

# Lactancia materna

La leche materna es el mejor alimento que puedes ofrecer a tu hijo. Aporta todos los nutrientes que necesita durante sus primeros seis meses de vida, lo protege de muchas enfermedades, ayuda a establecer vínculos afectivos y favorece su desarrollo intelectual. La leche materna, además, es un alimento ecológico y una fuente de ahorro económico para las familias.

## ¿Cómo se debe hacer?

Hay que ofrecer el pecho tan pronto como sea posible en las primeras horas de vida, y establecer un contacto directo de piel con piel entre madre y niño.

Los primeros días fluye una leche amarillenta (calostro) que es rica en proteínas. Después va saliendo la leche madura. Cada toma al comienzo es más líquida y rica en azúcares y hacia el final más densa y rica en grasa.

## Duración y frecuencia entre las tomas

El pecho no tiene horario, se debe ofrecer el pecho a demanda. No es necesario estar pendientes del tiempo que el niño está en el pecho o de la cantidad que toma ya que él regula sus necesidades y el cuerpo de la madre adapta la producción. Cada niño y cada madre necesitan un tiempo diferente. La toma tiene que durar hasta que el niño deje espontáneamente el pecho. No es necesario que mame cada vez de los dos pechos, sino que vacíe bien cada vez al menos uno.

**La mayoría de los problemas son debidos a una posición incorrecta.** Una buena técnica evitará las grietas en el pezón que es uno de los principales motivos de abandono ya que son muy dolorosas.

Independientemente de la posición escogida (sentada, tumbada...) lo importante es que

haya un **contacto estrecho entre los dos (ombigo contra ombigo)** y que el niño tenga los dos labios abiertos alrededor del pezón.



Colocación  
y forma de coger  
el pecho

## Otras recomendaciones

La ducha diaria es la única norma de higiene necesaria.

Come de forma variada y equilibrada. No tienes que comer de más. Bebe suficiente agua.

Evita situaciones de estrés.

Puede ser útil aprender a extraer la leche y almacenarla (nevera, congelador) así otros podrán ayudar cuando tú no puedas estar con el niño.

Si fumas o bebes alcohol, es el momento ideal para dejarlo.