



ÁREA SANITARIA FERROL

¡Enhorabuena por tu reciente maternidad!

Comienzas un hermoso camino...descansa mucho, recupérate y permítete todo el tiempo del mundo.

La leche materna es el mejor alimento para tu bebé.

Según la OMS y el Comité de Lactancia de la Asociación Española de Pediatría, se recomienda la lactancia materna exclusiva **al menos hasta los seis meses de vida** y, a partir de aquí, ir introduciendo alimentos de forma complementaria. Hasta el sexto mes **tu leche es alimento suficiente para el bebé.**

La leche es un alimento vivo, que va cambiando de composición a lo largo de toda la lactancia. Se adapta a las necesidades y requerimientos de tu bebé.

- **Amamantar NO DUELE.**

Es importante que lo sepas. Puedes tener unas molestias los primeros días al comienzo de las tomas, pero NO DOLOR. El dolor será indicativo de que hay algo que se puede y debe mejorarse.

Posición, postura y agarre suelen ser la respuesta.

- **La lactancia materna debe ser A DEMANDA. OLVÍDATE DEL RELOJ.**

Esto es importante porque:

- Sobretudo las primeras semanas, el bebé necesitará y demandará contacto con mamá.
 - A mayor estimulación (cuanto más mame) mayor producción.
 - Descansa.
- **No esperes al llanto**, puede ser señal tardía de hambre.

Reconocer señales precoces de hambre, como abrir la boca, reflejo de búsqueda cuando algo roza su carita, gira la cabeza, se chupa las manos, es en ese momento cuando debes ofrecerle el pecho.

- Hay multitud de posturas para amamantar, escoge la que mejor y más cómodos os haga sentir.
- Procura **no utilizar ni chupetes ni tetinas al menos durante el primer mes** de vida del bebé. Podría crear confusión tetina-pezón.
- Recuerda que **el pecho NO ES SÓLO ALIMENTO**, sino mimo, consuelo, contacto. Por ello el contacto contigo, mamá, es fundamental para ambos.
- El pecho materno **NO ES UN ALMACÉN**, sino más bien se comporta como FÁBRICA. Si es cierto que a medida que vaya mamando, notarás como se "vacía", se ablanda, cambia de forma, pero sigue habiendo leche.



ÁREA SANITARIA FERROL

- No siempre querrá los dos pechos en una tetada. Quizás con uno sólo esté satisfecho. Tranquila. Al comienzo recuerda que su estómago es pequeño y su frecuencia de tomas alta. Ofrécele siempre que quiera, el tiempo que quiera.
- Hay un grupo de Apoyo a la Lactancia Materna en esta zona, BBTTA. Cuenta con madres voluntarias, asesoras de lactancia, que pueden servirte de apoyo y ayuda. Tiene reuniones semanales **todos los miércoles de 5 a 7 en el Local Social de A Gándara.**

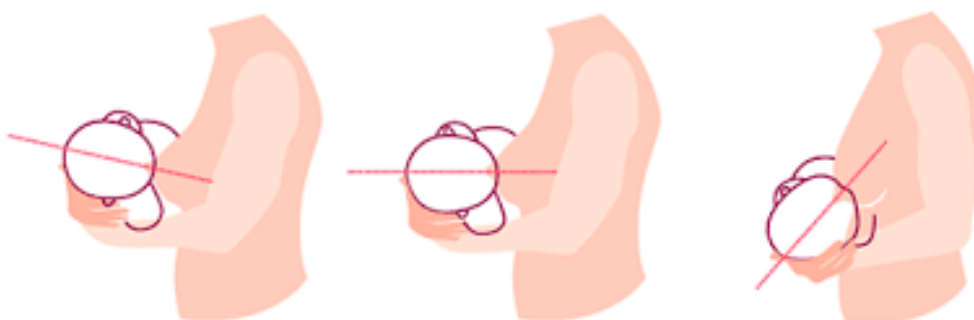
Ahora algunos tips de ayuda.

RECONOCER UN BUEN AGARRE



POSICIÓN

Respetar tu cuerpo. Cada pecho es distinto y así la colocación del bebé respecto a él.



POSTURAS

Escoge la que sea más cómoda para ti y tu bebé, teniendo en cuenta vuestras características. Recuerda que puedes pedir ayuda, apoyo o información al personal sanitario o a consejeras de lactancia.

ÁREA SANITARIA FERROL



EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE

Técnica de Marmet.

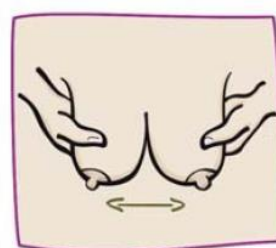
- El momento más adecuado será entre toma y toma, si no "vacía" bien el pecho.
- Lávate las manos con agua y jabón antes de manipular el pecho.



Masajea



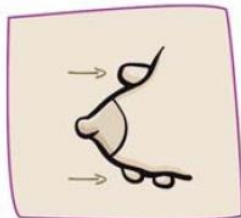
Frota



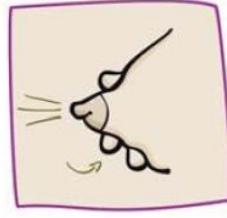
Sacude con suavidad



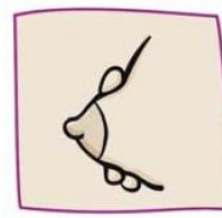
Coloca



Empuja



Comprime



Repite.

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



ÁREA SANITARIA FERROL

CÓMO ESCOGER UN SACALECHES ADECUADO

Existen manuales y eléctricos. El que mejor se adapte a ti será el correcto.

Recuerda prestar atención al tamaño del embudo, debe ser correcto para evitar daños en el pezón o la mama.

<https://blog.lactapp.es/elige-la-talla-del-embudo-del-sacaleches/>

CONSERVACIÓN DE LECHE MATERNA

La leche materna puede conservarse en la nevera hasta tres días, siempre almacenada en la parte más fría. (No en la puerta)

Y en el congelador hasta un máximo de 6 meses, dependiendo de las características del mismo.

Una vez descongelada debe consumirse, no sirve para volver a congelar (es un alimento más, las normas rigen para todos)

Existe una encima, la lipasa, en la leche materna que es responsable de un cierto sabor agrio pasado un tiempo. A veces desagrada a los bebés, y para evitarlo, una vez extraigas la leche, caliéntala al baño maría. Deja enfriar y, a la nevera o al congelador.

<https://blog.lactapp.es/conservacion-la-leche-tabla-rapida/>

CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA

FRESCA

Leche fresca: En la nevera de 3 a 5 días.

Leche fresca a temperatura ambiente (verano): 4 horas

Leche fresca a temperatura ambiente (invierno): 6 horas

Leche fresca que va a ser refrigerada y posteriormente congelada: No más de 24 horas en el refrigerador.

CONGELADA

Leche congelada a (-19 C°): 6 meses



ÁREA SANITARIA FERROL

Leche congelada a (-4 / -5 C°): 3 meses.

Leche congelada a (- 20 C° o superior): 12 meses.

Leche escaldada para inactivar la lipasa: congelar inmediatamente y seguir los tiempos de congelación según lo expuesto arriba.

DESCONGELADA

Leche descongelada en la nevera: 24h.

Leche descongelada con agua caliente o similar: Hasta 2 horas después de la toma.

CALENTADA

Leche calentada y que el bebé no ha tomado: 2h y no se puede volver a calentar.

Leche calentada que el bebé ha consumido de manera parcial: 1h no se puede volver a calentar.

RECURSOS DE INTERÉS

Medicamentos y lactancia materna

www.e-lactancia.org

Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna BBTTA

(Narón)

www.bbttta.es

(también Facebook e Instagram)

Asociación Española de Pediatría

www.aeped.es/lactanciamaterna

La Liga de La Leche

www.laligadelaleche.es



ÁREA SANITARIA FERROL

Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna AlbaLactancia

www.albalactanciamaterna.org

Amamantar a gemelos

www.multilacta.org

Fedalma. Federación de Grupos de Apoyo a la Lactancia Materna

www.fedalma.org

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

www.fedegalma.es

Aplicación gratuita **LactApp** para móviles.