



# LOS TRES PILARES DE UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA

## QUE DEBEN CONOCER TANTO LAS FAMILIAS COMO LAS/OS PROFESIONALES SANITARIOS

### INICIO PRECOZ

#### Comenzar la lactancia en la primera hora tras el nacimiento es fundamental

- Facilitará comprobar que el sistema digestivo del bebé funciona
- El bebé recibirá las primeras defensas del calostro
- Favorece la eliminación temprana del meconio

### A DEMANDA

#### El bebé debe mamar "cuanto quiera y cuando quiera"

- El bebé recibirá un aporte nutricional completo
- La madre mantendrá la producción de leche gracias al vaciado regular del pecho

#### La postura es clave para una lactancia eficaz

- El bebé debe estar alineado con la madre, en posición "barriga con barriga"
- Con la boca bien abierta cubriendo gran parte de la areola
- Los labios se colocan hacia afuera, en forma de "pez", y la lengua envuelve el pezón por debajo

### RECUERDA



**No existen horarios fijos.** Cada lactante regula su propia necesidad

### POSICIÓN Y AGARRE CORRECTO

#### Un buen agarre se nota porque

- Las mejillas del bebé están redondeadas, la mandíbula se mueve rítmicamente y la succión pasa de rápida a profunda y pausada
- El pecho se ablanda, la madre no siente dolor y el pezón no queda deformado
- Al terminar, el bebé suele soltar el pecho por sí solo, señal de que está saciado

### CONSEJOS PRÁCTICOS PARA UNA BUENA LACTANCIA

- 1** Inicia la lactancia en la primera hora tras el parto
- 2** Ofrécele el pecho a demanda, sin horarios rígidos
- 3** Coloca al bebé "barriga con barriga", con la cabeza y el cuerpo alineados
- 4** Asegúrate de que la boca cubre gran parte de la areola y no solo el pezón
- 5** Comprueba que los labios están evertidos (en forma de "pez")
- 6** Observa que las mejillas se ven redondeadas y sin hoyuelos
- 7** La toma debe ser indolora y el pezón no debe salir deformado
- 8** El bebé suele soltar el pecho espontáneamente cuando ha terminado