

# Decálogo da Lactación materna

Mellor leite materno. Eles nunca dirán "non"



1.

A lactación materna *é a forma natural de alimentar* aos bebés e nenos pequenos. Durante os primeiros 6 meses de vida non necesitan nada máis. Despois complementáse con outros alimentos, xa que o leite materno segue tendo beneficios para os nenos maiores e as súas nais.

2.

Cando o *bebé* nace *necesita o contacto pel con pel coa súa nai*, así poderá agarrarse ao peito e mamar de forma espontánea. É bo que a parella participe deste momento.

3.

Os bebés necesitan estar xunto á súa nai a maior parte do tempo, así pode ofrecerlle o peito cando se esperta sen esperar a que chore. *A familia e a parella colaboran* para que a lactación sexa un éxito: nas tarefas da casa, as visitas, os cuidados do neno e favorecendo o descanso da nai.

4.

O *peito dáse a demanda*. Cada vez que o bebé o pide e tanto de día como de noite. A duración de cada toma tamén a establece o neno. Dirá con xestos cando ten fame. Non necesita tomar auga nin infusións. Tamén, o peito consola ao bebé.

5.

No hospital, pida axuda se ten dúbidas ou dificultades para aleitar. *Os primeiros días hai calostro, é o que o bebé necesita*. Evite tetinas e chupetes, poden confundirle para aprender a mamar ben. O pediatra é quen pode valorar se o bebé necesita suplementos de leite.

6.

A maioría das *nais poden dar de mamar*, aínda que teñan xemelgos, trillizos ou estean embarazadas ou aleitando a outro fillo. *A doazón aos bancos de leite é un acto de xenerosidade* que pode salvar vidas a bebés prematuros. Case todas as mulleres poden ser doantes de leite.

7.

O *leite prodúcese segundo o necesita o neno*. Ás veces non deixa de pedir, mama pouco ou parece estar incómodo mamando. Cun pouco de paciencia esta crise pasará. Necesita o peito ao seu ritmo.

8.

*Dar de mamar é o normal. Non ten por que doer*. Unha postura cómoda na nai favorece un bo agarre do bebé ao peito. Se ten problemas pida axuda ao seu pediatra, enfermeira, matrona ou asesora de lactación.

9.

O *leite materno está listo para que se poida tomar en calquera lugar*. Tamén se pode continuar aínda que a mamá se separe do seu bebé. Por exemplo, cando volva traballar. *Aprenda técnicas para extraer e conservar o seu leite*.

10.

Moi poucos medicamentos, enfermidades da nai ou outros motivos contraindican a lactación materna. Consultar en [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org). É bo contactar con grupos de apoio da súa zona (<https://www.ihan.es/grupos-apoio/>). E se ten dúbidas, pode preguntar no foro para pais do Comité de Lactación da AEP.

