

Talleres de Lactancia y Grupos de Apoyo.

- Los Talleres de lactancia se realizan en los centros de salud. Consulta con la matrona de tu Centro de Salud.
- Los grupos de apoyo a la lactancia materna están **formados por madres** que se reúnen periódicamente para compartir su experiencia, información y apoyo a la lactancia. Consulta la web <http://www.saludcastillayleon.es> (Sección Ciudadanos/Protege tu salud/Lactancia materna), para conocer los grupos de apoyo existentes en Castilla y León.

Grupos de Apoyo en Valladolid:

La Liga de la Leche

Reuniones: Centro Cívico Zona Sur, Valladolid. Para más información se puede llamar preferiblemente de 16:00h a 20:00h.



Eva: 655556716 (WhatsApp)

Paloma: 659452731 (WhatsApp/e-mail)

Beatriz: 607423718

Natalia: 645908799

e-mail: valladolid@laligadelaleche.es

Web: www.laligadelaleche.es

Red de Mar (grupo de apoyo postparto)

Reuniones: Centro Cívico Jose Luis Mosquera (Huerta del Rey) últimos miércoles de cada mes de 10:30 a 12:30 h. Para más información puede contactar:

Isabel 656573269

e-mail: reddeimar@gmail.com

Web: www.reddeimar.es

Realizado: Enero 2017

Revisado: 17/10/2022

Aprobado: Comité de Lactancia

Normativa Lactancia Materna HURH

-Disponible en el monitor de su cabecera

-Si lo desea puede solicitar al personal una copia de la normativa completa u obtenerla a través del Código QR



Recursos web:



- ☺ **App gratuita** de lactancia de la Asociación Española de Pediatría <https://www.AEP.es >lactancia materna.>
- ☺ “Guía para madres que amamantan”, OSTEBA; 2017. (Guías de práctica Clínica en el SNS.)
- ☺ **Guía de lactancia materna para padres, el camino natural**
- ☺ Si tienes que tomar algún medicamento consulta <http://www.e-lactancia.org/>

“La leche materna es el mejor alimento y el único que necesita tu bebé hasta los 6 meses, cubrirá todas sus necesidades nutricionales, inmunológicas y emocionales. Después te recomendamos continuar la lactancia materna hasta los 2 años o más,



Realizado: Enero 2017

Revisado: 17/10/2022

Aprobado: Comité de Lactancia

LACTANCIA MATERNA



Realizado: Enero 2017

Revisado: 17/10/2022

Aprobado: Comité de Lactancia



Un buen comienzo:



- ☺ Los recién nacidos **en las dos primeras horas de vida** están alerta. El contacto piel con piel tras el nacimiento favorece el inicio espontáneo de la lactancia materna.
- ☺ **Permanecer juntos** en la misma habitación permite que le ofrezcas el pecho **a demanda**, sin horario fijo, cuando presente signos de hambre (abre la boca, se chupa los puños, gira la cabecita y busca). Es preferible darle antes de que lllore y esté irritable.

☺ Es necesaria una buena postura del bebé al pecho **para que tu lactancia funcione** y se eviten problemas. La boca debe estar muy abierta y abarcar el pezón y la areola.

SI



NO



☺ Los recién nacidos sólo necesitan una pequeña cantidad de **calostro** los primeros días.

☺ Es normal que los primeros días pidan frecuentemente y habrá que dejar que mame sin límite del primer pecho antes de ofrecerle el segundo pecho.

☺ **Evita el uso del chupete y en lo posible el uso de tetinas**, pueden confundir al bebé en el aprendizaje de la alimentación al pecho.

☺ La lactancia materna es un momento placentero con tu bebé, si presenta dolor durante las tomas consulte al personal sanitario.

Ante dudas o alguna dificultad tras el alta: pechos muy duros, grietas, dificultades de agarre ..., consulta al personal sanitario del **Centro de Salud (Pediatra, Matrona y/o Enfermera de pediatría)**. Es recomendable la primera visita 2-4 días tras el alta.

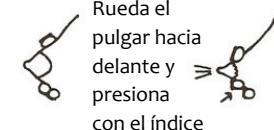
Extracción de leche:

☺ Puede que en algún momento de su lactancia necesite extraerse leche. La extracción de la leche puede realizarse de manera manual o mecánica.

☺ Los primeros días tras el parto la **extracción manual** es el tipo de extracción ideal por su sencillez y eficacia.

Técnica Marmet de extracción manual de leche

Es una técnica que se realiza con los dedos pulgar e índice en forma de C, presionando hacia el tórax y después hacia el pezón.



Presiona hacia la pared torácica

Rueda el pulgar hacia delante y presiona con el índice

“El pecho no tiene horario. Hay que dar de mamar cada vez que el lactante lo pida, y hasta que esté saciado”