

# Lactancia materna

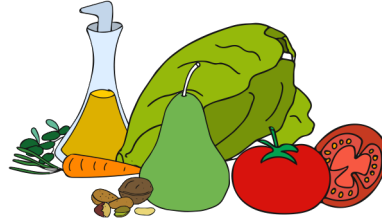
Durante la lactancia materna siempre tienes que cuidarte.  
Puedes consultar recursos de interés sobre la lactancia en ciertos sitios web.

## CUÍDATE

Cuidarte favorece tu salud y el bienestar del bebé.



Descanso



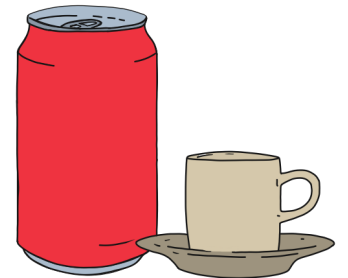
Alimentación saludable



Vida activa  
Evitar los ejercicios de impacto

## ATENCIÓN

No debes consumir alcohol, tabaco ni otras drogas durante la lactancia materna. En cambio, puedes tomar con moderación café u otras bebidas con cafeína.



## RECURSOS DE INTERÉS



La Liga de la Leche de Euskadi.  
[www.laligadelaleche.org](http://www.laligadelaleche.org)  
[\[español y eusquera\]](#)



Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia (IHAN).  
[www.ihan.es](http://www.ihan.es) [\[español\]](#)



Organización Mundial de la Salud.  
«Lactancia materna». [www.who.int/topics/breastfeeding](http://www.who.int/topics/breastfeeding) [\[inglés, árabe, chino, francés, ruso y español\]](#)



Asociación de Apoyo a la Lactancia Materna y Crianza con Apego en Valencia (SINA).  
[www.asociacionsina.org](http://www.asociacionsina.org) [\[español\]](#)



Federación Española de Asociaciones Pro-Lactancia Materna (FEDALMA).  
[www.fedalma.org](http://www.fedalma.org) [\[español\]](#)



World Alliance for Breastfeeding Action (WABA).  
[www.waba.org.my](http://www.waba.org.my) [\[inglés\]](#)



Associació Balear d'Alletament Matern (ABAM).  
[www.abamlactancia.org](http://www.abamlactancia.org)  
[\[catalán\]](#)



Asociación para la Promoción e Investigación Científica y Cultural de la Lactancia Materna (APILAM).  
[www.apilam.org](http://www.apilam.org) [\[español\]](#)



e-Lactancia. [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org)  
[\[español e inglés\]](#).  
Compatibilidad de la lactancia materna con el consumo de fármacos, sustancias o alimentos