

## WEBS DE INTERÉS

### La Liga de la Leche

<http://www.laligadelaleche.es>

### Comité lactancia materna Asociación Española de Pediatría

<http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna>

### Federación Española Asociaciones pro-Lactancia Materna

<http://www.fedalma.org>

### Lactancia materna, medicamentos, plantas, tóxicos y enfermedades. Hospital de Denia

<http://www.e-lactancia.org>

### Curvas de crecimiento Organización Mundial de la Salud

[http://www.who.int/childgrowth/standards/curvas\\_por\\_indicadores/en/index.html](http://www.who.int/childgrowth/standards/curvas_por_indicadores/en/index.html)

### Asociación Multilacta-Lactancia Materna

<http://www.multilacta.org>

### Alba Lactancia Materna

<http://albalactanciamaterna.org>

## LIBROS RECOMENDADOS

"El arte femenino de amamantar" La Liga de la Leche

"Un regalo para toda la vida" Carlos González

"Dar el pecho es lo mejor" G. Zeiss

"Maternidad y lactancia" Gro Nylander

**¡VEN A LOS TALLERES  
DE LACTANCIA!**

¡Pregunta a tu matrona y participa!

Rúa de Salamanca, 5  
Vigo, Pontevedra  
[www.povisa.es](http://www.povisa.es)  
Teléfono Centralita: 986 41 31 44



LAS 10 CLAVES DE LA  
**LACTANCIA MATERNA**

CUIDAMOS DE TU SALUD  
Y DE LA DE TU BEBÉ

# LAS 10 CLAVES DE LA LACTANCIA MATERNA

- 1** Amamanta pronto, cuanto antes, mejor. La mayoría de los bebés están dispuestos a mamar durante la primera hora después del parto, cuando el instinto de succión es muy intenso. Amamantar precozmente facilita la correcta colocación al pecho.
- 2** Ofrece el pecho a menudo día y noche. Hazte a la idea de que pasarás mucho tiempo amamantando a tu bebé durante estas primeras semanas. Un recién nacido normalmente mama entre 8 y 12 veces en 24 horas. No mires el reloj y dale el pecho cada vez que busque o llore, sin esperar a que "le toque". Así establecerás un buen suministro de leche.
- 3** Asegúrate de que el bebé succiona eficazmente y en la postura correcta.
- 4** Permite que el bebé mame del primer pecho todo lo que desee, hasta que lo suelte. Después ofrécele el otro. Unas veces lo querrá, otras no. Así el bebé tomará la leche que se produce al final de la toma, rica en grasa y calorías, y se sentirá satisfecho.
- 5** Cuanto más mama el bebé, más leche produce la madre. 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 del bebé.
- 6** Evita los biberones "de ayuda" y de suero glucosado. La leche artificial y el suero llenan al bebé y minan su interés por mamar, entonces el bebé succiona menos y la madre produce menos leche.
- 7** Evita el chupete, al menos durante las primeras semanas, hasta que la lactancia esté bien establecida. Un recién nacido ha de aprender bien cómo mamar del pecho, y tetinas artificiales como el biberón o el chupete pueden dificultar este aprendizaje.
- 8** 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 calmar a tu bebé.
- 9** Cuídate. Necesitas encontrar momentos de descanso y centrar tu atención más en el bebé que en otras tareas. Solicita ayuda de los tuyos.
- 10** Busca apoyo. Tu grupo local de La Liga de la Leche tiene la información y el apoyo que toda madre lactante necesita.