

LA LACTANCIA MATERNA

de madre a madre



**Lactando - Grupo de apoyo a la Lactancia
Materna**

Esta guía ha sido editada gracias al esfuerzo desinteresado de un grupo de madres, al apoyo de sus familias y la financiación de Cajastur

© Lactando - Grupo de apoyo a la Lactancia Materna. 2008.

Se permite la reproducción previo permiso de los autores.

“Lactando-Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna es una asociación sin ánimo de lucro creada en marzo de 2004 en Puente Tocinos por la iniciativa de un grupo de madres con ganas de compartir sus experiencias con la lactancia materna y para ayudar a otras madres a tener éxito con sus lactancias”.

Nuestro agradecimiento al Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría por fomentar los grupos de apoyo a la lactancia materna, elaborar material divulgativo y permitir su reproducción.



Con la colaboración del Ayuntamiento de Lorca. Concejalía de la Mujer. Consejo Municipal de la Mujer.

Ilustraciones: María Olmedo Soler.

Revisión: Rocío Martín-Gil Parra, Esmeralda Moreno Sobrino.

Han colaborado Manuela Soto Hartitz, Inma Molina Mira y Amaya Amor Gómez.

Fotocomposición: Peligros Nicolás Serrano.

Impresión: Artes Gráficas Novograf S.L.

Depósito legal: MU-1710-2008.

ISBN: 978-84-612-5402-6.

www.lactando.org

Para Ariadna, Candela,
Carolina y Carmen,
Irene y Emilio,
Laura y Sara,
María,
Paula, Claudia y Adriana,
Rocío y Vega,
Victoria y Ernesto,
y los que están por llegar.

Contenido

1. ¿Qué es Lactando?	9
2. Grupos de apoyo a la lactancia materna de la Región de Murcia ..	11
3. Todo empieza con un buen parto	15
4. Por qué amamantar a nuestros hijos.....	19
5. ¿Qué recomiendan los expertos en lactancia materna?	23
6. ¿Cómo funciona el pecho y la lactancia?.....	25
7. Cómo ponerle al pecho correctamente: diferentes formas de amamantar	29
8. Signos de amamantamiento correcto.....	37
9. Claves para una lactancia materna exitosa	39
10. Los baches de la lactancia: Crisis de crecimiento, huelgas y rechazo	41
11. Los problemas del pecho	47
12. Lactancia en situaciones especiales.....	63
13. Conoce tus derechos.....	75
14. La pareja: Un apoyo fundamental en la lactancia materna	81
15. Amamantar y trabajar fuera de casa	85

16. Extracción y conservación de la leche materna	89
17. Alimentación Complementaria: Cómo y cuándo.....	93
18. Lactancia materna, medicamentos y otras sustancias	99
19. Lactancia materna y anticoncepción.....	103
20. ¿Por qué llora mi bebé?.....	109
21. El sueño infantil	115
22. El destete.....	121
23. Bibliografía y lecturas recomendadas.....	127
24. Webs de interés	129