



La leche materna es el mejor alimento para el lactante durante los primeros meses de vida. Cubre las necesidades nutricionales para su adecuado crecimiento y desarrollo físico y desde el punto de vista emocional le asegura el establecimiento de un buen vínculo madre-hijo y una adecuada relación de apego seguro con su madre, ambos esenciales para un correcto desarrollo como persona independiente y segura. Por todo ello la lactancia materna es considerada el método de referencia para la alimentación y crianza del lactante y el niño pequeño.

## Lactancia a demanda

Lactancia a demanda significa ofrecer el pecho siempre que el bebé lo pida, (sin contar el número de tomas) y todo el tiempo que pida (sin fijarnos en la duración de cada toma). No es conveniente retirar al bebé del pecho, sino que es preferible que suelte el pecho espontáneamente.

## Señales de un agarre correcto

Cada vez que des el pecho a tu bebé, comprueba:

- ▶ Que su mentón esté en contacto con tu pecho y que pueda respirar por la nariz
- ▶ Que su boca esté bien abierta y que haya introducido en ella una buena parte de la areola (no solo el pezón)
- ▶ Que el agarre no sea doloroso
- ▶ Que empiece con succiones cortas antes de succionar de un modo más lento y profundo

## ¿Hasta cuándo amamantar?

Se recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad y con una alimentación complementaria adecuada, hasta los dos años de vida o más. Está bien demostrado que el lactante no necesita nada más que leche materna hasta los seis meses de edad ya que ésta le aporta todos los nutrientes necesarios y por otro lado, la introducción más temprana de otros alimentos puede causarle problemas.

## Alimentación, bebidas y medicamentos

La mujer que amamanta no precisa dietas especiales. La mejor alimentación proviene de una dieta sana y variada, evitando aditivos y contaminantes. Sólo en algunos casos, por enfermedad o problemas nutricionales, puede el médico aconsejar algunos suplementos.

## El padre, la familia y la lactancia

El nacimiento de un nuevo miembro familiar es un acontecimiento muy alegre y deseado pero, en la mayoría de los casos, introduce muchos cambios en la dinámica familiar. Aunque sólo la madre puede dar el pecho, la contribución del padre a un buen establecimiento de la lactancia y su continuación posterior es fundamental.

### Posiciones del bebé para mamar

