

10 consejos para una lactancia materna exitosa



- 1 Tú puedes.**
Confía en ti y en tu capacidad para atender todas las necesidades de tu hijo.
- 2 Cuanto antes, mejor.**
Amamanta pronto tras el parto. La mayoría de los bebés están muy despiertos la primera hora después del parto, cuando el instinto de succión es muy intenso.
- 3 Lactancia a jornada completa.**
Dar el pecho es un trabajo a jornada completa, 24 horas al día, 7 días por semana durante las primeras semanas. Ofrece el pecho a menudo día y noche. Un recién nacido normalmente mama entre 8 y 12 veces en 24 horas, como mínimo. No mires el reloj y dale el pecho cada vez que busque o llore, para establecer un buen suministro de leche.
- 4 Un buen agarre es clave.**
Asegúrate de que el bebé succiona eficazmente, en la postura correcta y extrae bien la leche desde el principio. Pide que una matrona te ayude y valore una toma completa en el hospital antes de volver a casa.
- 5 Sin interrupciones.**
Permite que el bebé mame del primer pecho todo lo que desee, hasta que lo suelte. Así llegará a tomar la leche que se produce al final de la toma, rica en grasa y calorías, y se sentirá satisfecho y ganará peso.
- 6 Cuanto más mama el bebé, más leche producirás.**
Es importante respetar el equilibrio natural y dejar que el bebé marque las pautas, mamando a demanda. No es necesario sentir el pecho lleno; la leche se produce principalmente durante la toma gracias a la succión de tu bebé.
- 7 Ni chupete ni biberón.**
Pide al personal del hospital que no le den a tu hijo ni biberones ni chupetes, ya que entonces succionará menos y tú producirás menos leche.
- 8 No solo es alimento.**
Recuerda que un bebé también mama por razones diferentes al hambre, como por necesidad de succión o de consuelo. Ofrecerle el pecho es la forma más rápida de calmarlo.
- 9 Cuidate.**
Has de encontrar momentos de descanso y centrar tu atención en otras tareas que no sean el bebé. Pide ayuda a los tuyos para que puedas descansar cuando el niño también descanse.
- 10 Consulta a un profesional.**
No dudes en llamar a tu matrona o a tu grupo de apoyo a la lactancia si necesitas ayuda o información.