

LAS DIEZ CLAVES DE LA LACTANCIA MATERNA

1. Amamantar pronto, cuanto antes mejor. La primera toma debe realizarse en la misma sala de partos dentro de los primeros 20 minutos de vida.
2. Ofrecer el pecho a menudo día y noche.
3. Asegurarse que el bebé succiona eficazmente y que la postura es correcta.
4. Permitir que mame del primer pecho lo que desee hasta que lo suelte, después ofrecer el otro.
5. Cuanto más mame el bebé, más leche producirá la madre.
6. Evitar los suplementos de fórmulas lácteas y agua.
7. Evitar el chupete los primeros días hasta que la lactancia esté establecida.
8. El llanto no significa siempre tener hambre.
9. Es importante que la madre descanse y se cuide.
10. Ofrecer apoyo de grupo de lactancia materna si la madre lo necesita.