

La lactancia materna es la mejor forma de alimentación del bebé durante sus primeros seis meses de vida y junto con otros alimentos al menos hasta los dos años.

Dar el pecho aporta importantes beneficios físicos y psicológicos para el bebé y la madre.

Es mejor iniciar la lactancia durante la hora siguiente al parto y que el bebé esté permanentemente junto a su madre.

Olvídate de los horarios y de la duración de la toma. Cada bebé tiene su propio ritmo, es normal que mame también por la noche.

No pienses que por meterse el puño en la boca, tu bebé se queda con hambre. Ese gesto representa, si gana peso de forma normal, su forma de empezar a relacionarse con el mundo que le rodea.

El pecho no necesita una limpieza especial ni la aplicación de ninguna crema. Es suficiente con la ducha habitual.

No le des biberones ni suero y evita el chupete hasta que la lactancia esté bien establecida.



Amamantar no duele, las molestias se evitan con una posición correcta.

El bebé abarca con su boca el pezón y buena parte de la areola.



Imagen del folleto de Lactancia Materna de la Consejería de Salud Andalucía.



El bebé sólo coge el pezón.

Folleto elaborado por Vía Láctea para celebrar la Semana Mundial por la Lactancia Materna del año 2003. Queremos también, de esta forma, dar nuestra mejor bienvenida a todas las madres que llegan a Aragón desde otros países.

Imagen del folleto de Lactancia Materna de la Consejería de Salud de Andalucía.



La postura correcta
Espalda recta.
Hombros cómodos y relajados
Acercar el bebé a la madre y no al contrario.
El bebé se colocará frente a la madre barriga con barriga.

Encuentros de Madres, Charlas Coloquio y Conferencias sobre Lactancia Materna: Los primeros días del bebé. Durante la noche. Aumento de la producción de leche. ¿Qué hacer cuando llora? Importancia de la posición para amamantar. Amamantar y trabajar fuera de casa.

Vía Láctea ha elaborado una guía de consejos para la Lactancia Materna que puedes solicitar en tu Centro de Salud.

En ZARAGOZA

Casa de la Mujer
C/ D. Juan de Aragón, 2.
Los lunes indicados en el folleto
De 17,30 a 19 horas
Información en 976 32 28 03

En HUESCA

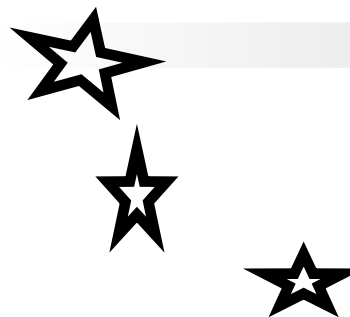
IAM (Instituto Aragonés de la Mujer)
Todos los jueves
De 17,30 a 18,30 horas
Información en 974 22 21 44

En ALCANIZ

Hospital Comarcal de Alcañiz
Todos los martes
De 15,30 a 17 horas
Información en 978 87 02 96



<http://www.vialactea.org>



Vía Láctea

Grupo de promoción, protección y apoyo a la Lactancia Materna
Desde el año 1987

Vía Láctea ofrece
Actividades gratuitas
Declaradas de Interés Sanitario
por el Gobierno de Aragón
Zaragoza, Alcañiz, Huesca



Vía Láctea

