la sensibilización alérgica y hacen que disminuya tu producción de leche. Si el bebé por algún motivo necesita más aporte, lo ideal es utilizar tu leche extraída como primera opción y únicamente dar leche artificial si hay una indicación médica.

- Es recomendable evitar **chupetes y tetinas** que pueden confundir al bebé, ya que la forma de succión es totalmente diferente a la del pecho. Para dar leche extraída se puede utilizar una cucharilla o una jeringuilla.
- Interesa **preservar un ambiente tranquilo y relajado**, de intimidad, para conocerse y aprender juntos. Limitar las visitas si es necesario es una ayuda importante.
- Lo normal es que los primeros días **pidan continuamente**. Aunque estén todo el día enganchados, no significa que se queden con hambre. Un enganche correcto y frecuente estimula el pecho para que suba la leche.
- Por el contrario, los bebés demasiado "buenos" y que apenas piden deben ser vigilados. **Todos los bebés deberían hacer al menos 10-12 tomas diarias los primeros días.**

## AL ALTA Y DE VUELTA A CASA

- Es recomendable acudir al centro de salud en las primeras 48 horas tras el alta para vigilar la evolución de la lactancia y resolver las dudas que surjan cuanto antes.
- Antes del alta infórmate sobre los recursos de apoyo disponibles en el lugar donde vives:
  - Si existe consulta de lactancia en el hospital.
  - Grupos de apoyo de tu zona: <https://www.ihan.es/grupos-apoyo>
  - Talleres de lactancia en los centros de salud.
  - Consultoras certificadas de lactancia. <http://ibclc.es/directorio-ibclcs>
- Si tienes que tomar algún medicamento, consulta la compatibilidad con tu pediatra o en esta web: [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org)  
Muchos son compatibles y en caso contrario existen alternativas.