

Decálogo de la Lactancia materna

Mejor leche materna. Ellos nunca dirán "no"

1. La **lactancia materna es la forma natural de alimentar** a los bebés y niños pequeños. Durante los primeros 6 meses de vida no necesitan nada más. Después se **complementa con otros alimentos**, ya que la leche materna sigue teniendo **beneficios** para los niños más mayores y sus madres.
2. Cuando **el bebé** nace **necesita el contacto piel con piel con su madre**, así podrá agarrarse al pecho y mamar de forma espontánea. Es bueno que la pareja participe de este momento.
3. Los bebés necesitan estar junto a su madre la mayor parte del tiempo, así puede ofrecerle el pecho cuando se despierta sin esperar a que llore. **La familia y la pareja colaboran** para que la lactancia sea un éxito: en las tareas de la casa, las visitas, los cuidados del niño y favoreciendo el descanso de la madre.
4. **El pecho se da a demanda**. Cada vez que el bebé lo pide y tanto de día como de noche. La duración de cada toma también la establece el niño. Dirá con **gestos cuando tiene hambre**. No necesita tomar agua ni infusiones. También, el pecho consuela al bebé.
5. En el hospital, pida ayuda si tiene dudas o dificultades para amamantar. **Los primeros días hay calostro, es lo que el bebé necesita**. Evite tetinas y **chupetes**, pueden confundirle para aprender a mamar bien. El pediatra es quien puede valorar si el bebé necesita suplementos de leche.
6. La mayoría de **las madres pueden dar de mamar**, aunque tengan **gemelos**, trillizos o estén embarazadas o **amamantando a otro hijo**. **La donación a los bancos de leche es un acto de generosidad** que puede salvar vidas a bebés **prematuros**. Casi todas las mujeres pueden ser donantes de leche.
7. **La leche se produce según lo necesita el niño**. A veces no deja de pedir, mama poco o parece estar incómodo mamando. Con un poco de paciencia esta **crisis** pasará. Necesita el pecho a su ritmo.
8. **Dar de mamar es lo normal. No tiene por qué doler**. Una postura cómoda en la madre favorece un buen agarre del bebé al pecho. **Si tiene problemas** pida ayuda a su pediatra, enfermera, matrona o asesora de lactancia.
9. **La leche materna está lista para que se pueda tomar en cualquier lugar**. También se puede continuar aunque la mamá se separe de su bebé. Por ejemplo, **cuando vuelva a trabajar**. **Aprenda técnicas para extraer y conservar su leche**.
10. Muy pocas medicinas, enfermedades de la madre u otros motivos contraindican la lactancia materna.

Consultar en www.e-lactancia.org. Es bueno contactar con [grupos de apoyo](#) de su zona (<https://www.ihan.es/grupos-apoyo/>). Y si tiene dudas, puede preguntar en el foro para padres del Comité de Lactancia de la AEP (<http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna/foros-comite-lactancia-materna>).

Decálogo de la Lactancia materna ([pdf descargable](#)). Editado por la *Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)* y disponible en ésta web Familia y Salud.

Puedes descargarlo también [pdf en otras lenguas](#):

- Catalán: [Decàleg de l'Alletament matern](#)
- Euskera: [Amagardiko edoskitzearen Dekalogo](#)
- Gallego: [Decálogo da Lactación materna](#)

*Y leer más en la sección sobre [Lactancia materna](#) de nuestra web Familia y Salud.

**Recuerda que todos los temas sobre LACTANCIA MATERNA de *Familia y Salud* los tienes en audio (Podcast). Descárgalos y escúchalos dónde y cuando tu quieras. Puedes encontrarlos todos juntos, ya seleccionados para tí, en [LACTANCIA MATERNA en podcast](#).

Fecha de publicación: 14-03-2017

Autor/es:

- [M^a Elena Fernández Segura](#). Pediatra. Centro de Salud de Nerja. Nerja (Málaga)
- [Sara Marfil Olink](#). Pediatra.
- [M^a de los Reyes Jaldo Jiménez](#). Pediatra.
- [Tetagrupo. Grupo de Trabajo de Lactancia Materna](#). . Asociación de Pediatras de Atención Primaria de Andalucía.

