



SERVIZO
GALEGO
DE SAÚDE

COMITÉ DE LACTANCIA
ÁREA SANITARIA DE FERROL

Folleto informativo para nais e familias sobre lactación materna

*Parabéns pola túa
recente maternidade!*

NESTE FOLLETO ENCONTRARÁS:

CONSELLOS SOBRE LACTANCIA

Reconocer un bo agarre.
Posición correcta.
Posturas.

TIPS DE AXUDA

Extracción do leite.
Escoller un sacaleites.
Conservación do leite materno.



INTRODUCCIÓN

Segundo a OMS e o Comité de Lactancia 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 LACTANCIA. ADAPTASE ÁS NECESIDADES E REQUIRIMENTOS DO TEU BEBÉ.

• Amamantar NO DOE.

É importante que o saibas. Podes ter unhas molestias os primeiros días ao comezo das tomas, pero NON DOR. A dor será indicativa de que hai algo que se pode e debe mellorar. Posición, postura e agarre soen ser a reposta.

A LACTANCIA MATERNA DEBE SER A DEMANDA. OLVÍDATE DO RELOXO.



Isto é importante porque:

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

Recorda que o peito NON É SÓ ALIMENTO, senón mimo, consuelo, contacto. Por iso o contacto contigo, mamá, é fundamental para ambos.



- Recoñecer sinais precoces de fame, como abrir a boca, reflexo de busca cando algo roza a súa cariña, xira a cabeza, chupar ás mans, é nese momento cando debes ofrecerlle o peito.
- Hai multitude de posturas para amamantar, escolle a que mellor e máis cómodos vos faga sentir.
- Procura non utilizar ni chupetes nin tetinas polo menos durante o primeiro mes de vida do bebé. Podería crear confusión tetina-pezón.
- O peito materno NON É UN ALMACÉN, senón máis ben se comporta como FÁBRICA. Se é certo que a medida que vaia mamando, notarás como se “vacía”, se abranda, cambia de forma, pero segue habendo leite.
- Non sempre quererá os dous peitos nunha tetada. Quizás cun só estea satisfeito. Tranquila. Ao comezo recorda que o seu estómago é pequeno e a súa frecuencia de tomas alta. Ofrécelle sempre que quera, o tempo que quera.
- Hai un grupo de Apoio á Lactación Materna nesta zona, BBTTA. Conta con nais voluntarias, asesoras de lactación, que poden servirse de apoio e axuda. Teñen reunións semanais tódolos mércores de 5 a 7 no Local Social de A Gándara.

CONSELLOS SOBRE LACTANCIA

Recoñecer un bo agarre



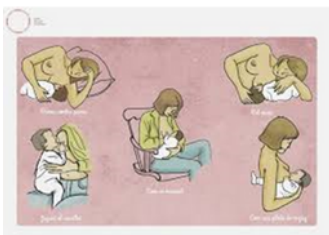
POSICIÓN

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. Recorda que podes pedir axuda, apoio o



TIPS DE AXUDA

EXTRACCIÓN MANUAL DO LEITE

Técnica de Marmet

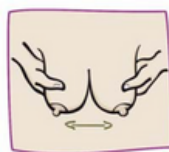
enlace: <https://blog.lactapp.es/extraccion-manual-tecnica-marmet/>



Masajea



Frota



Sacude con suavidad



Coloca



Empuja



Comprime



Repite.

COMO ESCOLLER UN SACALETES AXEITADO?

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

Existen manuais e eléctricos. O que mellor se adapte a ti será o correcto. Recorda prestar atención ao tamaño do embude, debe ser correcto para evitar danos na mamila ou na mama.



TIPS DE AXUDA

CONSERVACIÓN DA LEITE MATERNA

A leite materna 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 deste.



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

Existe unha encima, a lipasa, no leite materna que é responsable dun certo sabor agrio pasado un tempo. Ás veces desagrada aos bebés, e para evitalo, unha vez extraigas o leite, quéntao ao baño maría. Deixao arrefecer e, á neveira ou ao conxelador.

TEMPOS DE CONSERVACIÓN DO LEITE MATERNO

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

FRESCO			
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 refrigerado e posteriormente conxelado: Non máis de 24 horas no refrixerador.
CONXELADO			
Leite conxelado a (-19 C°): 6 meses	Leite conxelao a (-4 / -5 C°): 3 meses.	Leite conxelado a (-20 C° o superior): 12 meses.	Leite escaldado para inactivar a lipasa: conxelar inmediatamente e seguir os tempos de conxelación segundo o exposto arriba.
DESCONXELADO			
Leite desconxelado na neveira: 24h.	Leite desconxelado con auga quente ou similar: Ata 2 horas despois da toma.		
QUENTADO			
Leite quente e que o bebé non tomou: 2h e non se pode volver a quentar.		Leite quente que o bebé consumiu de maneira parcial: 1h non se puede volver a quentar.	



RECURSOS DE INTERESE:

MEDICAMENTOS E LACTACIÓN MATERNA

www.e-lactancia.org

GRUPO DE APOIO Á LACTACIÓN MATERNA BBTA

www.bbta.es (tamén en Facebook e Instagram)

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA

www.aeped.es/lactanciamaterna

LA LIGA DE LA LECHE

www.laligadelaleche.es

GRUPO DE APOIO Á LACTACIÓN MATERNA ALBA LACTANCIA

www.albalactanciamaterna.org

AMAMANTAR XEMELGOS

www.multilacta.org

FEDALMA. FEDERACIÓN DE GRUPOS DE APOIO Á LACTACIÓN MATERNA

www.fedalma.org

LACTAAPP

Aplicación gratuita dedicada á lactancia e á maternidade.

