



Parabéns pola túa recente maternidade!

Comezas un fermoso camiño...descansa moito, recupérase e permíteche todo o tempo do mundo.

O leite materno é o mellor alimento para o teu bebé.

Segundo a OMS e o Comité de Lactación da Asociación Española de Pediatría, recoméndase a lactación materna exclusiva **polo menos ata os seis meses de vida** e, a partir de aquí, ir introducindo alimentos de forma complementaria. Ata o sexto mes **o teu leite é alimento suficiente para o bebé.**

O leite é un alimento vivo, que vai cambiando de composición ao longo de toda a lactación. Adáptase ás necesidades e requirimentos do teu bebé.

- **Aleitar NON DOE.**

É importante que o saibas. Podes ter unhas molestias os primeiros días ao comezo das tomas, pero NON DOR. A dor será indicativo de que hai algo que se pode e debe mellorarse.

Posición, postura e agarre adoitan ser a resposta.

- **A lactación materna debe ser A DEMANDA. ESQUECE DO RELOXO.**

Isto é importante porque:

- Abrigo as primeiras semanas, o bebé necesitará e demandará contacto con mamá.
 - A maior estimulación (canto máis mame) maior produción.
 - Descansa.
- **Non esperes ao pranto**, pode ser sinal tardío de fame.

Recoñecer sinais precoces de fame, como abrir a boca, reflexo de procura cando algo roza a súa carita, vira a cabeza, chúpase as mans, é nese momento cando debes ofrecerlle o peito.

- Hai multitude de posturas para aleitar, escolle a que mellor e máis cómodos fágavos sentir.
- Procura **non utilizar nin chupetes nin tetinas polo menos durante o primeiro mes** de vida do bebé. Podería crear confusión tetina-mamila.
- Lembra que **o peito NON É SÓ ALIMENTO**, senón mimo, consolo, contacto. Por iso o contacto contigo, mamá, é fundamental para ambos.
- O peito materno **NON É UN ALMACÉN**, senón máis ben compórtase como FÁBRICA. Se é certo que a medida que vaia mamando, notarás como se "baleira", se abranda, cambia de forma, pero segue habendo leite.



ÁREA SANITARIA FERROL

- Non sempre quererá os dous peitos nunha tetada. Quizais cun só estea satisfeito. Tranquila. Ao comezo lembra que o seu estómago é pequeno e a súa frecuencia de tomas alta. Ofrécelle sempre que queira, o tempo que queira.
- Hai un grupo de Apoio á Lactación Materna nesta zona, BBTTA. Conta con nais voluntarias, asesoras de lactación, que poden servirche de apoio e axuda. Ten reunións semanais **todos os mércores de 5 a 7 no Local Social da Gándara.**

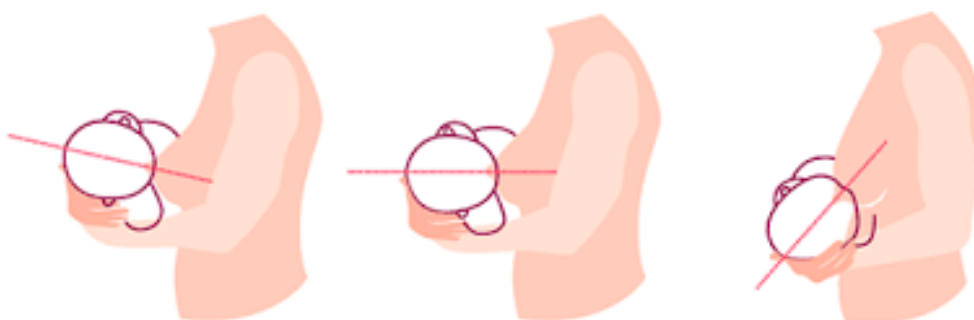
Agora algúns tips de axuda.

RECOÑECER UN BO AGARRE



POSICIÓN

Respecta o teu corpo. Cada peito é distinto e así a colocación do bebé respecto a el.



POSTURAS

Escollede a que sexa máis cómoda para ti e o teu bebé, tendo en conta as vosas características. Lembra que podes pedir axuda, apoio ou información ao persoal sanitario ou a conselleiras de lactación.

ÁREA SANITARIA FERROL



EXTRACCIÓN MANUAL DE LEITE

Técnica de Marmet.

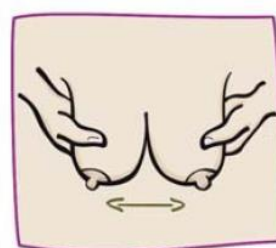
- O momento máis adecuado será entre toma e toma, se non "baleira" ben o peito.
- Lávache as mans con auga e xabón antes de manipular o peito.



Masajea



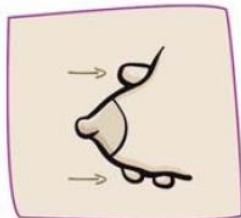
Frota



Sacude con suavidad



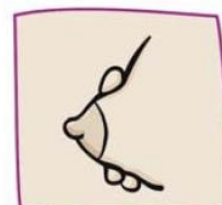
Coloca



Empuja



Comprime



Repite.

<https://blogue.lactapp.es/extraccion-manual-tecnica-marmet/>



ÁREA SANITARIA FERROL

COMO ESCOLLER UN SACALEITES ADECUADO

Existen manuais e eléctricos. O que mellor se adapte a ti será o correcto.

Lembra prestar atención ao tamaño do embude, debe ser correcto para evitar danos na mamila ou a mama.

<https://blogue.lactapp.es/elixe-a-talla-do-embude-do-sacaleches/>

CONSERVACIÓN DE LEITE MATERNO

O leite materno pode conservarse na neveira ata tres días, sempre almacenada na parte máis fría. (Non na porta)

E no conxelador ata un máximo de 6 meses, dependendo das características do mesmo.

Unha vez desconxelada debe consumirse, non serve para volver conxelar (é un alimento máis, as normas rexen para todos)

Existe unha encima, a lipasa, no leite materno que é responsable dun certo sabor agre pasado un tempo. Ás veces desagrada aos bebés, e para evitalo, unha vez extraias o leite, quéntaa ao baño maría. Deixa arrefriar e, á neveira ou ao conxelador.

<https://blogue.lactapp.es/conservacion-a-leite-táboa-rapida/>

CONSERVACIÓN DO LEITE MATERNO

FRESCA

Leite fresco: Na neveira de 3 a 5 días.

Leite fresco a temperatura ambiente (verán): 4 horas

Leite fresco a temperatura ambiente (inverno): 6 horas

Leite fresco que vai ser refrixerada e posteriormente conxelada: Non máis de 24 horas no refrixerador.

CONXELADA

Leite conxelado a (-19 C°): 6 meses



ÁREA SANITARIA FERROL

Leite conxelado a (-4 / -5 C°): 3 meses.

Leite conxelado a (- 20 C° ou superior): 12 meses.

Leite escaldada para inactivar a lipasa: conxelar inmediatamente e seguir os tempos de conxelación segundo o exposto arriba.

DESCONXELADA

Leite desconxelado na neveira: 24h.

Leite desconxelado con auga quente ou similar: Ata 2 horas despois da toma.

QUENTADA

Leite quentado e que o bebé non tomou: 2h e non se pode volver quentar.

Leite quentado que o bebé consumiu de maneira parcial: 1h non se pode volver quentar.

RECURSOS DE INTERESE

Medicamentos e lactación materna

www.e-lactancia.org

Grupo de Apoio á Lactación Materna BBTTA

(Narón)

www.bbttta.es

(tamén Facebook e Instagram)

Asociación Española de Pediatría

www.aeped.es/lactanciamaterna

A liga do Leite

www.laligadelaleche.es



ÁREA SANITARIA FERROL

Grupo de Apoio á Lactación Materna AlbaLactancia

www.albalactanciamaterna.org

Aleitar a xemelgos

www.multilacta.org

Fedalma. Federación de Grupos de Apoio á Lactación Materna

www.fedalma.org

Feegalma. Federación Galega de Grupos de Apoio á Lactación materna.

www.fedegalma.es

Aplicación gratuíta **LactApp** para móbiles.