



**AMAMANTA PRONTO, CUANTO ANTES MEJOR,** para ello es importante que coloques a tu bebé encima de tu cuerpo en estrecho contacto piel con piel hasta que haya hecho la primera toma.

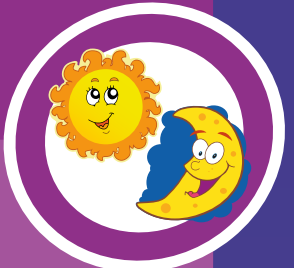
**1**



**ASEGÚRATE QUE EL BEBÉ SUCCIONA EFICAZMENTE Y EN LA POSTURA CORRECTA.** La mayoría de los problemas de lactancia se deben a problemas en la técnica de lactancia, bien por una posición inadecuada, un agarre no correcto o una combinación de ambos. Si el bebé está bien agarrado, la lactancia no duele. El dolor es un signo que, en la mayoría de los casos, indica un agarre o una postura incorrecta.

**2**

**OFRECE EL PECHO A MENUDO DÍA Y NOCHE.** El principal estímulo para la producción de leche es la succión del niño y el vaciado del pecho, por ello, cuantas más veces mame más cantidad de leche se producirá. La leche no se gasta, cuanta más toma el bebé, más produce la madre.



**3**

**PERMITE QUE EL BEBÉ MAME DEL PRIMER PECHO TODO LO QUE DESEE, HASTA QUE LO SUELTE,** de esta manera nos aseguramos que toma la leche del final de la tetada que es la que contiene mayor contenido graso.



**4**



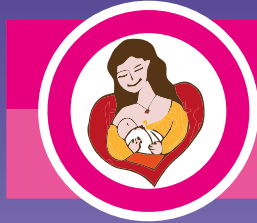
**EVITA LOS BIBERONES "DE AYUDA" Y SUERO GLUCOSADO SI NO ESTÁN MEDICAMENTE JUSTIFICADOS.**

**5**

**EVITA EL CHUPETE.** Al menos durante las primeras semanas hasta que la lactancia esté bien instaurada.



**6**



**RECUERDA QUE UN BEBÉ TAMBIÉN MAMA POR RAZONES DIFERENTES AL HAMBRE.** Los bebés no solo se agarran al pecho por hambre sino para tranquilizarse.

**7**

**Cuídate.** Es importante que tengas momentos de descanso y que centres tu atención más en el bebé que en otras tareas. Solicita ayuda de los tuyos.



**8**



**BUSCA APOYO.** Si te surgen dudas o dificultades asesórate consultando a los profesionales y acudiendo a tu grupo de apoyo a la lactancia más cercano.

**9**

**Alimenta exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida y continua con la lactancia materna complementada con otros alimentos, hasta los dos años o más, mientras tú y tu hijo/a lo deseáis.**



**10**

# RECOMENDACIONES PARA UNA FELIZ LACTANCIA MATERNA





# Asociación Nacer y Mamar

Grupo de Apoyo al Nacimiento, Lactancia  
y Crianza Respetados de Úbeda.



 **Nacer Mamar Crianza**  
**[nacerymamar@gmail.es](mailto:nacerymamar@gmail.es)**  
**[www.nacerymamar.es](http://www.nacerymamar.es)**

