

## LA LACTANCIA MATERNA ¿QUÉ VENTAJAS TIENE?

PARICIO TALAYERO, JOSÉ MARÍA. Jefe de Servicio de Pediatría. Hospital Marina Alta. Denia. Alicante.

Si usted ha tenido un hijo y ha decidido alimentarlo al pecho, ha tomado una buena decisión: la alimentación más segura y mejor para el recién nacido y para su mamá es su leche.

La lactancia materna es la alimentación natural. Es la mejor durante los 6 primeros meses de vida de modo exclusivo y como complemento a otros alimentos los primeros años de vida. El amamantamiento protege de enfermedades a niños y madres, facilita el vínculo afectivo y el vivir momentos entrañables en familia.

El pecho funciona a demanda: cuantas más veces lo ofrezca a su hijo, más leche producirá. Si se lo pone pocas veces producirá poca leche. Se puede alimentar muy bien a gemelos al pecho.

### **Recomendaciones para una lactancia feliz y duradera:**

- Empiece lo antes posible tras el parto, incluso en caso de cesárea si las circunstancias se lo permiten.

- Olvide el reloj: el pecho no tiene horario, ni en tiempo ni en frecuencia:

- Dé de mamar a su hijo siempre que lo pida, sin horario rígido, pero intente las primeras semanas darle más de 7-8 veces al día.

- Deje a su hijo al pecho todo el tiempo que quiera.

- Su hijo sólo necesita su leche: no es aconsejable darle agua, zumos ni infusiones.

- No necesita chupete ni biberones y podrían perjudicarlo.

- Su pecho no precisa higiene especial, sólo la ducha diaria.

- Coma variado y beba sin pasar sed. Si no le gusta la leche no se fuerce. Es mejor no consumir alcohol o de modo moderado u ocasional. No fume, pero si no puede evitarlo, hágalo fuera de casa, lejos de su hijo y sobre todo no interrumpa la lactancia.

Si tiene dudas o problemas con la lactancia consulte a profesionales sanitarios o a grupos de madres expertas.