

# Lactancia materna

La leche materna es el alimento ideal para los bebés. Los expertos recomiendan dar de mamar exclusivamente leche materna hasta los seis meses y prolongar la lactancia junto con otros alimentos hasta los dos años o más y/o hasta que la madre y el hijo o la hija quieran.

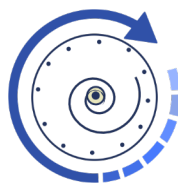
## ASPECTOS CLAVE

Es aconsejable que primero se termine bien un pecho antes de cambiar al segundo. Con el tiempo reconocerás sus necesidades.



Ponerse al bebé piel con piel favorece la lactancia y el vínculo.

El lactante se regula él mismo; por eso la lactancia es a demanda: cuanto tiempo quiera y cuando lo pida.



Pueden hacer difícil establecer la lactancia materna.

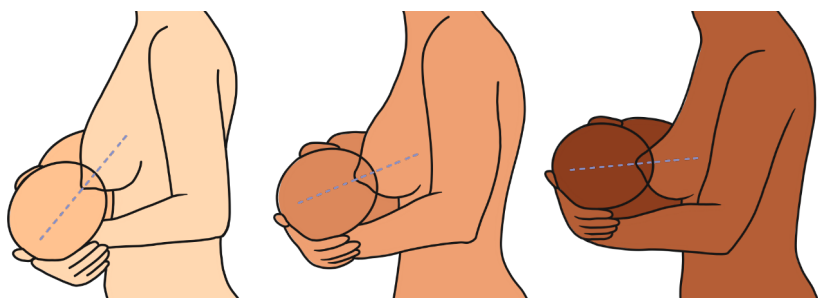


## TÉCNICA

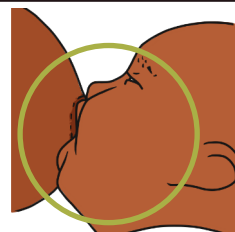
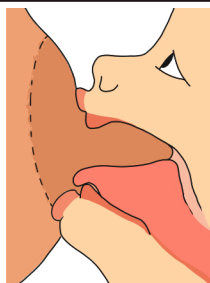
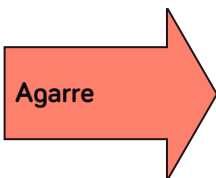
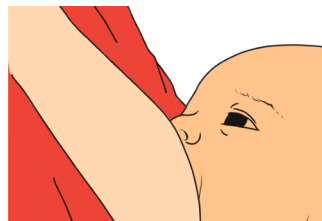
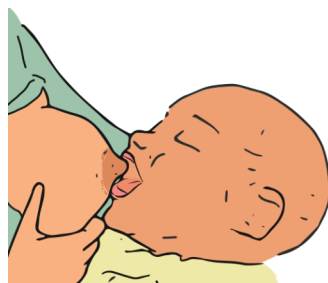
La boca y la cabeza del lactante tienen que estar alineados con el eje del pecho y el pezón (depende del pecho de cada mujer).

Póntelo muy cerca, que no haya espacio entre ambos.

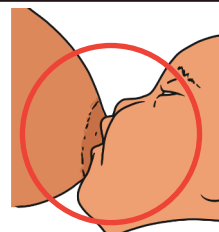
La boca debe cogerte el pezón y buena parte de la aréola, pero más de la parte de abajo que de la de arriba. Su barbilla ha de tocarse el pecho.



- 1 Estimúle los labios con el pezón hasta que abra bien la boca.
- 2 Acércatelo al pecho con un movimiento decidido, dirigiendo el pezón hacia el paladar, pero sin empujarle la cabeza.
- 3 Asegúrate de que tiene la boca muy abierta, como si bostezase.



CORRECTO



INCORRECTO

## POSTURA

Es importante que estéis cómodas.



TUMBADA

SENTADA

PELOTA DE RUGBY

DE CABALLITO

Si tienes dudas o algún tipo de molestias, consulta a tu matrona o al equipo de pediatría.