Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

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 descargarte también pdf en otras lenguas:

- Catalán: Decàleg de l'Alletament matern
- Euskera: Amagardiko edoskitzearen Dekalogoa
- 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 econtrarlos todos juntos, ya seleccionados para tí, en LACTANCIA MATERNA en podcast.

Fecha de publicación: 14-03-2017

Autor/es:

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

CC BY NC ND