

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: reddemar@gmail.com
Web: www.reddemar.es

Normativa Lactancia Materna HURH

-Disponible en el monitor de su cabecero

-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 llore 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.

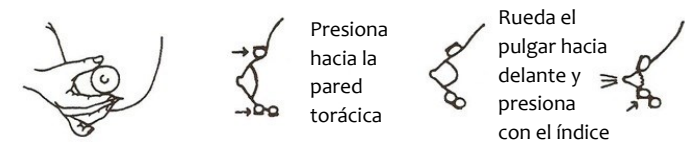
Ante dudas o alguna dificultad tras el alta: pechos muy duros, grietas, dificultades de agarre ..., consulta al personal sanitario del **Centro de Salud (Pediatra, Matrona y/o Enfermera de pediatría)**. Es recomendable la primera visita 2-4 días tras el alta.

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.



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