



IMAGEN EXTRAIDA CON AUTORIZACION DE LA WEB DE WWW.DARDEMAMAR.COM

LACTANDO

GRUPO DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

CARTAGENA

LORCA

MAR MENOR

MOLINA DE SEGURA

MURCIA

PUENTE TOCINOS



www.lactando.org



IMAGEN EXTRAIDA CON AUTORIZACION DE LA WEB DE WWW.DARDEMAMAR.COM



LACTANDO - GRUPOS DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

www.lactando.org

PUENTE TOCINOS - MAR MENOR - MOLINA DE SEGURA - LORCA - CARTAGENA - MURCIA

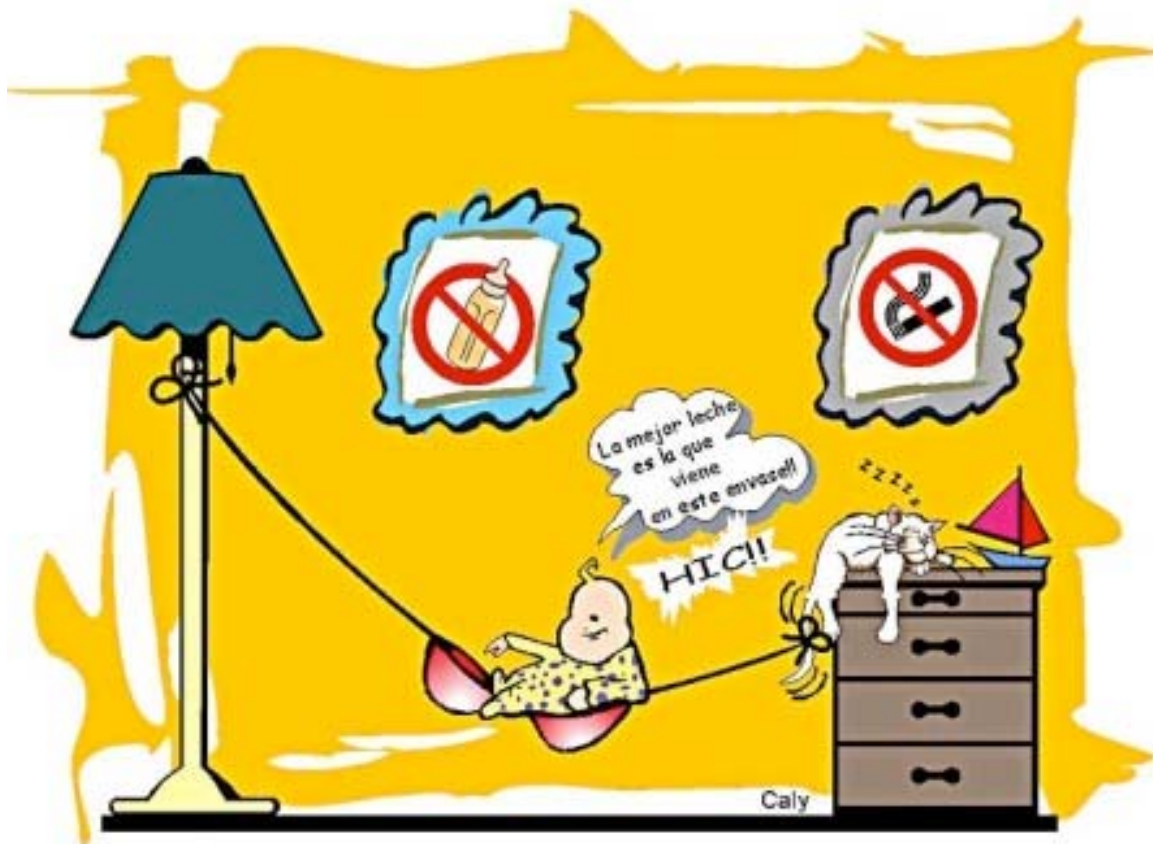


IMAGEN EXTRAIDA CON AUTORIZACION DE LA WEB DE WWW.DARDEMAMAR.COM

Para saber más puedes descargar el Manual de Lactancia Materna para Profesionales de la Asociación Española de Pediatría en:

http://www.aeped.es/monografias/pdf/monografia_5_lactancia_materna.pdf



www.lactando.org

INCONVENIENTES DE LA LECHE DE FORMULA:

Extraídos del Manual de Lactancia Materna para Profesionales de la Asociación Española de Pediatría

- *Menor vínculo afectivo.*
- *No es específica para la especie humana.*
- *Es menos digestiva.*
- *Mayor reflujo gastroesofágico.*
- *Retrasa la eliminación de meconio.*
- *Endentece la maduración intestinal.*
- *Flora intestinal patógena.*
- *Mayor incidencia de caries, maloclusión y caída dental.*
- *Aumenta la incidencia y/o gravedad de las infecciones del lactante.*
- *Peor desarrollo intelectual.*
- *Mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas: alergias, diabetes, enfermedad inflamatoria intestinal, enfermedad celíaca, esclerosis múltiple, artritis crónica juvenil, obesidad, leucemia infantil y linfoma, hipertensión arterial e hipercolesterolemia.*
- *Mayor riesgo de Síndrome de la Muerte Súbita del Lactante.*
- *Existen evidencias científicas de que la alimentación con leche ARTIFICIAL tiene repercusión sobre el bienestar y la salud del bebé.*
- *El efecto beneficioso de la lactancia MATERNA aumenta cuanto más prolongada es su duración.*



IMAGEN EXTRAIDA CON AUTORIZACION DE LA WEB DE WWW.DARDEMAMAR.COM



www.lactando.org

DALE LO MAS NATURAL DE LA FORMA MAS NATURAL

- Actúa con firmeza y con la seguridad que da el saber que se está alimentando al hijo de la única forma prevista por la naturaleza.
- Al amamantar a tu hijo de forma confiada transmitirás a las demás personas que no estás haciendo nada malo.
- Si nos avergüenza que miren siempre se puede usar un pañuelo o gasa para taparnos el pecho.
- Las bandoleras y portabebés nos ayudan a dar el pecho sin que se note nada.
- Existen salas de lactancia en muchos de los centros comerciales de nuestra Región.
- Lactando solicitó salas de lactancia en todos los centros comerciales de la Comunidad de Murcia en el año 2005.
- Tu hijo tiene derecho a recibir el alimento adecuado en el momento que lo solicite. Ningún establecimiento podrá expulsarte o "invitarte" a ir al inodoro con la excusa de respetar a los demás clientes.

Lactando – Grupos de Apoyo a la Lactancia Materna

CONSEJOS PARA FAMILIARES Y AMIGOS

¿Cómo puedes ayudar a los nuevos papás?

De todos es sabido que una mamá “novata” necesita ayuda de su familia, pero a veces, con nuestra mejor intención y sin darnos cuenta, en vez de ayudar, provocamos con nuestra actitud confusión, agobio e incluso frustración en la reciente mamá. Para no llegar a este punto os ofrecemos algunas ideas que hemos recopilado a través de las mamás que nos consultan y acuden a nuestras reuniones:

- Lo primero que se puede hacer tras el nacimiento del bebé es no agobiar con nuestras visitas en el hospital. El bebé acaba de salir al mundo exterior, siente cientos de emociones y sensaciones nuevas, y la madre acaba de pasar por una de las experiencias más intensas de la vida de una mujer, por lo que necesita tranquilidad, estabilidad y acoplarse a su bebé de forma armoniosa y comenzar así una lactancia sosegada. Una habitación llena de visitas con decenas de consejos contradictorios no ayuda absolutamente nada.
- Si vas de visita una vez lleguen a casa, puede serles muy útil que lleves la compra diaria o la comida hecha. Puedes aprovechar tu estancia allí para recogerle la casa o doblar la ropa. Estos días son muy importantes, y recordarán esa ayuda toda su vida. Cuando lllames pregunta a la madre como se encuentra, no te intereses solo por el bebé, ella también necesita tu atención.
- Es importante que sea la mamá (junto con el padre si lo hay) la que se ocupe del bebé desde el primer día. Esto favorece la autoestima y previene la depresión post-parto. Es normal que al principio los veamos un “pelín torpes” pero tenemos que reprimir nuestras ganas de atender nosotros mismos al bebé, recordando que nosotros en su día también fuimos padres “primerizos”.



IMAGEN EXTRAIDA CON AUTORIZACION
DE LA WEB DE
WWW.DARDEMAMAR.COM

- Los primeros días hay que dejar a la mamá dar el pecho en la intimidad, evitando que se sienta nerviosa o cohibida. No debemos impacientarnos, en poco tiempo veremos a la mamá y al bebé en una de las estampas más tiernas y dulces que nos puedan ofrecer.
- La madre tiene que alimentarse de la forma que cualquier persona normal se alimenta. La dieta mediterránea es la más adecuada para todos, evitando fritos y dulces y aumentando frutas y verduras. UN SOLO VASO DE LECHE es más que suficiente, las proteínas vacunas perjudican a algunos bebés y les producen intolerancias.
- Para beber leche no es necesario comer más de determinados alimentos, ni tampoco es necesario beber leche: las vacas solo comen hierba y producen unos 41 litros de leche al día.
- Hay que subir la autoestima a la mamá diciéndole lo guapa que está tras el parto. Se debe restar importancia a esos kilos de más y recordarle que dar el pecho ayuda a recuperar el peso que se tenía antes del embarazo. Es cierto que en ocasiones aumenta la sensación de hambre, pero sobre los 6 meses se empiezan a perder esos kilos de “reserva” que aseguran el bienestar de la madre y del bebé.

www.lactando.org



LOS GRANDES LOGROS REQUIEREN ESFUERZO

Para hacerlo mucho más llevadero:

- Acudir a un GRUPO DE APOYO A LA LACTANCIA aumenta significativamente las tasas de éxito.
- Estudios como el de Meara (1976) en Estados Unidos han demostrado que las madres afiliadas a un conocido grupo de apoyo mundial (LLLl) tenían más probabilidades de dar el pecho a demanda en el Hospital (60% frente a 29%) y de retrasar la introducción de la alimentación complementaria hasta los cuatro o seis meses que las no asistentes a esas reuniones (87% frente a 31%).
- Compartir dudas y experiencias con otras madres que tienen formas de actuar similares es una enorme fuente de confianza y de ánimo.
- Debes olvidarte COMPLETAMENTE del reloj. Cuando los adultos tenemos hambre solo miramos la hora si estamos trabajando, cuando estamos en casa comemos sin más.
- Lo normal es comer incluso cada hora y media, lo que ya no es tan natural es retrasar las tomas a conciencia, y alimentar al bebé con leche de fórmula por esa razón es algo irracional, ya que este tipo de leche tiene efectos secundarios para nuestra salud.
- Lactar en exclusiva durante SEIS MESES como mínimo no es tanto tiempo si las consecuencias son menos ingresos hospitalarios y menos visitas a urgencias y al médico habitual.
- Algunos bebés no están preparados para tomar otros alimentos hasta más adelante. Respeta su ritmo sin forzar.
- La Organización Mundial de la Salud, UNICEF, la Asociación Americana de Pediatría y la Asociación Española de Pediatría recomiendan dar el pecho como MINIMO DOS AÑOS, y después hasta que madre e hijo quieran.
- Lactar durante dos años no se hace tan pesado si lo ves con naturalidad y con la confianza que da el saber que le das a tu hijo lo mejor: la leche adecuada a su condición humana.

www.lactando.org



Puente Tocinos – Mar Menor – Molina de Segura – Lorca – Cartagena - Murcia

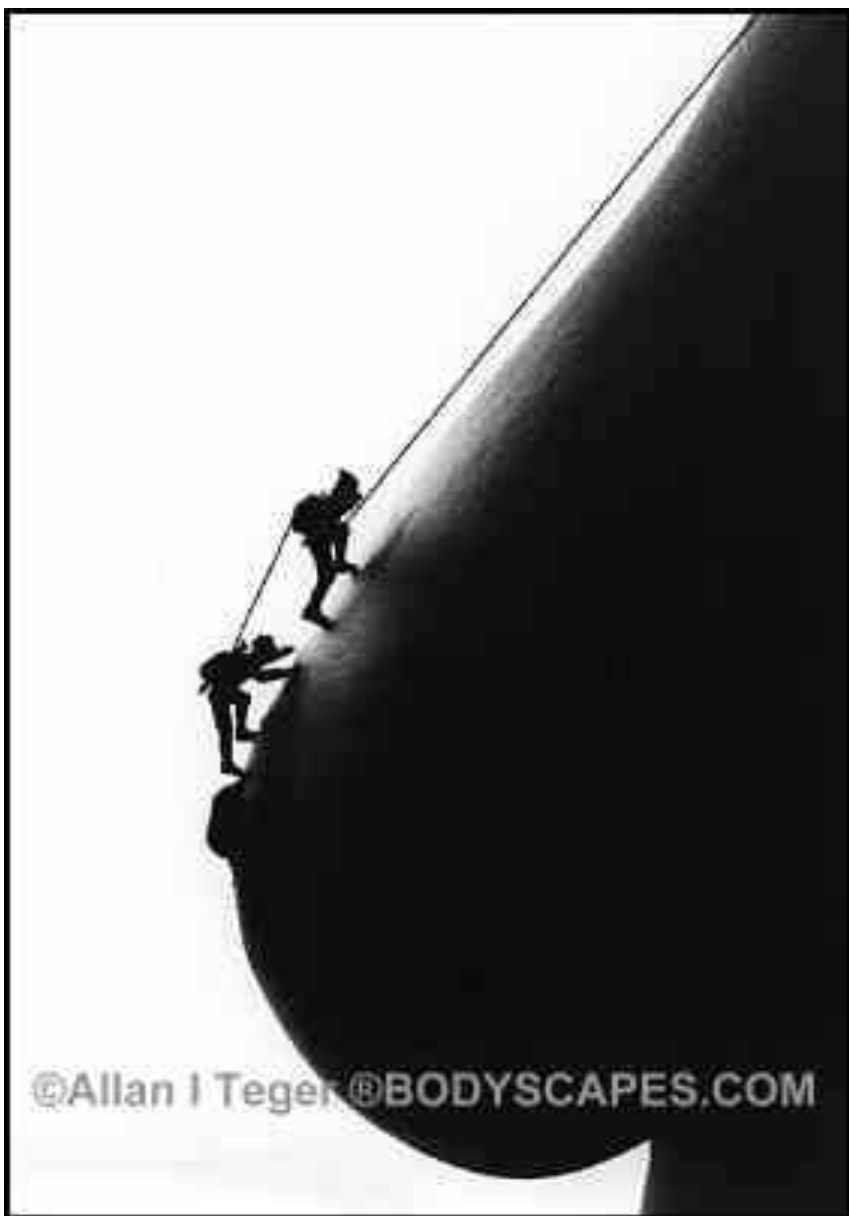


IMAGEN EXTRAIDA CON AUTORIZACION DE LA WEB DE
WWW.DARDEMAMAR.COM