

1 Darle siempre a demanda: Siempre que el bebé quiera. Sin horarios rígidos. Olvídate del reloj. Cada bebé es diferente. Algunos necesitan 10 minutos en cada pecho, otros 20, otros en 5 minutos terminan.

2 Vaciar el pecho entero: La primera leche es más líquida y la del final es más grasa. El niño soltará el pecho cuando lo haya vaciado, después ofrécele el otro. A veces no querrá más.

3 La clave está en la posición: Una postura correcta, con la boca abierta. El pecho -no sólo el pezón- bien metido en la boca, sosteniendo al bebé "barriga con barriga". Cuando sólo coge pezón o tiene la cabeza vuelta, no mama bien.

4 Lactancia materna exclusiva: Al menos los primeros seis meses el bebé debe tomar sólo leche materna. Contiene todo lo que el niño necesita.

5 Pezones doloridos: Lavar el pecho sólo con agua, no es necesario lavar los pezones antes de las tomas. Tampoco poner crema. En caso de grietas dejar el pecho al aire y al sol el mayor tiempo posible.

¿A quién van dirigidos los Talleres?

A todas las madres y padres, a las parejas embarazadas, a los profesionales y a todo el que quiera disfrutar de la lactancia

Objetivos

- Aprender y transmitir las técnicas correctas de amamantamiento.
- Fomentar el inicio precoz de la lactancia natural.
- Resolver las dudas y dificultades más frecuentes del inicio de la lactancia y del mantenimiento de la misma con la incorporación de la madre a su trabajo
- Ofrecer información a través de charlas-coloquio y jornadas informativas tanto para madres como para profesionales.

¿Qué actividades realizamos?

Atención individual. Charlas-coloquio informativas. Atención Telefónica en minusvalías.

Encuentros semanales:

Centro de Salud La Solana: (Tlf.: 925 827 668)

Centro de Salud Algodonera: (Tlf.: 925 800 921)

Centro de Salud La Estación: (Tlf.: 925 813 200)

Centro de Salud Cebolla: (Tlf.: 925 866 499)

Consulte sus dudas sobre lactancia materna en el tlf.:
638 228 311 (de lunes a domingo)

Talleres de Lactancia Materna



¿Necesitas información?

Organiza:

Grupo de Apoyo a la Lactancia.
Atención Primaria de Talavera



Dudas más frecuentes

- **¿Tendré suficiente leche?** Toda mujer sana que ha tenido un hijo, ha tenido leche. Si estás convencida, tienes información y encuentras suficiente apoyo, tú, como el 95 % de las mujeres podrás amamantar. Las dos primeras semanas son cruciales. Infórmate desde antes de dar a luz para que no haya interferencias en el hospital, amistades, etc. Consulta tus dudas para vencer las dificultades.
- **¿Mi leche está aguada?** Si la salud es buena y se come bien, la leche contendrá todos los elementos que el bebé necesita y ganará suficiente peso. En los primeros días es normal que pierda algo de peso.
- **¿Y si me duele o me salen grietas?** Al principio con la subida de la leche el pecho se llena y puede estar tenso. Si el niño mama a demanda, irá regulándose la producción de leche y en pocos días la tensión se aliviará. Las grietas salen por mala postura del bebé o porque sólo mama el pezón.
- **Creo que ya no tengo suficiente leche.** En uno o dos meses, el pecho se adapta a la producción de leche y se queda más blando, dando la sensación de que no tenemos

leche, pero sólo es la prueba de que la lactancia está establecida y seguirás teniendo la necesaria.

- **¿Debo darle una ayuda?** La leche materna funciona “a demanda”, cuanto más mame el bebé, más leche produciremos; cuanto menos mame, menos leche tendremos. Si creyendo que no tenemos bastante leche le damos una “ayuda”, sólo conseguiremos reducir la producción de leche.
- **¿Hay que darle agua?** El bebé que mama a demanda no necesita ningún otro líquido. Ni agua, ni zumos (pueden ser peligrosos). Si hay que darle alguna toma porque el niño no esté con la madre, mejor utilizar una cucharilla que un biberón para no confundir a los niños. Esto es muy importante en los primeros meses.
- **¿Y cuando me voy a trabajar?** Siempre hay métodos para seguir dándole leche materna mientras trabajas. Puedes sacarte leche con diversos sistemas de tracción. Después puedes congelarla y descongelarla bien calentándola al baño maría o en el microondas.

