



En Sina llevamos **desde 1993 acompañando a madres como tú**, a familias como la vuestra.

Somos madres dando apoyo a otras madres desde el **embarazo**, durante la **lactancia** y **crianza** de sus hijos.



**Si necesitas ayuda, no dudes en llamarnos.** Tener un hijo es una experiencia vital que se vive mejor si se siente el calor de

una persona que ha pasado por la misma situación y comparte tu forma de ver la crianza.

Si tu instinto te dice que **otros caminos son posibles**, escúchalo, pocas veces se equivoca.



Sina es una asociación sin ánimo de lucro que ofrece, de forma voluntaria y gratuita, información y apoyo con el objeto de promover la lactancia y crianza con apego.



### ¿Buscas ayuda?

Tel. información: **96 115 23 97**  
Correo: **info@asociacionsina.org**

Grupos de ayuda mutua (GAMs):  
Valencia - Benimaclet  
Valencia - Rep. Argentina  
Sagunto



### ¡Colabora!

Haz un donativo por PayPal  
Hazte socia  
Hazte voluntaria  
Hazte asesora de lactancia Sina

[www.asociacionsina.org](http://www.asociacionsina.org)

# Lactancia Materna: 10 consejos básicos



Amamantar a un bebé, algo natural y maravilloso, a veces se nos hace difícil. La mayoría de nosotras apenas lo ha visto hacer, así que, llegado el momento, no sabemos por dónde empezar. Los tres pilares básicos de una lactancia normal son el deseo de hacerlo, apoyo e información. Aquí tienes varios consejos para empezar con buen pie esta maravillosa aventura.

**1. Tu leche es el alimento perfecto para tu bebé. Y es irremplazable.**

**2. Sólo pecho:** La lactancia materna exclusiva asegura la completa nutrición de tu bebé. Esto quiere decir que no necesitará otros líquidos ni alimentos al menos durante los 6 primeros meses. Si hace mucho calor, pedirá con más frecuencia pues el pecho sacia su sed además de alimentarle. Además, salvo situaciones excepcionales, los suplementos no son necesarios ya que ponen en riesgo la lactancia, porque hacen que disminuya la producción de leche. Tampoco son necesarios los chupetes.

**3. Pide ayuda en casa:** Prevé ayuda en tu casa para las primeras semanas: comida, limpieza, ropa, hermanos... Así podrás dedicarte totalmente al recién nacido. Para tu bebé, tú eres la única persona con la que se siente seguro.

**4. Ponte cómoda:** Busca una posición cómoda, con la espalda y brazos bien apoyados y hombros relajados. Descúbrete el pecho y pon al bebé en medio, piel con piel. Deja que sea él quien busque el pecho y disfruta.

**5. Asegura la posición:** Cuando el bebé encuentre el pecho, asegúrate de que su nariz está a la altura del pezón, para que abra bien la boca. Parte o toda tu areola debe estar dentro de su boca. Y no debes sentir molestias.

**6. Del calostro a la leche:** El bebé nace preparado para estar 2 o 3 días alimentado exclusivamente con calostro (un líquido espeso y amarillento con un alto contenido en células de acción inmunitaria, proteínas y vitaminas), por lo que no necesitará nada más. En unos días se convertirá en leche de transición (algo más clara y líquida) y poco después en leche madura (blanca y líquida).

**7. Olvídate del reloj:** El pecho se da a demanda. Cada vez que tu bebé dé muestras de hambre ponlo al pecho (a la mínima duda, ofrécele), sin horarios y todo el tiempo que quiera. Los recién nacidos suelen mamar entre 8 y 12 veces al día, pero puede que sea más o menos. Cada bebé es único. Y tampoco tiene por qué ser todos los días igual.

**8. Que "vacíe" el pecho:** La composición de la leche varía durante la toma: la del principio es más "aguada" y la del final más grasa. Cuando termine con el primer pecho, ofrécele el otro y que mame lo que quiera. Y en la siguiente toma empieza por este último (o por el que notes más lleno o ingurgitado). También hay bebés que se sacian con un sólo pecho en cada toma.

**9. Asegura la producción de leche:** La producción aumenta con la frecuencia del amamantamiento y se mantiene dando el pecho a demanda. Si lo haces así, te asegurarás de tener la cantidad de leche que necesita en cada momento y etapa de crecimiento. Cuando el bebé necesite que la producción aumente, demandará mucho más a menudo (no te asustes, ¡no te estás quedando sin leche!). Es un "brote de crecimiento": el pecho recibe el mensaje de que ha de producir más y en 2 o 3 días se ajusta a la nueva situación.

**10. Habla con otras mamás lactantes:** El contacto con otras mamás que amamantan reduce los problemas y ayuda a prolongar la lactancia. Es muy recomendable acudir a un grupo de apoyo pues te sentirás escuchada, comprendida y sostenida.

**¡Os esperamos!**