

RECUERDA...

- HIDRÁTATE MUCHO, lo vas a necesitar.
- Haz piel con piel con tu bebé todo el tiempo que puedas y te apetezca.
- El llanto es la forma de comunicarse de los bebés. No solo lloran por hambre.
- SIGUE EL RITMO del bebé, descansa cuando él lo haga.

**CONFÍA EN TU CUERPO,
CONFÍA EN TU BEBÉ.
LO ESTÁS HACIENDO MUY
BIEN.
ERES UNA MADRE
MARAVILLOSA.**



OTROS RECURSOS



APP
Lactapp



WEB'S
e-lactancia.org
Alba Lactancia Materna
Guía para las madres que amamantan.



LIBROS:
Un regalo para toda la vida
Somos la leche
Tú eres la mejor madre del mundo



GRUPOS APOYO
Datos de contacto en tríptico
MAMANTIAL

CONSULTA LACTANCIA MATERNA



1º PLANTA DCHA

8.30-14.00H



659688572

CONSULTAENFERMERIALACTANCIA_HELDA@GVA.ES



GENERALITAT
VALENCIANA



LACTANCIA MATERNA

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿POR QUÉ MAMA MÁS POR LA NOCHE?

Es normal que tome más pecho por la noche, porque así aumenta la producción de leche para el día siguiente.



¿ES NORMAL QUE DUELA?

NO debe doler. Ligera molestia primeros días. Revisa postura, posición y agarre.

¿QUÉ HAGO SI TENGO GRIETAS?

Consulta con profesional experto. NO pongas lanolina. Pecho al aire. Lavado con agua y jabón 2-3 veces al día.



SI NECESITA ALGUNA AYUDA...

Si recomienda profesional sanitario. 1º suplementos de leche materna. Si no se puede, de leche artificial. Puedes ofrecerlo en jeringa, vasito, cuchara...

¿TENGO QUE DARLE AGUA?

NO. Hasta los 6 meses solo deben tomar leche.



¿CÓMO AUMENTAR LA PRODUCCIÓN?

Con más estímulo de la glándula. No hay alimentos que la aumenten (ni que cambien el sabor).



¿CÓMO SÉ QUE TOMA SUFICIENTE LECHE?

SI MAMÁ FELIZ Y BEBÉ FELIZ.

ASPECTO

Color rosado, y tranquilo al final de la toma.



EL PESO...

Todos los bebés pierden peso. A partir del 4-5º día empiezan a ganar poco a poco.



PAÑALES SUCIOS

Meconio durante 2-3 primeros días. Luego deposición color mostaza 2-3 al día o una después de cada toma.

*A partir del mes pueden no hacer caca en varios días.



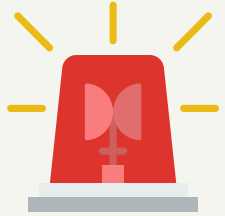
NÚMERO TOMAS AL DÍA

8-12 tomas en 24 horas.

SIEMPRE A DEMANDA.

Hasta que recuperan peso del nacimiento, ofrecer cada 2-3h.

SIGNOS ALARMA



DOLOR antes, durante o después de la toma. Con o sin heridas en el pezón.

"BEBÉ BELLO DURMIENTE": bebé que duerme demasiado y cuesta despertar...

TOMAS: Todas las tomas son muy largas o muy cortas, o menos de 8-12 tomas al día.

PÉRDIDA DE PESO más del 10% al nacimiento, o estancamiento del peso.

RECHAZO DEL PECHO: se arquea, se pelea con el pecho, le cuesta mucho cogerse...

PAÑALES: orinas oscuras, o escasas deposiciones en las primeras semanas de vida.

VÓMITOS o regurgitación en todas las tomas.

MAL ESTADO: Fiebre, llanto, nerviosismo, o cacas explosivas.



ANTE CUALQUIER DUDA, CONSULTA SIEMPRE A TU PROFESIONAL DE REFERENCIA FORMADO EN LACTANCIA.