



La lactancia materna es la forma más natural y segura que existe para alimentar al bebé. La leche de mujer es la más digestiva, sana, natural y ecológica que podemos dar a nuestros hijos; además, siempre estará disponible, calentita y recién fabricada.,

**La leche materna es un alimento completo hasta los seis meses de edad de forma exclusiva;** y hasta los dos años como complemento de otros alimentos.

No te preocupes si en los dos o tres primeros días no tienes mucha leche; en este tiempo lo que segregan tus senos se llama **calostro**, que aunque en pequeña cantidad es el alimento más rico y necesario para tu hijo durante esos días.

A partir de los tres días notarás un aumento de leche o “*subida*”, pudiendo notar o no un aumento, tensión y congestión de la mama; la succión frecuente por parte del niño hará que las molestias desaparezcan y la producción láctea aumente progresivamente.

Si tienes mucha leche o el bebé no vacía tus senos de forma completa puedes extraerla y conservarla para su uso posterior, sin que afecte a su composición, digestibilidad, capacidad alimenticia ni otras cuestiones; teniendo en cuenta las siguientes pautas de conservación:

Para el *Calostro*:

- A temperatura ambiente entre 27 y 32°C, de 12 a 24 horas.

Para la *Leche madura*:

- A 25°C, entre 4 y 8 horas
- Entre 19 y 22°C, unas 10 horas
- A 15°C, unas 24 horas
- Refrigerada entre 0 y 4°C, de 5 a 8 días

La leche madura congelada, se puede mantener:

- En un refrigerador de 1 puerta, 2 semanas
- En un refrigerador de 2 puertas, de 3 a 4 meses
- En cámara frigorífica combina a -19° se puede conservar durante 6 meses o más

Para reutilizar leche congelada:

- Dejarla al menos 12 horas en la parte baja del refrigerador
- Calentar al baño maría (no hervir la leche, ni usar microondas)

### **MITOS ACERCA DE LA LACTANCIA**

- **NO TENGO LECHE:** Todas las mujeres producen leche después del parto
- **MI LECHE ES AGUA Y NO ALIMENTA:** La composición de la leche es muy variable, pero todas contienen los nutrientes necesarios para alimentar al bebé



**POSICIÓN CORRECTA PARA AMAMANTAR**

- Posición correcta de succión del bebé:



- Posición incorrecta de succión del bebé:



POSICIÓN CORRECTA DE LA MADRE

Utiliza la postura en la que te encuentres más cómoda y tu bebé succione mejor

**CUIDADO DE LOS PEZONES**

- Amamantar no debe suponer molestia alguna a la mujer.
- La sensibilidad en los pezones desaparece en las primeras semanas de lactancia.
- Mantén una posición correcta de amamantamiento.
- No utilices jabones ni cremas para los pezones, basta con agua y la secreción que queda sobre el pecho una vez terminada la toma.
- No dejes que los senos estén duros, calientes o rojos y doloridos, vacíalos bien en todas las tomas y mantén una higiene correcta.
- Utiliza sujetadores de tejido suave y transpirante.



**CONSEJOS PRÁCTICOS PARA UNA LACTANCIA EXITOSA**

- Da de mamar a tu hijo a demanda.
- No te pongas ni a ti ni a tu hijo un horario rígido.
- Cuanto más succiona el bebé mas leche se produce.
- Mantén una dieta equilibrada y rica.
- Cuida tu higiene.

*“Disfruta amamantando a tu hijo”*

