



Vinkula2. Formación grupal y domiciliaria en lactancia materna y crianza.

ALGUNAS CLAVES PARA UNA CORRECTA LACTANCIA MATERNA

Son más que conocidos los beneficios de la Lactancia Materna, tanto para el bebé como para la madre, pero aun sabiendo estos beneficios y siendo en muchos casos el deseo de los nuevos padres comenzar el camino de la lactancia junto con su bebé, a diario encontramos que esta aspiración ha sido simplemente eso....

Nuestro lema "Cada vez que nace un bebé..... nacen unos padres" parte de la noción consciente de que el nacimiento de un bebé es el nacimiento de unos nuevos padres, dado que cada nacimiento representa la llegada de un ser único e irrepetible que determina sus necesidades.

Todos los comienzos tienen sus dificultades, pero todos debemos plantearnos, tanto usuarios como profesionales sanitarios, que ninguno de nosotros nace sabiendo y, por lo tanto, debemos aprender apoyados en la formación/información.

*El conocimiento es la base para determinar una **decisión libre y consciente**. Muchas dudas pueden ser el inicio de un problema prevenible o de un destete precoz.*

Para evitar estas situaciones comenzaremos explicando unos sencillos pasos que, sin duda, serán el apoyo al inicio de la Lactancia Materna.



Cada vez que nace un bebé...

651874830



695577576

www.vinkula2.com

...nacen unos padres.

info@vinkula2.com



Primeros pasos para un buen comienzo:

1. **Dar el pecho a demanda,** debemos dejar de lado antiguas creencias de horarios rígidos o el tan escuchado "cada tres horas". Olvídate del reloj. Cada bebé necesita sus tiempos y es diferente, por lo tanto, debemos adaptar la demanda a sus necesidades.
2. **Vaciar completamente el pecho,** una vez que te ajustes a los tiempos que precisa tu pequeño es importante saber que el bebé debe vaciar todo el pecho. Esto se fundamenta en que la primera porción de la leche es más líquida y la final está constituida por mayor materia grasa, lo que facilitará su aumento de peso. Una vez que se haya vaciado un pecho, ofrécele el otro.
3. **Cuestión de posturas,** una de las claves está en la postura que debe adoptar el bebé, la apertura de su boca y la posición de sus labios. La postura correcta estará representada por una boca bien abierta, con el pecho adecuadamente metido, es decir, que el agarre no sea sólo al pezón, ya que sino el bebé no mama de forma eficaz.
4. **Lactancia Materna Exclusiva,** según las recomendaciones de la OMS, la composición de la leche materna tiene todos los componentes necesarios para mantener una alimentación saludable y completa, como mínimo, hasta los 6 meses del bebé.
5. **Pezones doloridos,** grietas y el dolor de estas es una de las causas más temidas por las madres. Para prevenirlas, en caso de lavar los pechos, realizarlo sólo con agua, si se precisan cremas, usar lanolina. La mejor forma de cuidarse es aplicarse la propia Leche Materna con una gasa sobre el pezón y dejar secar al aire.
6. **Método canguro,** el contacto precoz de la piel de los padres con la del bebé y el calor que éstos le transmiten, mejora las habilidades cognitivas.

Redacción: Carmen Pérez Habas

María Muñoz Bermejo

Cada vez que nace un bebé...

