



# GRAZAS MAMÁ

COMO INICIAR A  
LACTACIÓN MATERNA?

Saúde gota a gota



Autor: Eduardo Lopez Montanero  
Concurso fotográfico Lactancia Materna Marina Alta

# EMPEZAR CON BO PÉ

As **2 primeiras horas** de vida dun bebé son o momento ideal para iniciar a lactación materna. Os bebés están espertos, activos e alerta. **Colócao pel con pel contigo e facilítalle a súa primeira toma.**

As seguintes horas, a maioría dos bebés entran nunha **fase de sono reparador** que é normal, e que convén respectar.

# PRIMEIROS DÍAS

CLAVES PARA O ÉXITO DA LACTACIÓN

## PEITO A DEMANDA

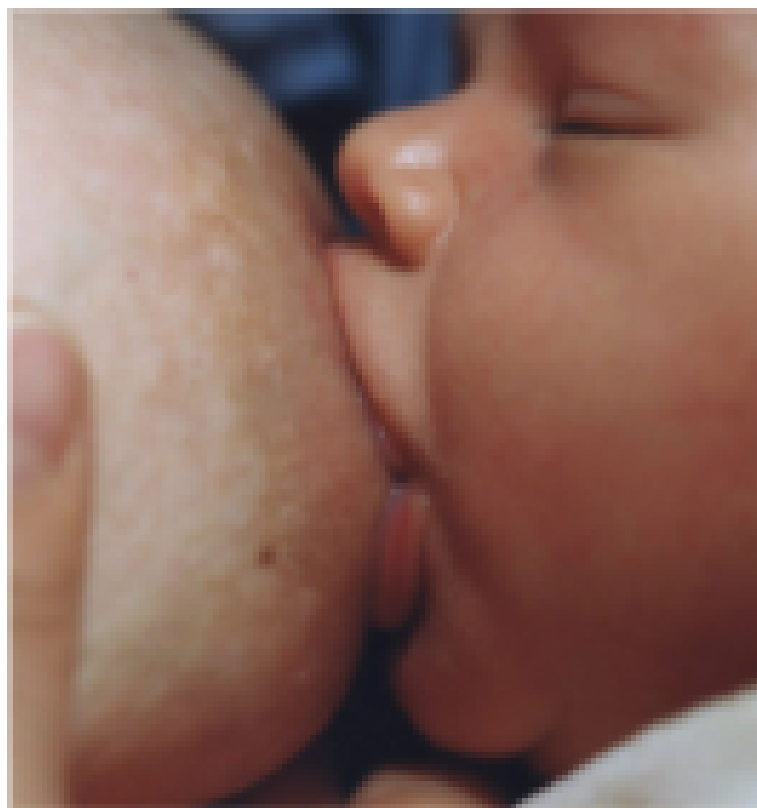
Non te preocupes polo tempo que tarda o teu bebé en facer unha toma. Procura telo pel con pel contigo e ofrecerlle frecuentemente o peito. Todos os bebés deberían facer 10 - 12 tomas en 24 horas os primeiros días de vida, pero non teñen porqué ser todas iguais.

## COLOCACIÓN E AGARRE CORRECTO

Cabeza á altura do peito e mirándoo de fronte.  
Boca moi aberta abarcando a mamila e parte da aréola

Beizos cara a fóra e non se afunden as fazulas.

**SE SENTIMOS DOR DURANTE A SUCCIÓN  
VOLVEMOS A COLOCALO**



Autor: Alberto Cuadra Cuadra

Concurso fotográfico Lactancia Materna Marina Alta

## EVITA AS INTERFERENCIAS

Está desaconsellado o uso de chupetes e mamadeiras.

Dificultan o aprendizaxe do bebé xa que a succión é totalmente distinta á que fan no peito.

# Terá fame?

ESQUECE O RELOXO E OBSERVA AO TEU BEBÉ

## Signos precoces de FAME



Móvome, abro a boca e busco o peito cara aos lados  
"MOMENTO IDEAL PARA POÑERME AO PEITO"

## Signos avanzados de FAME



Movimentos máis axitados e meto a man na boca  
"MAMÁ NON ESPERES MÁIS, TEÑO MOITA FAME"

## Signos tardíos de FAME



Choro, pataleo, apreto os puños, e póño me colorad@  
"PARA PODER COMER, CÁLMAME PRIMEIRO"  
Momento de falar me mainiño,  
arrolar, e contacto pel con pel

# E ADEMAIS...

CONSELLOS PARA NON ESQUECER

## Confía en ti mesma

O teu peito é único, igual que ti mesma o es como muller. Podes alimentar co teu leite a un ou máis bebés. A túa produción de leite adáptase desde o inicio ás necesidades do teu fillo/a.

## Está comendo suficiente?

O teu leite é suficiente. Ofrece frecuentemente o peito e a cantidade que produces aumentará de forma natural respectando o desenvolvemento do estómago do teu bebé.

## TAMAÑO do ESTÓMAGO do BEBÉ



Día 1  
5-7 ml



Día 3  
25 ml



Día 7  
51 ml

## Respeta o seu proceso de aprendizaxe

É normal que os primeiros días, o teu bebé pida frecuentemente o peito. Que estea case todo o día mamando, non significa que quede con fame. Esta alta demanda favorece unha boa produción de leite, e pasará en poucos días.

O ideal é non interferir no proceso con separacións, horarios, ou con suplementos de biberón para descansar. Todo iso adoita interferir coa produción.

Tamén é común o caso contrario. Bebés moi durmiñóns e pouco demandantes. Nestes casos, o mellor é o contacto pel con pel, estimularlle suavemente, e vixiar que faga as tomas diarias recomendadas.



# O leite materno é o mellor que lle podes dar o teu bebé

"A **OMS** recomenda a todas as nais a lactación materna exclusiva durante os primeiros 6 meses, co fin de ofrecer aos seus fillos un crecemento, desenvolvemento e saúde óptimos.

Posteriormente, ata os 2 anos ou máis, @s lactantes deben seguir coa lactación materna, complementada con outros alimentos nutritivos."

Saúde para tí e saúde para o teu bebé

Elaboración: Obstetricia\_Unidade de Calidade

Codificación: OBS - Info/01\_ed00\_cas

Data: 10/06/2021

As imaxes deste documento son gratuitas ou facilitadas pola unidade, coas correspondentes autorizacións.