

SÓLO TÚ PUEDES  
DARLE LO MEJOR  
LA LECHE MATERNA ES EL  
MEJOR ALIMENTO PARA TU BEBÉ



## RAZONES PARA QUE AMAMANTES A TU BEBÉ

### LA LACTANCIA MATERNA SE ASOCIA CON:

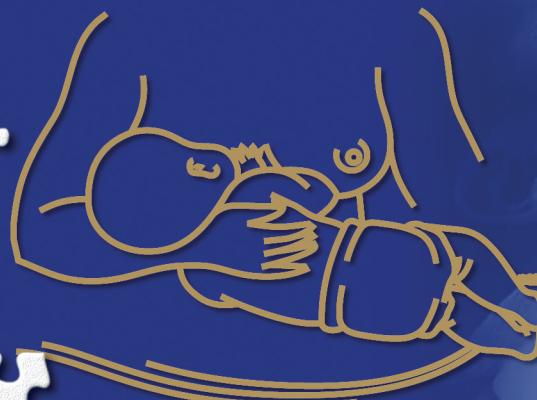
- 1 Menor riesgo de atopias, alergia y asma.
- 2 Menor riesgo de diabetes.
- 3 Menor riesgo de cáncer.
- 4 Menor riesgo de muerte súbita.
- 5 Menor riesgo de enfermedad celíaca.
- 6 Menor riesgo de infecciones.

### VENTAJAS PARA LA MADRE

- 7 Disminuye el riesgo de hemorragias después del parto.
- 8 Mejora la relación afectiva.
- 9 Disponible, higiénico y económico.

Es muy importante mantener una postura correcta y que el bebé agarre bien. El dolor y las grietas en los pezones pueden ser un signo de postura y agarre incorrectos. Solicita ayuda si crees hacerlo de manera no adecuada.

### POSTURA CORRECTA



## RECOMENDACIONES PARA UNA LACTANCIA MATERNA CON ÉXITO

- Inicio de la primera toma: lo antes posible después del parto.
- Lactancia a demanda: amamanta a tu bebé siempre que lo pida, sin horarios estrictos y durante el tiempo que quiera, aunque lo haga con mucha frecuencia.
- El uso de chupetes y tetinas dificulta el aprendizaje del bebé para mamar. Evita su uso durante los primeros días.
- Amamanta de un pecho hasta que el bebé se sacie. A continuación, ofrécele el otro; si no lo vacía no te preocupes. Comienza la siguiente toma por el pecho más lleno.
- Durante los primeros 6 meses puede alimentarse sólo con leche materna.
- Los alimentos complementarios pueden introducirse a los 6 meses y seguir dándole pecho.
- Cualquier mujer puede amamantar a su bebé independientemente del tamaño del pecho y la forma del pezón.
- La lactancia materna favorece la recuperación de la mujer después del parto.

CORRECTA



INCORRECTA



En este Hospital existe una Normativa que promueve y apoya su derecho a la Lactancia Materna.