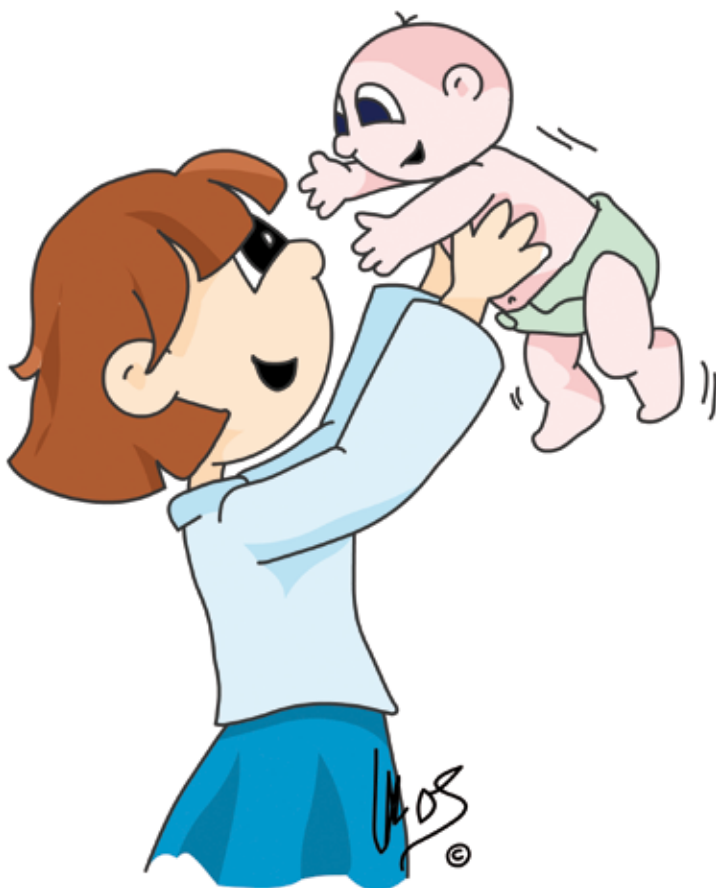


# 9.

## Claves para una lactancia materna exitosa

Malena Sánchez Terror



Teniendo en cuenta todo lo dicho anteriormente, hemos reunido las siguientes claves que harán de tu lactancia todo un éxito:

- Infórmate durante el embarazo. La información lo es todo.
- Confía en tí misma.
- Amamanta pronto, mejor en la primera media hora tras el parto.
- Da de mamar a demanda, sin mirar el reloj, de día y de noche.
- Asegúrate de que el bebé succiona en una postura correcta y de modo eficaz.
- Permite al bebé mamar del primer pecho todo lo que quiera, hasta que lo suelte. Si muestra signos de querer más, entonces ofrécele el otro pecho. Si se duerme tras tomar solo un pecho, no lo despiertes, en la próxima toma ofrécele el otro pecho.
- Evita todo tipo de tetinas que puedan confundir al bebé (chupetes, biberones de “ayuda”, de suero glucosado, de manzanilla o de agua, etc.).
- Recuerda que el bebé también mama por razones diferentes al hambre (consuelo). Es lo que se llama succión no nutritiva.
- Intenta permanecer con el bebé las 24 horas del día y practica mucho el piel con piel.
- Ten en cuenta que cuanto más mame el bebé, más leche producirás.
- Cuídate y pide que te cuiden. Solicita ayuda al entorno cercano para encontrar momentos de descanso.
- Busca asesoramiento y consuelo en los grupos de apoyo a la lactancia y en profesionales formados en lactancia materna.