RECURSOS DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA AL ALTA HOSPITALARIA

COMITÉ LACTANCIA MATERNA SALAMANCA

Complejo Asistencial Universitario de Salamanca | Sacyl | Junta de Castilla y León | BPSO

> **“La leche materna es el alimento ideal para los lactantes. Su composición es altamente nutritiva y contiene anticuerpos, creando inmunidad natural.”**

La OMS, UNICEF, IHAN y Sociedad Española de Pediatría recomiendan:

- **Inicio precoz de la lactancia materna, favorecida por el contacto piel con piel con la madre en las primeras 2 horas de vida.**

- **Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida y complementarla con otros alimentos hasta los 2 años o más.**

- **Recordemos que prácticamente todas las madres pueden amamantar. Los estudios han demostrado que, con un contacto precoz, una lactancia materna frecuente y sin restricciones, asegurándonos de un agarre eficaz y una adecuada transferencia de leche, las posibilidades de éxito son muchas.**

iHAN
Iniciativa para la humanización de la asistencia al nacimiento y la lactancia.

Hacia una lactancia exitosa

- ✓ **A DEMANDA: siempre que lo pida, sin horarios, durante el tiempo que quiera, dejando que se suelte espontáneamente. Realizará aproximadamente unas 8-12 tomas al día.**

- ✓ **Ofrece un pecho hasta que se sacie y después el otro. Si no lo vacía, comienza en la siguiente toma por el más lleno. En ocasiones con un solo pecho es suficiente por toma.**

- ✓ **Una POSICIÓN ADECUADA favorecerá un correcto agarre evitando complicaciones tales como dolor, grietas, ingurgitación, menor ganancia de peso del recién nacido, etc.**

- ✓ **El principal estímulo para producir leche es la propia SUCCIÓN del recién nacido.**

- ✓ **El alojamiento CONJUNTO madre-recién nacido las 24 horas va a favorecer la disponibilidad del alimento para el bebé y el descanso materno.**

- ✓ **Un bebé sano no necesitará más alimentos, líquidos ni suplementos que la leche materna durante los primeros 6 meses de vida.**

- ✓ **Para un establecimiento adecuado de la lactancia materna durante el primer mes de vida se DESACONSEJAN el uso de tetinas, chupetes o pezoneras no justificadas, ya que podrían interferir en la succión.**

- ✓ **Cualquier mujer puede amamantar a su recién nacido independientemente de la anatomía de su mama (tamaño y forma del pecho o del complejo areola-pezón), aunque en ocasiones podríamos precisar de ayuda.**

RECURSOS DE APOYO

Matrona

Enfermera de pediatría

Pediatra

CONTACTO:

Grupos de apoyo a la lactancia

Talleres de lactancia

Buscar ayuda profesional de manera temprana puede ayudarte a corregir y buscar soluciones adecuadas cuando precises.

CONTACTA CON:

Matrona, Pediatra y/o Enfermera de Pediatría de tu centro de salud.

Grupos de Apoyo a la Lactancia y la Maternidad:

Bejaralma: reuniones el segundo viernes de mes a las 11:30 en el centro UNED de Béjar.

Grupo de apoyo de Salamanca: reuniones el segundo jueves de mes a las 18 h en el centro de salud de San Juan.

Talleres de lactancia, aforo libre.

- **Centro Victoria Adrados, Salamanca, primer viernes de mes. De 11-13 h.**
- **Centro Salud Ciudad Rodrigo. 3º miércoles de mes. De 12-14 h.**
- **Centro de Salud de Guijuelo. 1º jueves de mes. De 11:30-12:30.**
- **Centro de Salud Carbajosa de la Sagrada. Ultimo martes de mes. De 11:30-13:30 h.**
- **Edificio UNED, antiguo CFIEC Béjar. 2º viernes de mes. De 11:30-13:30 h.**

RECURSOS ONLINE:

- ❑ **Guía de lactancia para madres y padres. Sacyl 2021.**

- ❑ **Recursos de lactancia materna del portal Salud CyL.**

- ❑ **Consulta la compatibilidad de los fármacos con la lactancia materna en: e-lactancia. org**

- ❑ **APP sobre lactancia materna**

- ❑ **Recursos útiles sobre lactancia materna para madres y padres de la asociación española de pediatría**