



CARMEN PÉREZ HABAS-MARÍA MUÑOZ BERMEJO

COMENZANDO

10 pasos para una Lactancia Materna Exitosa.

10 pasos para la Lactancia Materna Eficaz

1. Tener una política de lactancia materna escrita que sea comunicada periódicamente al personal.
2. Entrenar a todo el personal para llevar a término esta política.
3. Informar a todas las mujeres embarazadas sobre los beneficios y la práctica de la lactancia materna.
4. Ayudar a las madres a iniciar la lactancia durante la primera hora después del parto.
5. Enseñar a las madres cómo amamantar y cómo mantener la lactancia aún si se separan de sus bebés.
6. No dar a recién nacidos/as ningún alimento ni bebida que no sea leche materna; hacerlo sólo por indicación médica.
7. Practicar el alojamiento conjunto; dejar que las madres y sus bebés estén juntos las 24 horas del día.
8. Fomentar que la lactancia materna se dé cada vez que el/la bebé lo pida.
9. No dar tetinas, chupetes u otros objetos artificiales para la succión de los bebés amamantados/as.
10. Promover la creación de los grupos de apoyo a la lactancia materna y remitir a las madres a los mismos.

http://www.unicef.org/spanish/nutrition/23964_breastfeeding.html



El Comienzo.....

Una nueva experiencia, un nuevo comienzo...la llegada de un pequeño ser, revoluciona y emociona el estado plural de la maternidad, compuesta por la madre/padre y el nuevo bebe. Pero este tiempo de espera está alimentado de ilusiones, expectativas e incertidumbres donde los nuevos padres se ven desbordados en algunos casos, por los deseos que ellos tienen, por el bombardeo de información que reciben y por el acompañamiento de comentarios por parte de terceros... ¿Qué hacer con tanta información? ¿Qué debemos elegir? y sobre todo lo que más puede preocupar a unos padres ¿Qué es lo mejor para mi bebe? La elección de los cuidados y crianza de un bebe debe estar determinado por el deseo de los propios padres, basados en la información y formación recibida por profesionales siendo estos conocimientos los que guían sus decisiones. La alimentación del bebe es uno de los cuidados fundamentales y de aquí la importancia de la elección del método. Como en todo comienzo, antes de decidir, es necesario conocer los beneficios y perjuicios, el apoyo con el cual contamos y tener claro que deseamos. Una opción en el caso de la alimentación, es la Lactancia Materna, de la cual son ampliamente conocidas sus bondades, pero en su comienzo juega un papel fundamental la información de los padres y la formación/apoyo por parte de los profesionales e instituciones sanitarias. Con el fin de garantizar un comienzo eficaz, instituciones como la OMS y UNICEF, propusieron y redactaron los 10 pasos de la Lactancia Eficaz, como intervención esencial para fomentar, apoyar y cuidar la Lactancia Materna.



Cada vez que nace un bebé...

