

10 TIPS DE LACTANCIA MATERNA

1 Confía en tu cuerpo. El ser humano es un mamífero, está preparado para recibir leche materna. De hecho, es lo lógico desde el punto de vista filogenético.

2 La lactancia no debería doler más allá de los primeros días. Es normal sentir molestias al principio. El pezón no está acostumbrado a ese estímulo.

3 Fíjate en el agarre: que sea abierto, profundo y cómodo. Esto es fundamental. La boca del bebé debe estar bien abierta, con el labio inferior evertido y la lengua bien apoyada. El pezón apunta hacia el paladar del bebé.

4 Olvídate de los horarios: a demanda. Ofrece el pecho cuando busque alimento. Cambia al otro pecho cuando suelte o deje de mamar. La toma se termina cuando lo decide el bebé.

5 Tu leche es suficiente. No necesita ningún otro alimento ni bebida hasta los 6 meses de edad.

6 Comprueba que el bebé está satisfecho y moja los pañales. Si se queda tranquilo después de la toma y orina varias veces al día, en principio indica que se está alimentando correctamente.

7 Consulta con tu Pediatra para las revisiones. Acude a las revisiones previstas para ir comprobando que todo está bien.

8 Si hay dificultades, acude a alguien experto en lactancia. Ante cualquier molestia o duda, acude a profesionales con formación en lactancia.

9 Procura mantenerla mínimo hasta los 2 años de edad. El momento del destete lo decidís únicamente vosotros.

10 No es un método anticonceptivo fiable. Si no deseáis un nuevo embarazo, es necesario utilizar otras medidas de anticoncepción eficaces.

**Disfruta de este regalo para ambos.
Sus beneficios están demostrados a largo plazo.**

Feliz lactancia.

Más información
Web de enFamilia

