

---

## Lactancia materna: lo natural



### **Sinopsis**

La leche de la madre es el alimento más adecuado y natural para el bebé durante los primeros meses de vida ya que le proporciona los nutrientes que necesita para su adecuado crecimiento y desarrollo, al tiempo que se adapta perfectamente a su función digestiva. El amamantamiento desarrolla un estrecho vínculo afectivo entre la madre y su hijo/a. Aunque dar de mamar es un acto muy gratificante para la madre, puede haber momentos de preocupación, cansancio, o pueden surgir algunos problemas que casi siempre tienen solución.

La vivencia de la maternidad lleva asociada la necesidad de realizar una serie de elecciones, que van a depender de múltiples aspectos personales y del entorno más próximo que rodea a la mujer. Una de ellas es sin duda la de amamantar.

Amamantar, es una experiencia positiva y placentera cuando se trata de una elección deseada, que además puede ser gratificante, si recibe el apoyo tanto familiar como social.

La lactancia materna debe ser un acto deseado y elegido libremente por la madre, en cuya decisión es importante la implicación del padre ya que el compromiso de éste en los cuidados del bebé va a ser una valiosa contribución al éxito y mantenimiento de la lactancia materna.

En ésta guía se ofrece información y consejos sobre todos los aspectos relacionados con la lactancia materna y ofrece igualmente soluciones a los problemas más frecuentes.

([Disponible pdf](#))

---