

Recomendaciones para la lactancia materna.

- 1- Poner el niño al pecho durante las dos primeras horas del nacimiento, cuanto antes mejor.
- 2- Cuanto más mama el niño, más leche se produce.
- 3- Al comienzo, no esperar a que llore. Ofrecer el pecho cuando está inquieto, el llanto es un signo tardío de hambre.
- 4- Dar el pecho siempre que el niño lo pida.
- 5- No mirar el reloj. ¿Cuánto tardas tú en comer un bocadillo? ¿Y la paella del domingo?.
- 6- No lavar los pezones antes de las tomas.
- 7- El niño debe tener toda la areola dentro de la boca, y no sólo el pezón.
- 8- Vigilar que el niño está en buena posición.
- 9- El niño debe tener su pecho contra el nuestro, no tener el cuello girado o estirado, estar cómodo.
- 10- No ofrecer biberones los primeros meses. Con el biberón se chupa diferente que con el pecho, y el niño se puede confundir.

11- Si los pechos están demasiado llenos, vaciarlos un poco puede facilitar el agarre del niño.

12- Consultar con el pediatra, la matrona o los grupos de apoyo cualquier problema.

Recuerda:
no hay poca
leche,
sino mucha
inseguridad

Ven D Llet - Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna

Reuniones: Cada miércoles.
Hora: De 17,30 a 18,30H.
Lugar: Centro cívico de la estación
El Vendrell, Tarragona

CONSULTAS

Pilar 977 68 72 46
Cristina 675 40 46 98



Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna

Información sobre:

TENGO POCA LECHE?

“¿Tengo poca leche?”

Esta suele ser una de las preocupaciones de las madres lactantes.

Esta creencia está basada en:

- El niño no aguanta tres horas (pasa hambre, por eso mama más a menudo).
- El niño nació con poco peso (pobre, necesitará biberones para engordar).
- El niño pesa bastante (no tendrá suficiente con mi leche).
- Está mucho rato mamando (claro, como no sale nada...) o muy poco (claro, como no sale nada...).
- El niño llora (de hambre) o no llora (claro, como sabe que no sale nada).
- El niño engorda poco o demasiado.
- El pecho está vacío, blando (aquí dentro no hay nada!) o muy lleno (no quiere mi leche!).

Todas estas frases son falsas.

En realidad, todo lo que ocurra hará pensar a la madre que tiene poca leche, porque lo que tiene es inseguridad.

Las dudas más frecuentes son las siguientes:

Me duele al dar de mamar, ¿es normal?

No, no es normal. Puede solucionarse cambiando la postura del niño, y asegurándote de que su boca esta totalmente abierta y coge toda la aureola. Consulta a tu comadrona o a tu pediatra, pídeles que te ayuden a buscar la postura más adecuada para dar de mamar a tu hijo.

Con mi primer hijo no pude dar el pecho, ¿me ocurrirá ahora?

Haber fracasado con la lactancia en el pasado no significa nada. No hay mujeres “que no valgan”. (ver “recomendaciones para la lactancia” más adelante).

No he notado la subida de la leche, y no tengo los pechos muy llenos.

Hay mujeres que no la notan. La sensación de pechos llenos se debe a la inflamación, y no a la cantidad de leche.

Llevo varios meses de lactancia, y ahora tengo el pecho blando, ¿tengo leche?

Esto suele pasar, y no significa que no haya leche, sino que el cuerpo se habitúa. Tener los pechos duros durante meses sería insoportable!!.

Con el extractor de leche apenas me saco unos mililitros.

Muchas veces con el extractor sale muy poca leche, pero el niño es mucho más eficaz que una máquina, es un verdadero experto en mamar, él si que saca leche.

Los pechos ya no me gotean.

Pasa al cabo de un tiempo, y es normal. No quiere decir que no haya leche.

Mi hijo recién nacido se pasa el día enganchado a la teta.

Muchos niños son así los primeros dos o tres meses, pero no significa que no haya leche.

Mi niño está mucho rato mamando, parece que no saca nada.

Igual que los mayores, hay niños que tardan más en comer que otros.

Mi hijo de cuatro meses está sólo cinco minutos mamando.

Con el tiempo, los bebés se hacen expertos en mamar, y tardan mucho menos tiempo en acabar.

Tiene tres meses, y parece que no tiene suficiente con mi leche.

Está pasando una crisis de crecimiento, o bache de lactancia. Cuando los bebés pegan un estirón, necesitan más leche, y durante unos días se pasan el día mamando. Entonces el pecho empieza a producir más leche, de acuerdo con las nuevas necesidades del bebé. En un par de días hay más leche y todo se arregla.