



PUEDES - Lactancia materna

Centro
de Educación
al Paciente



Enfermedades
Pruebas diagnósticas
Tratamientos
Cuidados en casa
Consejos de salud



Clínica
Universidad
de Navarra



Universidad
de Navarra

Facultad de Enfermería

cme Cátedra
María Egea



Paciencia

La instauración de la lactancia materna no es inmediata. Para obtener buenos resultados, además de ponerlo al pecho con frecuencia desde su nacimiento, es importante **saber esperar**. El bebé está preparado para soportar una pérdida de peso durante los primeros días.

Unión

Cuanto más contacto tengáis con él, día y noche, más fácil os resultará reconocer lo que necesita en cada momento. **Tener al bebé con vosotros**, observarlo, cogerlo, mirarlo, olerlo y conocerlo os ayudará a identificar cuando tiene hambre, el tipo de llanto, si necesita que le cambiéis o si solo quiere que le tranquilicéis. Será más fácil si se procura un entorno tranquilo.

El bebé, al succionar, va regulando la cantidad de leche que precisa. Si se queda tranquilo, es porque sus necesidades nutricionales y/o afectivas están bien cubiertas en ese momento.

Esfuerzo y dedicación

Durante la lactancia **no hay horarios**. Es un tiempo de **plena dedicación**. Saber que puede ser un **cambio importante** en tu horario, descanso, e incluso en tus relaciones sociales, hará que estés mejor preparada para afrontarlo. Probablemente necesitarás apoyo tanto familiar como profesional.

Destreza y flexibilidad

La **succión precoz y "a demanda"** son aspectos cruciales para que la lactancia se establezca cuanto antes. Ofrecer el pecho desde las primeras horas de vida y hacerlo con frecuencia y sin horarios establecidos es necesario para su instauración, sobre todo durante el primer mes. A lo largo del día las tomas pueden ser distintas. Por eso es normal que sea el **bebé el que marque el horario**.

Tu hijo va depender de ti y de tus cuidados. Poco a poco os iréis conociendo y cada vez lo iréis haciendo mejor.

Experiencia gratificante

En la mayoría de los casos **amamantar no duele**, a veces el agarre del bebé al pecho puede causar molestias sobretudo al principio, aunque nunca debería doler.

Una vez instaurada la lactancia (más o menos pasado el primer mes), después de cada toma, el bebé se sentirá a gusto y relajado.

Hacer del tiempo de lactancia un momento único no significa no **poder amamantar en público**. Un poco de ingenio para hacerlo con elegancia y discreción (ropa adecuada, un pañuelo, incluso ropa específica para dar de mamar) puede facilitar enormemente algo tan natural como amamantar a tu hijo.

Salud

Sus **beneficios**, que los notarás en su infancia, **se prolongarán hasta la adolescencia y la edad adulta**. Además de los beneficios nutricionales, estudios recientes relacionan un buen apego con unas buenas relaciones afectivas y emocionales a lo largo de toda su vida.

Las madres, que siempre **procuramos lo mejor para nuestros hijos**, somos únicas para ellos. Desempeñamos un papel maravilloso que **nadie más puede hacerlo por nosotras**, aunque es importante que te dejes ayudar.

PUEDES - Lactancia materna

Centro
de Educación
al Paciente



Enfermedades
Pruebas diagnósticas
Tratamientos
Cuidados en casa
Consejos de salud



Clínica
Universidad
de Navarra



Universidad
de Navarra
Facultad de Enfermería

cme Cátedra
María Egea

2014