



Para **amamantar adecuadamente al bebé**, hay una serie de consejos muy adecuados que te ayudarán y facilitarán la lactancia materna.

- Debes lavarte las manos antes de amamantar, tener el pecho y el pezón siempre limpios, pero sin llegar a la exageración, basta con una ducha diaria.
- Busca un lugar tranquilo y con una buena temperatura. Procura acompañar este momento con un vaso de agua o de leche. Darte un masaje en los pechos es muy recomendable.
- La posición que debes adoptar tiene que ser cómoda. Puedes sentarte con la espalda recta y apoyar los pies sobre una superficie elevada, por ejemplo.
- El bebé debe mamar más de un pecho que de otro. La razón es sencilla, al final de cada tetada, la leche tiene más grasas y esta hace que el niño coja más peso y crezca.
- Una buena manera de retirarle el pecho tras la toma, es introducirle tu dedo meñique en su boca, pero nunca tires del pecho. Después, extrae unas gotas de leche y ponlas sobre el pezón y la areola, dejando secar el pecho al aire, te hidratará y evitará la formación de grietas
- Durante la lactancia debes evitar la ingestión de alcohol, tabaco, drogas y los condimentos.
- Se recomienda la libre demanda, lo que significa: cuando el niño lo pida, tratando que mame al menos 10 minutos por lado para que quede completamente satisfecho de tal forma que la frecuencia de mamadas sea cada 3 a 4 horas.



## Lazos de Amor

El amamantar produce conexión entre madre e hijo/a, llamado **apego**, míralo a los ojos, convérsale, hazle cariño, protégelo y cántale

## Ventajas para la Madre

- ♥ Disminuye el sangramiento post parto, debido a la liberación de hormonas durante la lactancia.
- ♥ El amamantamiento exclusivo disminuye la posibilidad de otro embarazo.
- ♥ Ayuda a reducir el peso ganado durante el embarazo.
- ♥ Reduce en un porcentaje importante el riesgo de contraer cáncer mamario y de útero
- ♥ Es económica, reduce el gasto de la familia ya que las leches maternizadas del comercio tienen un alto costo.

### Posiciones para amamantar (Breast-feeding Positions)



### Ventajas para el Niño/a

- ♥ Es el alimento perfecto, está hecho sólo para el niño.
- ♥ Lo protege de las infecciones, aumentando sus defensas.
- ♥ Ayuda a mejorar la digestión.
- ♥ Mejora su desarrollo psicomotor, social e intelectual

**Equipo de Profesionales de los Jardines Infantiles Nemesio Antúnez, Pablo Neruda y Sala Cuna San Francisco**

