

ENLACES DE INTERÉS

- Liga de la leche:
<http://www.laligadelaleche.org/>
- IHAN: Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia:
<https://www.ihan.es/>
- OMS: Lactancia materna:
<http://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>
- FEDALMA: Federación de Asociaciones pro lactancia materna:
<http://www.fedalma.org/>
- Alianza Mundial Pro lactancia materna (WABA):
<http://waba.org.my/>

Sociedades científicas y profesionales

- Comité de lactancia de la Asociación española de Pediatría
<http://www.aeped.es/comite-lactanciamaterna/documentos-sobre-lactancia-materna>
- Asociación Española de Consultoras Certificadas de Lactancia Materna AECCLM:
<http://www.ibclc.es>
- APILAM. Asociación para la Promoción e Investigación científica y cultural de la Lactancia Materna.
<http://www.apilam.org>
- www.e-lactancia.org
- Alba lactancia materna:
<http://albalactanciamaterna.org/>
- LACTAPP:
<http://www.lactapp.es/>



Consejos para madres lactantes



MI MAMÁ
DA LECHEA
MI HERMANA

MANUEL



- **La lactancia materna es la mejor forma de alimentar a tu bebé**, y os protege a ambos de diversas enfermedades.
- La mejor alimentación es una **dieta sana y variada**, evitando tabaco y alcohol.
- En caso de que necesites tomar algún **medicamento consulta con un profesional sanitario**.
- **No es necesario lavar el pecho** antes y después de cada toma.
- Ofrece el pecho a tu bebé antes de que se muestre irritable o intranquilo/a.
- **Sabes que tu bebé está tomando suficiente leche si se alimenta al menos 8 veces al día y ensucia los pañales.**
- **Organiza tu día** y favorece vuestro descanso.
- Confía en ti.

Dibujos realizados en el Colegio de la Unidad de Pediatría por niños ingresados en dicha unidad para la Semana Mundial de la lactancia materna 2021



- La lactancia materna se debe **ofrecer a demanda** y no imponer horarios.
- Dar de mamar no siempre es fácil, tú y tu bebé podéis necesitar un **periodo de adaptación**.
- Recuerda que tu bebé también mama por **razones diferentes al hambre** (por ejemplo, para relajarse).
- **No existe una única posición adecuada** para amamantar, lo importante es que busquéis posturas en las que los dos estéis cómodos.
- **Mantén la calma si aparecen dificultades** y consulta a tu matrona, pediatra, enfermera o grupo de apoyo más cercano si tienes dudas o aparecen problemas.
- **Se recomienda lactancia materna exclusiva hasta que los bebés tienen seis meses de edad, y la continuación de la lactancia materna junto con alimentos complementarios nutricionalmente adecuados hasta los dos años de edad o más allá.**