

## **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 lllore. 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.