

EL ECOSISTEMA DE LA LACTANCIA

Tu reciente maternidad representa un intenso aprendizaje y precisamente por eso, también puede ser un período de muchas dudas e interrogantes...

Los padres tienen muchas preguntas respecto de lo que es bueno y sano para sus **bebés...**

La lactancia materna sigue siendo, con mucho la mejor forma de nutrición para su bebé.

Desde el punto de vista ambiental constituye uno de los ecosistemas naturales más importantes, íntimos e inviolables de la especie humana que nos liga con el resto de los mamíferos y habitantes de nuestro planeta.

Amamantar a tu bebé es el mejor regalo que puedes ofrecerle. **Por ello es necesario que sepas:**

1. **Que tu leche es SIEMPRE buena.**
2. **Que tu alimento SIEMPRE y en todo momento está disponible.**
3. **Que tu leche es el alimento MÁS SEGURO Y MENOS CONTAMINADO que le puedes dar a tu bebé.**
4. **Que es el ALIMENTO MÁS DIGERIBLE, y protege contra muchas enfermedades.**



¿CUÁLES SON ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS?

- Los bebés alimentados con el pecho tienen menor riesgo de parecer ciertas infecciones sobre todo de tipo bacteriano como neumonía, diarrea, meningitis, infecciones urinarias y otitis. Si algunas de estas infecciones tiene lugar, suele ser menos severo en niños con lactancia materna.
- Se ha observado que la alimentación materna mejora el desarrollo intelectual y reduce los riesgos de padecer asma, obesidad, diabetes, muerte súbita y cáncer infantil.
- Los beneficios son mayores en bebés que han sido alimentados con el pecho por períodos largos de tiempo y sus efectos se aprecian incluso en la edad adulta.
- El contacto físico entre la madre y el bebé al dar el pecho tiene una influencia positiva en la relación madre-hijo y en las pautas de comportamiento.

LAS MADRES TAMBIÉN SE BENEFICIAN.....

Hay estudios que indican beneficios maternos como: un menor sangrado después del parto, una recuperación más rápida del peso pre-embarazo, fortalecimiento del hueso con menor riesgo de fracturas de cadera y menor riesgo de cáncer de ovario y de cáncer premenopáusico de mama.

TU LECHE ES ALIMENTO MÁS SEGURO Y MENOS CONTAMINADO que le puedes dar a tu bebé...

- No tomes alcohol: trastornos en el desarrollo neurológico y motor durante el primer año de vida; problemas de succión; alteración en el ritmo vigilia-sueño de tu hijo; disminuye la producción de leche un 20% y; hay casos descritos de intoxicaciones etílicas en los bebés.
- No fumes: No hay un nivel seguro de cigarrillos al día; no permitas que fumen a tu alrededor de tu familia. El tabaco es el contaminante del aire más importante para la familia.
- El Comité de Medicamentos cree fuertemente que las madres lactantes no deben ingerir drogas de abuso, porque son peligrosas para el niño y la salud de la madre.

GRUPOS DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

Madres que realizan reuniones libres y gratuitas periódicas, en ellas informan a cerca de cuidados de lactancia materna y crianza.

MURCIA García Alix Santiago y Zairaiche PUENTE TOCINOS LA ALBERCA LORCA MOLINA DE SEGURA	LACTANDO www.lactando.org lactando@gmail.com 634440184 Facebook: Lactando.Murcia Twitter: @lactandomurcia
CARTAGENA SAN JAVIER FUENTE ÁLAMO LA UNIÓN LA PUEBLA	LACTANCIA MADRE A MADRE www.lactanciamadreamadre.org lactanciamadreamadre@gmail.com 627550133
LAS TORRES DE COTILLAS LOS GARRES	LA LIGA DE LA LECHE laligadelaleche.murcia@gmail.com . Facebook: laligadelalechedemurcia. 669542761 – 610360195 - 676462395
MULA	LACTOMULA lactomula@gmail.com 620886861
CEHEGÍN	LACTOCRIANZA 652088945 - 647657968
CEUTÍ	CEUTÍ LACTA 622187711
CAMPOS DEL RIO MULA ALBUDEITE	626641545
ÁGUILAS	LACTANCIA Y CRIANZA FELIZ lactanciaycrianzafeliz@hotmail.com 630046143 - 626572942
ALCANTARILLA	LA TETA BRUJA 626545655
SANTOMERA	ORO BLANCO 626572942 – 630046143
TOTANA ALEDO	MAMAESPUNÁ mamaespuna@hotmail.com 669608826
CIEZA	CIEZALACTA ciezalacta@gmail.com 660491255
ALHAMA DE MURCIA	MAMAALHAMA mamaalhama@gmail.com 609035002
VALLE DE RICOTE	MAMI TETA 606223810 - 630853261 – 646292213 - 659922409
YECLA	VINCULO 635481758 – 657312050

TE AYUDAMOS CON LA LACTANCIA. TUS PROBLEMAS TIENEN SOLUCIÓN.

Si estás dando el pecho, es posible que te hayan surgido algunas de las siguientes dudas. Estos y otros problemas tienen solución.

“¡No aguanta las 3 horas!”. ¡Claro que no!, olvida el reloj, adelántate a sus peticiones. Nadie comemos cuando lloramos de hambre

“¡Pide toda la noche!”. El ritmo de sueño del bebé es distinto al tuyo. Una tercera parte de la alimentación del día la realiza en horario nocturno. Debes ofrecer el pecho sin levantarte de la cama.

“Me duelen los pezones”. Esto nos indica que esta mamando de mala postura, con la boca poco abierta o sólo con la punta del pezón dentro de la boca. Retíralo y prueba de nuevo, acercando al máximo los hombros de tu bebe.

“¿Se quedará con hambre?”. Cuando el bebé mama del pecho estimula para que su madre produzca mucha leche. Cuanto más estímulo, tiempo y frecuencia de tomas, más leche se produce para la próxima toma.

“Mi pecho no sirve para amamantar”. Todos los pechos sirven: da igual el tamaño, el pezón pequeño, plano o invertido, porque el bebé se agarra al pecho no sólo al pezón.

No te extrañe que haya periodos en los que el bebe solicite el pecho con más frecuencia, escúchale y atiéndele .Poco a poco os iréis conociendo tu bebé y tú.

Enhorabuena por tu maternidad.

ACTIVIDADES DE APOYO

Tratamos de forma práctica y respondemos a tus dudas y preguntas de lactancia:

Cómo poner el bebé al pecho, como recuperar o aumentar la producción de leche,...

Prevención de problemas al alta: lactancias dolorosas, congestión, baches lactancia, bebé dormilón, nervioso, o demandante, gases, ruidos al mamar,...

Vuelta al trabajo, viajes, tabaco, drogas, tóxicos, medicamentos, seguridad alimentaria, autoestima, etc.



Región de Murcia
Consejería de Sanidad



Unidad de Salud
Medioambiental Pediátrica
Servicio de Pediatría.

Hospital Universitario “Virgen de la Arrixaca”.
4ª Planta. Edificio Maternal.
C.P.: 30120. El Palmar (Murcia)

Personas responsables:

*Dr. Juan Antonio Ortega-García, Pediatra
Almudena Pernas Barahona, Matrona*

Horario de atención:
De Lunes a Viernes de 8 a 14 horas.

Para padres:

Servicio de Atención Telefónica:

- Desde las habitaciones (llamada gratuita): 369500 y solicitar extensión: 83327.
- Desde casa: 676 53 52 47

Servicio de Atención e-mail: ortega@pehsu.org

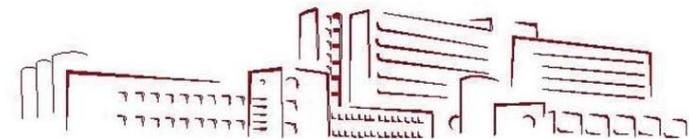
Para los profesionales:

Servicio de Atención Telefónica:

- Desde el hospital: extensión: 83327 y 369031
- Desde fuera del hospital: 968369031 y 676 53 52 47

Servicio de Atención e-mail:

- ortega@pehsu.org
- En arrinet: <http://arrinet.carm.es/lactarrinet.htm>



Actividades de Apoyo a la Lactancia

Los niños de hoy serán los adultos del mañana



Unidad de Salud Medioambiental
Pediátrica / Servicio de Pediatría
Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca