

## PROGRAMA TALLER DE LACTANCIA MATERNA

Matrona: Dña Josefa Vera Marín

Programa:

- Normativa de lactancia del CS Fuensanta:
  - La importancia de la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento
  - La importancia de la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida.
  - La importancia de la alimentación a demanda
- Como favorecer un buen agarre al pecho, del bebé.
- La importancia de la cohabitación madre-hijo los primeros meses.
- La importancia de la alimentación a demanda.
- El por qué evitar el uso de tetinas o chupetes durante el establecimiento de lactancia.
- Los signos de un adecuado aporte lácteo y qué hacer si esto no ocurre.
- Resolución de dudas y problemas de lactancia:
  - Discutir y planificar cómo actuar en el caso de necesitar separarse de su hijo o hija, por enfermedad, viajes o reincorporación al trabajo. Vida social, trabajo, viajes, deporte y lactancia
  - Técnica de extracción manual de la leche: Prevención de la congestión mamaria, el bloqueo de conductos o la mastitis.
- Estimulación temprana
- Masaje infantil
- Anticoncepción y lactancia
- Medicación y lactancia
- Recursos de lactancia en Internet y en la Web de CS : [www.csfuensanta.es](http://www.csfuensanta.es) (ofrecer folleto).

Lugar de realización y periodicidad del taller de lactancia materna:

LUGAR: Centro Municipal de actividades para personas mayores del barrio de la Fuensanta. C/ Virgen de la Fuensanta S/N ( frente al número 12) 46014 Valencia

Periodicidad: Viernes a las 11:30