



Consejos **pediátricos**

LACTANCIA MATERNA

La leche materna es la alimentación **ÓPTIMA Y NATURAL DEL LACTANTE**. Ninguna otra leche artificial consigue igualar sus ventajas. Se adapta perfectamente a sus necesidades nutricionales, le protege contra infecciones, y favorece el vínculo materno-filial, entre otras muchas ventajas.

En los primeros días tras el parto, LA MADRE puede sentir no tener leche suficiente para alimentar a su hijo. Esto es normal, ponga al niño al pecho desde el nacimiento, las veces que el niño lo demande y tenga paciencia. Pasarán **varios días (2 a 4 días) hasta que sienta el pecho plenamente ingurgitado** por la denominada "subida de leche".

Al principio, los bebés hacen unas **7-8 tomas diarias** y progresivamente irán reduciendo el número de éstas, pero aumentando la cantidad de leche que ingiere en cada una de las tomas. En cualquier caso, **la LACTANCIA MATERNA ES A DEMANDA DEL BEBÉ**.

1. **No se recomienda** el "suero glucosado", manzanilla, ni otros líquidos durante este período.
2. **No debe administrar a su hijo ningún alimento diferente** a la leche materna, SALVO que se lo indique su pediatra.
3. **La alimentación de la madre** mientras está dando lactancia a su hijo, se basa fundamentalmente en **carnes rojas (ricas en hierro), pescado, verduras y frutas**.
4. La lactancia materna suele dar sed, **beba agua o zumos naturales** diluidos con agua. Beber más leche de vaca no significa tener más leche materna.
5. **No se recomienda el uso de zumos artificiales** en la alimentación de la madre, por la gran riqueza en conservantes, acidulantes y otros productos.
6. **No debe abusar de los alimentos lácteos**. El consumo diario de leche de la madre de ser de 500-700 ml/día, considerando tanto la leche como derivados lácteos (yogur, queso, evite batidos de sabores y productos similares.)
7. **Está contraindicado** durante la lactancia consumir: **alcohol, té, café, colas, cacao en exceso, tabaco**. No se debe fumar no sólo en la habitación en la que está el bebé, sino que está prohibido fumar en toda la casa.
8. **Debe evitar el consumo de espinacas, coles, remolacha, ajo, espárragos y cebolla**, pues dan mal sabor a la leche materna.
9. La leche materna es una vía más de excreción, todo lo que se toma o sus derivados son excretados en la leche materna. **Antes de tomar un fármaco debe consultar a su ginecólogo y/o a su pediatra**.



Consejos **pediátricos**

LACTANCIA MATERNA

La higiene de las mamas es igualmente fundamental. Para evitar la aparición de grietas debe seguir los siguientes consejos:

1. No dar de mamar más de **25-30 minutos en cada toma**. Considere que un lactante con buena succión suele extraer la cantidad de leche por cada mama, en unos 10 minutos.
2. **Antes de la toma limpiar con agua tibia y secar el pezón** por presión y nunca por tracción.
3. **Tras la toma, limpiar nuevamente con agua tibia y secar** igualmente por presión y aplicar una pomada emoliente o unas gotas de la propia leche materna, para prevenir la aparición de grietas.

Lugar de la toma. La lactancia materna es un acto íntimo entre la madre y su hijo, por consiguiente, debe realizarse en una habitación que esté bien iluminada, sin ruidos (gritos, televisión, radio, visitas, etc.), con una temperatura agradable. Es suficiente que estén la madre e hijo, o el padre si lo desea. **No es un acto social.** Si tiene dudas puede consultar con nosotros.