

La lactancia materna es la mejor forma de alimentación del bebé durante sus primeros seis meses de vida y junto con otros alimentos al menos hasta los dos años.

Dar el pecho aporta importantes beneficios físicos y psicológicos para el bebé y la madre.

Es mejor iniciar la lactancia durante la hora siguiente al parto y que el bebé esté permanentemente junto a su madre.

Olvídate de los horarios y de la duración de la toma. Cada bebé tiene su propio ritmo, es normal que mame también por la noche.

No pienses que por meterse el puño en la boca, tu bebé se queda con hambre. Ese gesto representa, si gana peso de forma normal, su forma de empezar a relacionarse con el mundo que le rodea.

El pecho no necesita una limpieza especial ni la aplicación de ninguna crema. Es suficiente con la ducha habitual.

No le des biberones ni suero y evita el chupete hasta que la lactancia esté bien establecida.



Amamantar no duele, las molestias se evitan con una posición correcta.

El bebé abarca con su boca el pezón y buena parte de la areola.



Imagen del folleto de Lactancia Materna de la Consejería de Salud Andalucía.



El bebé sólo coge el pezón.

Este folleto se editó por primera vez el año 2003 para celebrar la Semana Mundial de la Lactancia Materna y dar nuestra mejor bienvenida a todas las madres que llegan a nuestra tierra procedentes de otros países.

La postura correcta
Espalda recta.
Hombros cómodos y relajados
Acercar el bebé a la madre y no al contrario.
El bebé se colocará frente a la madre barriga con barriga.



Encuentros de Madres, Charlas Coloquio y Conferencias sobre Lactancia Materna: Los primeros días del bebé. Durante la noche. Aumento de la producción de leche. ¿Qué hacer cuando llora? Importancia de la posición para amamantar. Amamantar y trabajar fuera de casa.
Vía Láctea ha elaborado una Guía con información sobre lactancia materna que puedes solicitar en tu Centro de Salud.

En ZARAGOZA
Casa de la Mujer
C/ D. Juan de Aragón, 2.
Información: 976 322 803

En HUESCA
IAM (Instituto Aragonés de la Mujer)
Información: 974 222 144

En ALCANIZ
Hospital Comarcal de Alcañiz
Información: 978 870 296



<http://www.vialactea.org>



Vía Láctea

Asociación aragonesa que desde el año 1985 trabaja por la promoción, protección y apoyo a la lactancia materna.

Vía Láctea ofrece
Actividades gratuitas
Declaradas de Interés Sanitario
por el Gobierno de Aragón.

