

## LAS 10 CLAVES PARA INICIAR LA LACTANCIA MATERNA

1 Deja a tu bebé en contacto piel con piel sobre tu pecho nada más nacer. Si se agarra sólo al pecho es más probable que lo haga mejor.

2 Tienes suficiente leche desde el principio. Se llama calostro y es la ideal en cantidad y calidad para tu bebé.

3 Ofrécele el pecho a demanda, es decir, siempre que quiera y todo el tiempo que desee. Permaneced juntos todo el tiempo que queráis para aprender a conocer sus señales de hambre.

4 Observa el agarre. Su boca ha de estar bien abierta, con los labios evertidos hacia fuera, cogiendo gran parte de la areola y más de su zona inferior que de la superior.

5 Para conseguir un buen agarre, estimula su nariz con tu pezón y cuando abra bien la boca acércale al pecho.

6 Evita los suplementos de leche artificial innecesarios. Pueden crear problemas en la lactancia.

7 Evita chupetes y tetinas hasta que la lactancia esté establecida. El bebé los agarra de manera diferente al pecho y puede confundirse y producir problemas en el pecho.

8 Las tomas de las primeras semanas suelen ser muy frecuentes. No quiere decir que no tengas leche.

9 Si la toma te duele puede ser porque se esté agarrando mal. Corrige el agarre. Si necesitas ayuda no dudes en consultarnos, estamos aquí para apoyarte.

10 Confía en ti. Tu cuerpo está preparado para amamantar a tu bebé

Captura el QR para descargar



Siempre disponible en:  
<https://bit.ly/2NTqaHq>