

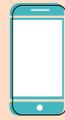
## RECUERDA...

- 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.

**zzz "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.**