

La mayor parte de medicamentos que le pueden recetar a usted son compatibles con la lactancia, pese a lo que ponga en el prospecto. Consulte con su médico la página Web de compatibilidad de medicamentos y otros productos con la lactancia: www.e-lactancia.org

Es aconsejable para su bebé que usted tome un suplemento diario de 200 microgramos de Yodo (Yoduk) mientras dure la lactancia.

Si tiene problemas con la lactancia póngase en contacto con su matrona, pediatra o alguna madre con experiencia.

También puede llamar al Servicio de Pediatría del Hospital Marina Alta, teléfono 96 557 97 00.



HOSPITAL MARINA ALTA

SERVICIO DE PEDIATRÍA

La lactancia materna es la alimentación natural de los recién nacidos.

Es la mejor durante los 6 primeros meses de vida de modo exclusivo y como complemento a otros alimentos los primeros años de vida.

La leche de la madre tiene defensas para las infecciones, es muy nutritiva y fácil de digerir, previene alergias y otras enfermedades y facilita el desarrollo neurológico. Es cómoda, ecológica y gratuita.

Además la madre se recupera antes del parto y hace que se sientan unidos madre e hijo.

El pecho funciona a demanda: cuanto más veces se lo ofrezca a su bebé, más leche producirá y si se lo pone pocas veces o el bebé mama menos, produce menos. Las mamás de gemelos producen el doble.



Recomendaciones:

- Dele de mamar siempre que se lo pida, sin horarios rígidos, pero intente que las primeras semanas coma más de 7 u 8 veces al día.
- No limite el tiempo que está al pecho.
- El bebé sólo necesita leche de su madre: no le dé agua, zumos ni infusiones.
- No conviene ofrecer chupete ni biberones.
- Su pecho no necesita una higiene especial, basta con la ducha diaria.
- Dar pecho no tiene que doler; las grietas son por mala postura: consulte con personal experto.

Es normal que los recién nacidos pierdan peso los primeros 4 o 5 días, después comienzan poco a poco a aumentar. No se obsesione con el peso, cada bebé tiene su ritmo.

Hacia el mes y también a los 3 meses es posible que le pida con más frecuencia: no le dé "ayuda" de biberón, no es que usted tenga menos leche, es que



está creciendo y quiere más: dele más veces el pecho, así usted producirá más leche y todo irá bien.

No haga caso de cualquier consejo: las peores "ayudas" son los biberones. Consulte con profesionales que estén a favor de la lactancia materna: **La lactancia natural supone más Salud para usted y para sus hijos.**