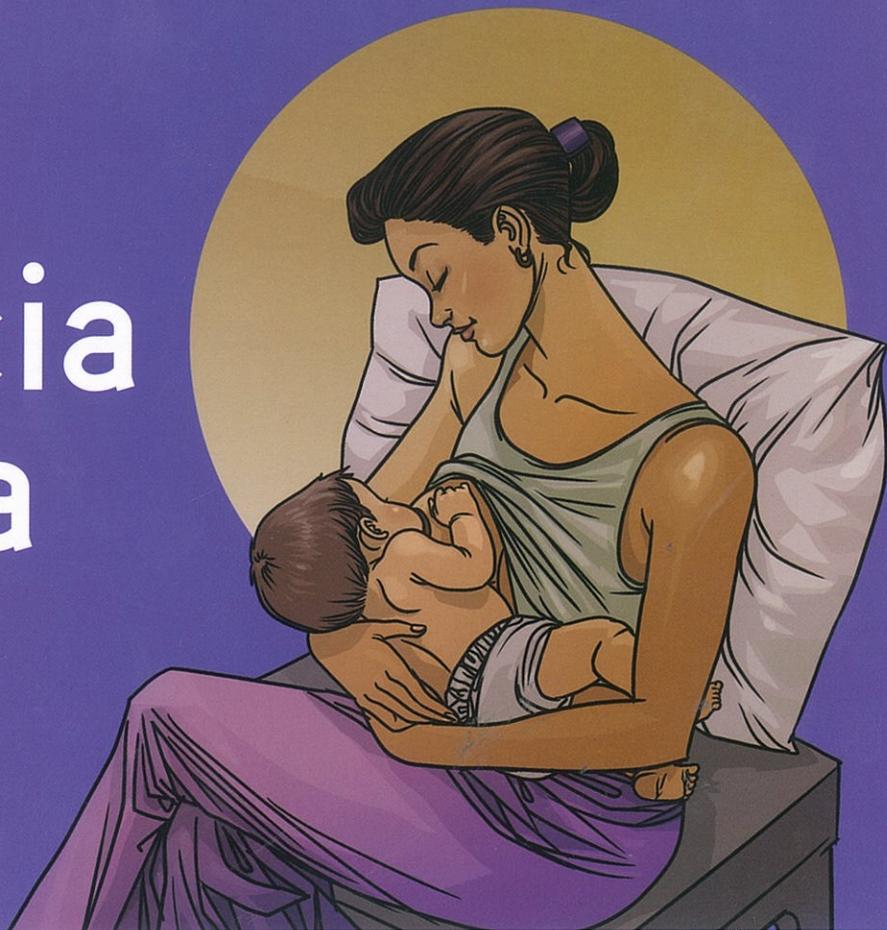


Lactancia materna exitosa



APROLAM

Dr. Horacio Reyes Vázquez
Presidente

Dra. Aurora Martínez González
Vicepresidente

UNICEF

Isabel Crowley
Representante de UNICEF en México

Erika Strand
Jefa del Área de Políticas Sociales

Matthias Sachse Aguilera
Oficial Nacional de Salud y Nutrición

 Producciones Educación Aplicada

Primera edición, febrero de 2016

© Producciones Educación Aplicada S. de R.L. de C.V., 2016

Miguel Ángel de Quevedo 50-301,

Col. Ex Hacienda de Guadalupe, México 01050, D.F.

Coordinación editorial: Vidal Schmill Herrera, cuidado editorial: Rayo Ramírez A., ilustraciones y armado original: Planeta Buba S.A. de C.V.,

diseño de Portada: Ana Paula Dávila

ISBN: 978-607-9347-26-0

El contenido, los textos, la presentación, disposición en conjunto y las ilustraciones de esta publicación, incluyendo su portada son propiedad registrada a favor del editor. Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida o transmitida, mediante ningún sistema o método, electrónico, mecánico o digital (incluyendo fotocopiado, grabación o cualquier sistema de recuperación y almacenamiento de información), sin consentimiento por escrito del editor.

Impreso en México – *Printed in Mexico*

I. REALIDADES, MITOS Y CONTRAINDICACIONES EN LA LACTANCIA MATERNA

A sus 26 años Verónica sería madre por primera vez, esa tarde platicaba con sus amigas, que la visitaban en su casa.



¿Oye Vero, y le vas a dar pecho a tu bebé?



B-bueno, aún no lo sé... Me han dicho que es muy molesto.



¡Ay sí, una amiga Mia dejó de amamantar a su hija por eso.

Y no tiene caso sacrificarse de esa manera, dicen que las Formulas artificiales son casi iguales que la leche materna.



Debe ser una lata, imaginense, mi mamá dice que ella nos dejaba al menos 20 minutos succionando en cada pecho.

¡Qué horror! Qué pérdida de tiempo.

Es muy común que existan ideas equivocadas sobre la lactancia.

¿Qué sabes sobre la lactancia materna?

- 1.- Dar el pecho materno no permite que la mamá haga otras cosas.
Falso () Verdadero ()
- 2.- Si el bebé tiene diarrea o vómito debe suspenderse la lactancia.
Falso () Verdadero ()
- 3.- Es más fácil alimentar con biberón que amamantar.
Falso () Verdadero ()
- 4.- El niño debe vaciar los dos pechos en cada alimento.
Falso () Verdadero ()
- 5.- La lactancia muy frecuente puede causar obesidad en el niño.
Falso () Verdadero ()
- 6.- El éxito de la lactancia depende del tipo de parto, de la forma de los pezones y del tamaño de los pechos.
Falso () Verdadero ()
- 7.- Después del año la leche no es un buen alimento.
Falso () Verdadero ()
- 8.- Si la madre ha pasado por un momento difícil, se encuentra enojada o asustada, no debe amamantar porque esa leche le caerá mal al niño.
Falso () Verdadero ()
- 9.- Debes amamantar cada 3 horas, ya que si lo alimentas antes de tiempo el bebé se "enlecha".
Falso () Verdadero ()

Si contestaste verdadero a más de dos preguntas, debes continuar leyendo y acudir con tu pediatra para obtener información más confiable.



La realidad -de acuerdo a los pediatras especializados en el tema- muestra algo muy distinto:

- **Las fórmulas artificiales no son sólo una copia**, sino que implican un riesgo pues no contiene los elementos que lo protegen y lo defienden para crecer fuerte y sano.
- **El mejor momento para iniciar la lactancia es el nacimiento**, eso garantiza que el bebé reciba desde el primer momento las sustancias que su cuerpo necesita para defenderse.
- **Al inicio amamantar puede ser difícil y causar molestias**, pero eso no prevalece más allá del quinto día. Algún dolor fuera de ese periodo debe ser evaluado por el personal de tu centro de salud.
- **No hay un tiempo promedio para cada toma**. La madre puede ayudar a facilitar el proceso si comprime su pecho y propicia un flujo continuo de leche.



La buena salud, el desarrollo mental y crecimiento de un bebé depende desde el primer momento de su adecuada alimentación, y eso sólo estará garantizado si se le alimenta con leche materna desde su nacimiento.

**DESARROLLO
MENTAL**



**SISTEMA
INMUNE
FUERTE**

**DESARROLLO
PSICOSOCIAL**

Más tarde, en la soledad de su recámara, Verónica se hacía la misma pregunta que se hacen muchas mujeres que están a punto de ser madres.



Según esta encuesta en México sólo una de cada diez madres que trabajan amamantan a su bebé.

No existe mujer que no esté naturalmente dotada para hacerlo. La incapacidad para amamantar generalmente se debe al estrés, por temor al dolor o a que se haga de manera incorrecta.



¿Yo podré hacerlo? ¿Cómo tendré que organizarme para amamantar a mi bebé? ¿No voy a perder la leche?

Mi mamá me dijo que ella nunca tuvo suficiente leche, por eso no nos amamantó ni a mi hermana ni a mí, ¿yo seré igual?



La producción de leche no tiene nada que ver con la herencia, tiene relación con la frecuencia con la que se amamanta el bebé, prendido correctamente.

Además, el acto de amamantar puede ser un proceso angustioso si hace caso a consejos contradictorios y desalentadores.



¡Ya llegó Julio!





Poco después, en el centro de salud...

Los beneficios que obtienen una madre y su hijo con la lactancia materna son importantísimos para la salud física y emocional de ambos.



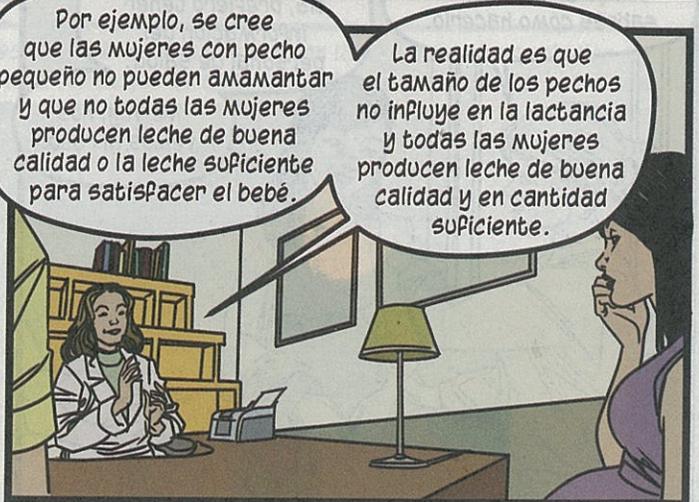
Pero doctora, no estoy segura de poder alimentar adecuadamente a mi bebé cuando nazca, en mi familia algunas de las mujeres no han producido leche suficiente.

Además, trabajo casi todo el día y no sé si eso complicará más el amamantar a mi hijo.



Algunas de mis amigas me han dicho que las formulas son exactamente iguales que la leche materna.

Bueno, la mayoría de esas ideas se basan en creencias equivocadas.



Por ejemplo, se cree que las mujeres con pecho pequeño no pueden amamantar y que no todas las mujeres producen leche de buena calidad o la leche suficiente para satisfacer el bebé.

La realidad es que el tamaño de los pechos no influye en la lactancia y todas las mujeres producen leche de buena calidad y en cantidad suficiente.

OTROS MITOS Y REALIDADES SOBRE LA LACTANCIA

Otra creencia es que el biberón es inofensivo e higiénico.

En realidad, una higiene incorrecta del biberón puede provocar infecciones, y su uso prolongado perjudica la formación de los dientes y el desarrollo del lenguaje del bebé.



MITO

Sobre la madre:

- La madre no puede comer ciertos alimentos durante la lactancia.
- Si las madres están embarazadas de otro bebé deben dejar de amamantar.
- Si la madre está enferma no debe dar de lactar, y si sigue lactando no puede tomar medicación.
- Una vez que se interrumpe la lactancia no se puede volver a amamantar.

Sobre el bebé:

- Se debe dejar de amamantar cuando el niño/niña aprenda a caminar, y se deben introducir otros alimentos antes de los 6 meses para que el niño aprenda a deglutir más rápido.

Sobre la leche:

- El bebé no debería succionar hasta que salga la leche blanca.
- El calostro (la leche que se produce los primeros tres días después del parto) debe ser desechado porque es sucio y antihigiénico.
- Los bebés necesitan beber agua y té para fortalecer el estómago o si tienen diarrea.
- El bebé debe tomarla en horarios fijos, cada 3 horas.

REALIDAD

- Durante la gestación y la lactancia, la mujer necesita una dieta balanceada. Ningún alimento aumenta o disminuye la leche.
- Aún estando embarazada de nuevo la madre puede seguir amamantando. El sabor de la leche cambia, pero no su calidad.
- Si la enfermedad es común (gripe, tos) puede amamantar. Si es una enfermedad más grave, deberá consultar a su médico antes de tomar cualquier medicamento.
- Con una técnica adecuada y apoyo, se puede retomar la lactancia si hubo un cambio a fórmula.

- Los bebés deben ser alimentados sólo con leche materna hasta los 6 meses. De los 6 meses a los 2 años, hay que complementar con otros alimentos. Se debe suspender cuando el niño y la madre lo decidan, después de los dos años.

- La lactancia debe iniciar en la primera media hora después del parto.
- El calostro contiene muchos nutrientes y factores de defensa que fortalecen el sistema inmunológico del bebé. Es como una vacuna.
- La leche está compuesta en un 87% de agua, por lo tanto los bebés no necesitan líquidos adicionales.
- La leche humana se debe dar con mayor frecuencia (cada hora y media a dos).

Pero los beneficios reales y probados son muchos. Los más importantes se reflejan en tu salud y la de tu bebé.



II. BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Beneficios a largo plazo

RECIÉN NACIDO

- Sufrir muerte de cuna.
 - Padecer enfermedades estomacales.
 - Adquirir infecciones en la piel y oídos.
 - Desarrollar enfermedades respiratorias.
 - Padecer de obesidad, diabetes y leucemia.
- Además:
- Contribuye a que sean más inteligentes.
 - Mejora el desarrollo bucal y la dentición.

MADRE

Disminución del riesgo de:

- Padecer enfermedades como: diabetes, cáncer de ovario, cáncer de mama, descalcificación de los huesos.

Además:

- Contribuye a la recuperación y pérdida de peso después del parto.
- Disminuye el riesgo de anemia.

La leche materna es todo el alimento que tu bebé necesitará los primeros seis meses.

Es fácil de digerir, se va adaptando de acuerdo a su crecimiento y contiene todos los nutrientes, agua y calorías que necesita para estar saludable.

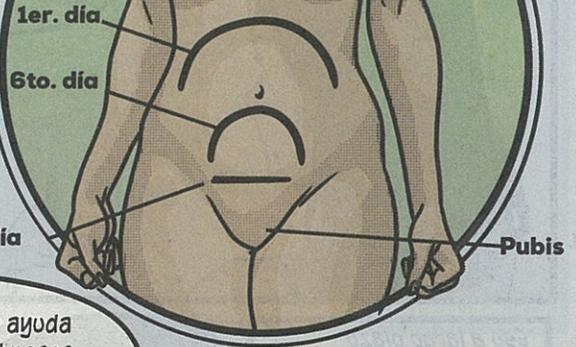


No debes darle nada más durante ese tiempo.

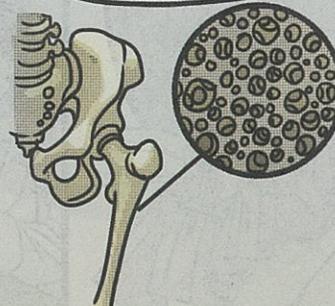
La leche tiene todos los componentes que tu bebé necesita para un mejor crecimiento y un óptimo desarrollo intelectual. Además, contiene muchas sustancias que lo protegen de enfermedades.

Y a ti, la lactancia te favorecerá para una mejor contracción del útero y evitará sangrados posteriores. Además te ayudará a recuperar tu peso.

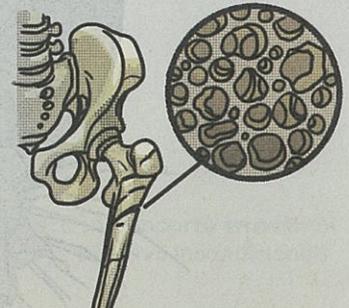
Contracción del útero (Puerperio)



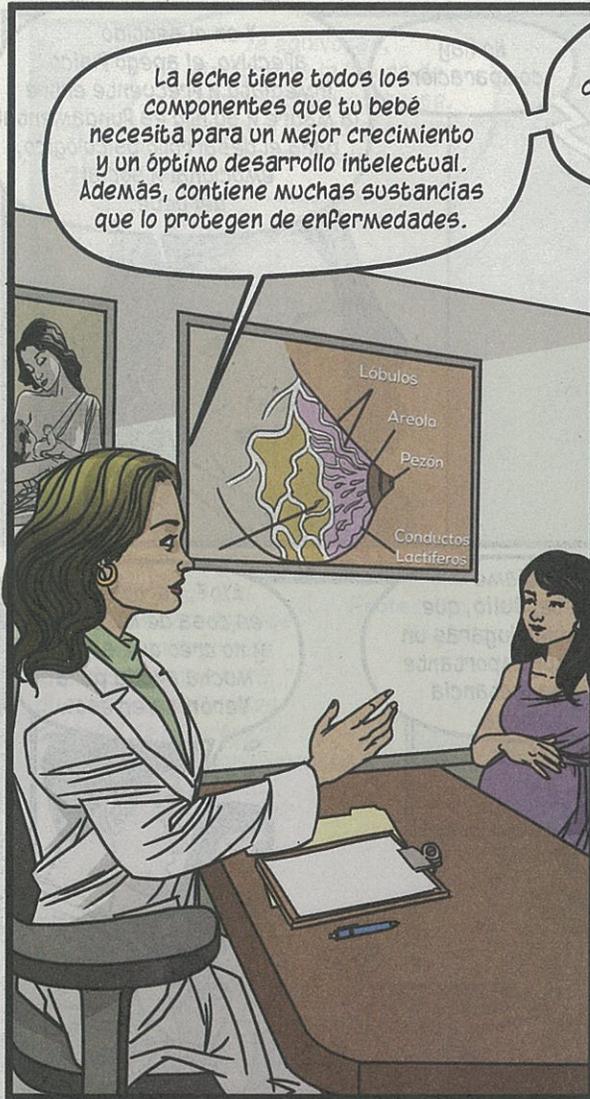
Además, lactar ayuda a conservar los huesos fuertes y te protege contra varias enfermedades como la osteoporosis, también reduce la posibilidad de que padezcas cáncer de mama y de ovario.



Hueso sano



Hueso con osteoporosis





¡No sabía todas esas ventajas! Sólo me habían comentado cosas negativas de la lactancia.



Y un dato para que lo tengas más claro: la leche materna contiene más de 400 nutrientes y las fórmulas lácteas alrededor de 70. ¿Cuál crees que sea mejor para tu bebé?



No hay comparación.

Y en el sentido afectivo, el apego físico inmediato y frecuente entre la madre y su hijo es fundamental para el desarrollo psicológico, emocional y social del bebé.



Eso a largo plazo favorece el vínculo afectivo entre la madre y su hijo, y al niño le da seguridad en su vida adulta.



Y déjame decirte, Julio, que tú también jugarás un papel muy importante en una lactancia exitosa.

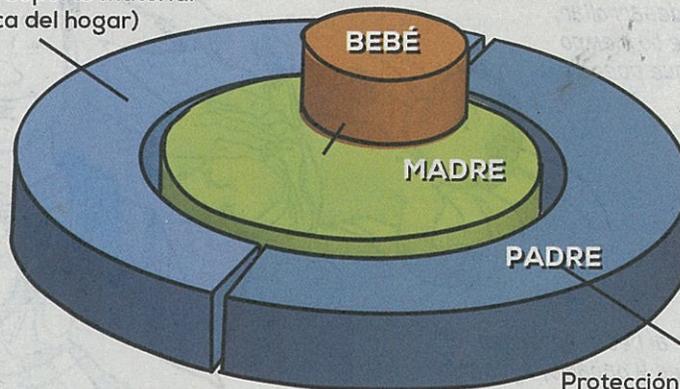


¿Yo?, pero si eso es cosa de mujeres, y no creo que sea de mucha ayuda para Verónica en eso...



La madre, el hijo y el padre/familiar-soporte forman el triángulo de la lactancia, que hará que las probabilidades de éxito de la lactancia aumenten considerablemente.

Protección y soporte material
(logística del hogar)



Protección y soporte emocional
(apoyo afectivo incondicional)



También hay algunas otras tareas simples que puedes desarrollar, y que dependerán de tu tiempo disponible, con las que puedes cooperar.



Pero sobre todo, recuerda que es muy importante que en todo momento hagas sentir tu apoyo y cariño tanto a Verónica como a tu hijo.

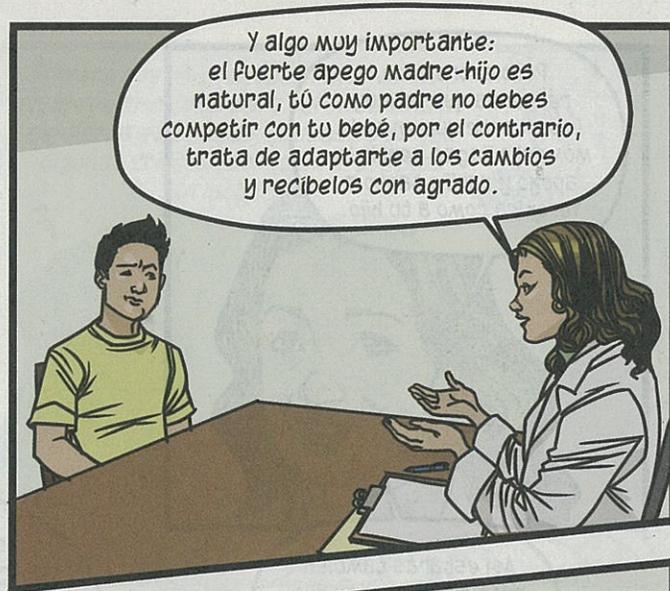


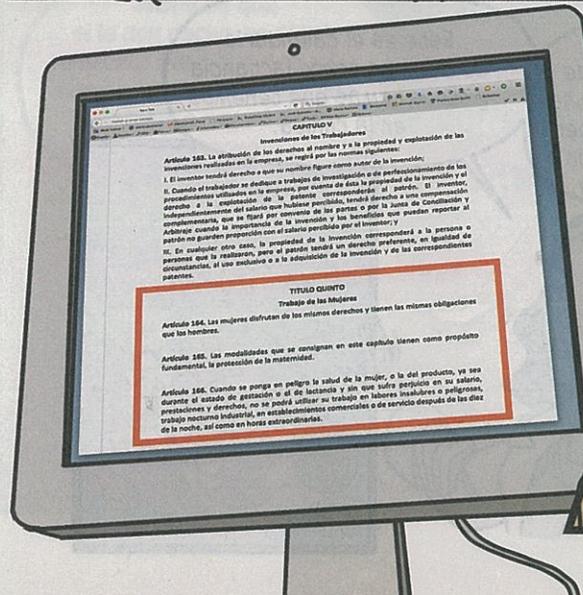
Así estarás también propiciando que tu hijo desarrolle un apego seguro con ambos.



El apego que se inicia gracias a la lactancia materna y continúa durante los primeros años de vida, es una Puente Fundamental de habilidades y competencias emocionales para la formación de personas con capacidad de proyectar seguridad, y de proporcionar afecto y confianza.









Salud materna
Lunes y miércoles 13:30
Salud del recién nacido
Lunes y miércoles 10:30
Embarazo, parto y puerperio
Martes y jueves 10:30
Lactancia materna exitosa
Viernes 11:30

The poster features a blue background with white text. At the bottom, there is a colorful illustration of a woman with dark hair and a pink headband breastfeeding a baby who is lying in a pink cradle. There are also some flowers and a heart symbol in the illustration.

III. PREPARÁNDOSE PARA LA LACTANCIA

Los días pasaban y Verónica vivía con gran ilusión su embarazo.



¿Sabes?, ya hasta he soñado con tenerlo en mis brazos.

Yo también he pensado mucho en nuestro hijo, hasta he tratado de imaginar cómo se ve.



Ahora sé que si le doy pecho, no sólo lo alimento para que sea más sano e inteligente, sino que también le doy mi amor y mi apoyo.



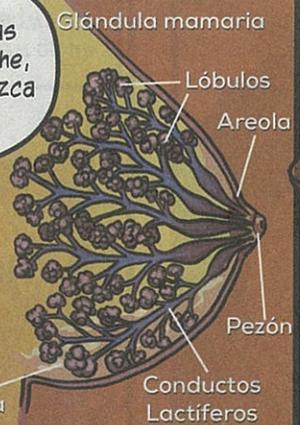
Mañana voy al taller sobre lactancia. Todavía tengo algunas dudas sobre cómo hacerlo, espero que me las puedan resolver.

Seguro que sí. No te quedes con ninguna duda.





Les explico, desde los 6 meses de embarazo, sus glándulas mamarias se han vuelto capaces de producir leche, lo que significa que aunque su bebé nazca prematuro pueden alimentarlo con leche materna.



Esto es porque el sistema de alveolos produce la leche, y el sistema de conductos lactíferos la transporta hasta el pezón.



Así, desde ese momento su cuerpo está listo para producir de manera natural la leche que su bebé necesita por medio de los estímulos cerebrales que se generaran con su succión frecuente.



Cuando el niño succiona se envía un mensaje al cerebro



El mensaje estimula la liberación de dos tipos de sustancias químicas (hormonas)

Una estimula la producción de leche

La otra favorece la salida de la leche

En poco tiempo había cambiado totalmente la idea que Verónica tenía sobre la lactancia materna.



Sin embargo, aún rondaban en su mente algunas dudas.

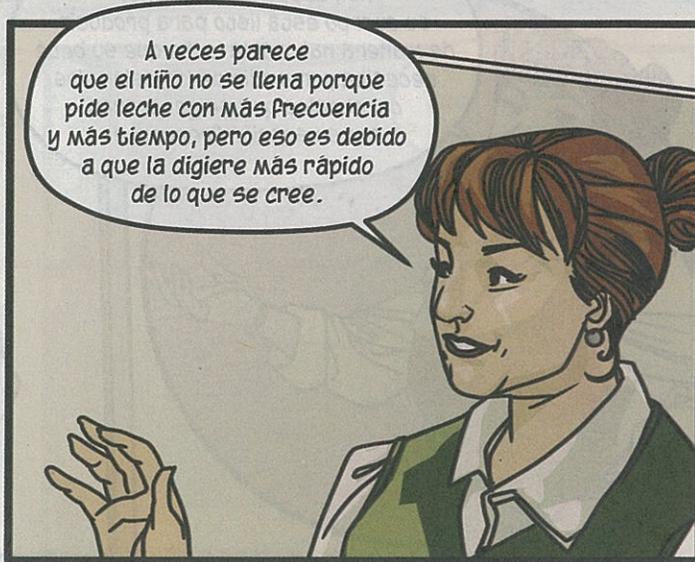


¿Pero qué sucede si no produzco suficiente leche para alimentar a mi bebé?

Aunque ese es uno de los principales miedos de las madres, déjeme decirle que la mayoría de las mujeres produce leche más que suficiente para alimentar a su bebé.



A veces parece que el niño no se llena porque pide leche con más frecuencia y más tiempo, pero eso es debido a que la digiere más rápido de lo que se cree.





CÓMO DAR PECHO A TU BEBÉ

1 Agarra del pecho; con la mano en forma de "C"



2 Atrae a tu bebé hacia tu pecho



3 Roza la orilla de la boca del bebé para activar el reflejo que la abre



4 Ángulo correcto de acercamiento del bebé a tu pecho



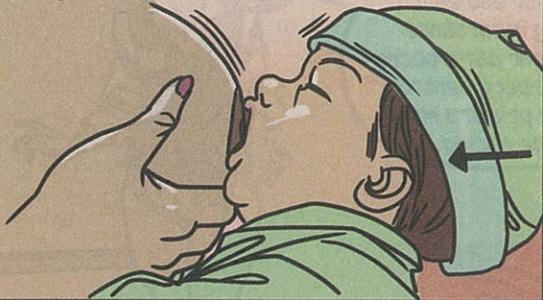
5 Posición correcta de la boca de tu bebé



6 Posición correcta completa para dar pecho a tu bebé



7 En posición correcta su mandíbula y oreja se mueven con ritmo



8 Para que suelte tu pezón, pon tu dedo pequeño entre las encías y muévelo hacia la parte de atrás



9 Cambia de pecho a tu hijo para que también tome el otro pecho



10 Saca el aire del estómago de tu bebé



Lo ideal es que den inicio a la lactancia inmediatamente después del nacimiento, haya sido por cesárea o parto.

Por eso es muy importante procurar darle pecho a su bebé dentro de la primera hora de nacido.



Ese primer momento es determinante para las semanas siguientes, así que deben procurar que su posición y estado de ánimo sea relajado.



Consejos para colocar a tu bebé

Tu bebé y tú deben estar de frente

El bebé debe tener todo tu pezón más 1 o 2 cm de tu pecho dentro de su boca

Tus hombros deben estar cómodos y relajados

Sostén tu pecho con los dedos

Si duele cuando el bebé succiona, quítalo y empieza de nuevo



Los labios del bebé deben estar evertidos (hacia afuera)

Dependiendo del tipo de parto y la forma de su pezón,
prueben qué posiciones son más prácticas para ustedes.

ACUNADO



PELOTA DE
FUTBOL

ACUNADO
CRUZADO

ACOSTADO

Cuando se ha
pasado por una cesárea
se recomienda amamantar
acostada o en la posición
de pelota para evitar
molestias o dolor
en la herida.





Para introducir al bebé a otros alimentos junto con lactancia materna durante los primeros 2 años, la Organización Mundial de la Salud recomienda:

Entre los 6 y 8 meses de edad:

Leche materna + alimentos complementarios 2-3 veces al día



De los 9 a los 11 meses:

Leche materna + alimentos complementarios 3 veces al día + un refrigerio nutritivo



Entre los 12 y los 24 meses:

Leche materna + alimentos 3 veces al día + otros dos refrigerios nutritivos si lo desean



Además, es importante que antes de darle otros alimentos a su bebé, consideren algunos puntos:

1. Su bebé debe ser capaz de permanecer sentado.
2. Su aparato digestivo estará preparado para digerir otros alimentos hasta los 6 meses, y su riñón a esa edad funciona al 60%, por lo que deben evitar alimentos y bebidas que lo recarguen o dañen (refrescos, jugos).
3. Antes de los 6 meses su bebé escupirá todo lo que le pongan en la punta de la lengua pues sus reflejos de alimentación y su masticación no han madurado.



La semanas pasaban y Verónica había asumido su embarazo con responsabilidad y conciencia.



Ahora sabía que, por diferentes razones, las mujeres viven su parto de manera diferente.



Además, aprendió que existen algunos métodos para que el trabajo de parto y el alumbramiento sean menos molestos como los ejercicios de respiración y las técnicas de relajación.



Acudió a talleres de preparación para el parto en donde obtenía información muy valiosa.

También en esos talleres comprendió que el proceso de ser padres debe ser algo que se viva en pareja y por lo mismo invitaba y trataba de compartir todo lo que aprendía con Julio.



Mira, esto no lo había visto.

¿Qué?

Qué la madre y el bebé no se deben separar al nacer...



aunque se trate de cesárea. Sólo si es necesario por complicaciones médicas.

Debemos exigir que así sea cuando llegue el momento.



Hemos aprendido mucho desde que empezamos a ir a esos talleres, mi amor.

¡Sí, y estoy segura que ha valido la pena.

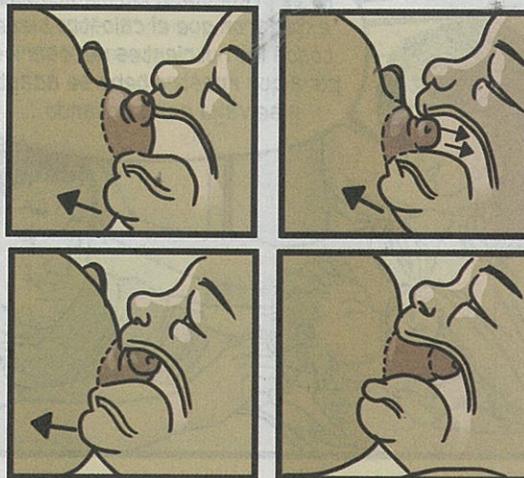








Si eres paciente y constante, verás que sólo es cuestión de tiempo para que instintivamente tu bebé responda y comience a succionar.



IV. NUTRICIÓN DURANTE LA LACTANCIA

Dos días después, Verónica estaba en su casa, y con el apoyo de Julio, se preparaba para continuar con una lactancia exitosa.

Mira Julio, tal y como nos explicaron en el hospital, la primera leche es más amarilla, se llama calostro y es muy buena para la salud de nuestro hijo.

Oye, ¿y cómo podemos saber si se queda con hambre? Porque los primeros días no toma leche, sino ese calostro.



No te preocupes, los médicos me explicaron que el calostro tiene todos los nutrientes necesarios para que nuestro bebé se adapte y se vaya desarrollando...

y que además es como una vacuna que lo protege de las infecciones.





En los cursos, y antes de salir del hospital, el médico y las enfermeras le habían confirmado a Verónica que una alimentación equilibrada, completa y con líquidos adecuados, eran suficientes para producir la leche necesaria, pues no hay alimentos que por sí mismos aumenten el volumen de la leche.



En cada caso la alimentación debe ajustarse al estado nutricional de la madre después del embarazo y debe ser determinado por el personal de salud.



Esto debido a que algunos factores como el peso, el porcentaje de grasa y la actividad física de la madre determinarán la cantidad de energía que requerirá durante la lactancia.



V. MADRE TRABAJADORA Y LACTANCIA MATERNA

Los días pasaron y Verónica logró establecer una lactancia exitosa las primeras semanas. Su familia también le ayudó a aprender todo sobre el cuidado del bebé.



Ahora debía prepararse para asumir nuevamente las responsabilidades de su trabajo fuera de casa, además de amamantar a su hijo y las labores del hogar.



Afortunadamente, contaba con la comprensión y el valioso apoyo de Julio. Ambos habían logrado organizarse a pesar de las condiciones poco favorables en el país para poder amamantar durante la jornada laboral.



Podemos preguntarle cómo puedes continuar la lactancia con éxito sin que te afecte el regreso al trabajo.



Al otro día, en el consultorio médico.

Doctor, tengo miedo de que por irme a trabajar y reducir las tomas ya no produzca leche.

Procura comenzar a extraerla en forma manual o con una bomba dos semanas antes de reiniciar el trabajo.



Eso puede ayudarte mucho para que no disminuya la producción de leche. Otras recomendaciones útiles para mantener una producción adecuada de leche son:



- Extraerla cada 2 o 3 horas, recuerda que la leche materna se digiere en 90 minutos.
- Extrae la leche sobrante y métela al refrigerador que tienes en casa.
- Procura una alimentación completa y balanceada, con una buena cantidad de líquidos.
- Descansa lo más posible y busca el apoyo familiar para las labores del hogar.

De cualquier manera, también existe como un recurso más la fórmula.

¡De ningún modo! voy a amamantar a mi bebé durante los primeros seis meses sólo con leche materna, porque es lo mejor para él.



Así debe ser. Mire, en este folleto puede encontrar algunas recomendaciones más para lograr amamantar y trabajar.



- Duerma con su bebé permitiéndole fácil acceso a su pecho para facilitar lactancia nocturna.
- Amamante a libre demanda, y no lo deje sin comer más de tres horas todo el tiempo que se permanezca con él.
- Entrene a la persona que se hará cargo del niño, para darle la leche extraída con vaso o cuchara.
- Amamante antes de salir de casa, antes de entregar al niño a la persona que lo cuidará e inmediatamente al llegar a casa.
- Cuando el bebé ya esté con alimentación complementaria después de los 6 meses, propicie la lactancia en los tiempos libres, priorizando el alimento sólido cuando se encuentre ausente.

Cuando tuvo que regresar a trabajar, Verónica seguía paso a paso todo lo aprendido para que la lactancia de su bebé no se interrumpiera. En la oficina contaba con un espacio para extraer la leche materna durante dos periodos al día de media hora cada uno.



Le tengo que poner Pecha con estas etiquetas a los recipientes donde vaya almacenando mi leche. Ya le expliqué a Julio que debe darle al bebé la de mayor antigüedad.

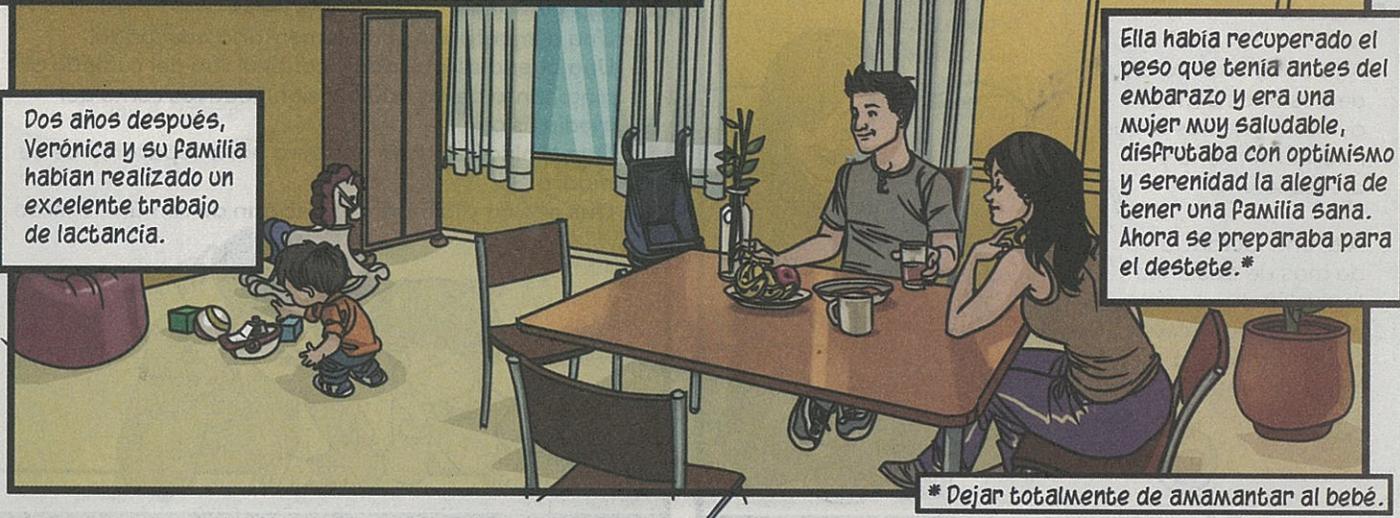
Además había acordado que entre su mamá y Julio alternaran el cuidado y alimentación de su hijo durante su ausencia.



Recuerda que debes arrullarlo mientras lo alimentas.

Él debe sentir tu apoyo y amor, para que se sienta seguro.

Dos años después, Verónica y su familia habían realizado un excelente trabajo de lactancia.

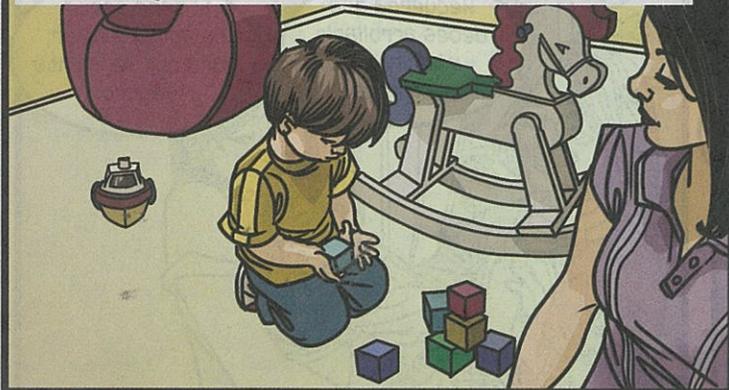


Ella había recuperado el peso que tenía antes del embarazo y era una mujer muy saludable, disfrutaba con optimismo y serenidad la alegría de tener una familia sana. Ahora se preparaba para el destete.*

* Dejar totalmente de amamantar al bebé.

VI. CUÁNDO DEBE EFECTUARSE EL DESTETE (TERMINAR LA LACTANCIA MATERNA)

La OMS y la Secretaría de Salud de México recomiendan la lactancia materna mínimo hasta 24 meses. Ambas instituciones plantean que el destete sea paulatino, planeado y una decisión de la madre y el niño.



Cómo debe efectuarse

- Después de los 2 años, cuando tú y el niño estén listos.
- Empieza haciendo una disminución de tomas durante el día (aumenta comidas y disminuye tetadas).
- Quita la toma nocturna al último, sustitúyela por atención (lectura, apapacho, canciones), ya que en esta etapa esta toma tiene mucho contenido emocional.
- JAMÁS hagas un destete brusco, siempre se debe ir poco a poco.

Recuerda:

- A tu bebé una lactancia de dos años o más le ayuda a ser más seguro, inteligente, sano y afectuoso.
- A ti, una lactancia de más de dos años te ayuda a evitar enfermedades crónicas degenerativas, a ser más tolerante y amorosa.



Condiciones adicionales para el destete

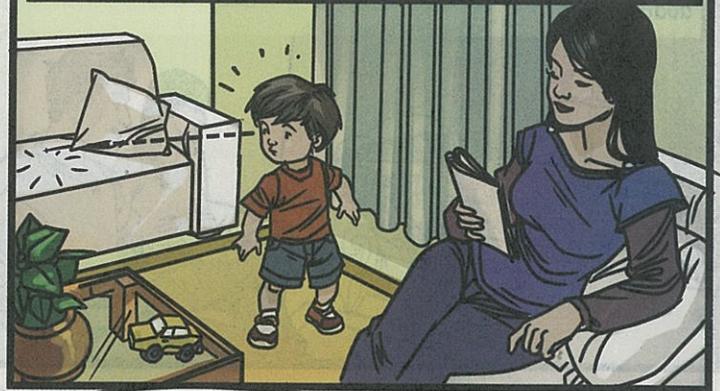
- Una alimentación complementaria adecuada.
- Una buena estabilidad y continuidad del cuidado al niño, tanto de los adultos significativos como del medio físico.
- Que el niño esté listo y seguro para separarse de su madre.
- Que el niño y la madre lo decidan de común acuerdo.



Verónica comenzó eliminando una de las tomas de leche al día, cada dos a tres días, dando lugar a una lenta disminución de leche sin que se sintiera incómoda.



También comenzó a cambiar sus rutinas, evitando sentarse en el lugar donde usualmente amamantaba a su hijo, para evitar que él relacionara esa acción con su necesidad de alimento.



Mira, voy a aplicar esta técnica de "No ofrecer, no negar". No se lo negaré cuando lo pida pero ya no le voy a ofrecer.

Y yo haré lo que me dijiste: por las mañanas al levantarnos lo llevaré directo a la mesa para ofrecerle su comida favorita.



Y también hay que anticiparnos a las horas en que lo amamantaba para ofrecerle algún alimento o bebida para que no sienta hambre y no pida el pecho.

Juntos disfrutaban, además de su hijo, de los grandes beneficios de una lactancia materna exitosa.



VII. A QUIÉN RECURRIR EN CASO DE NECESITAR AYUDA

Anteriormente, las nuevas madres acudían a otras mujeres con más experiencia para que las ayudaran a resolver sus dudas.



En la actualidad muchas nuevas madres no tienen un modelo a seguir, pero pueden consultar al personal de salud experto en el tema.



Algunas instituciones cuentan con enfermeras especialistas en lactancia y asesores de lactancia cuya obligación es brindar orientación de forma clara y comprensible.



Puedes conseguir mayor información y ayuda en la clínica o hospital más cercano a tu comunidad. O descarga en tu teléfono celular nuestra aplicación:



CONSULTORES DE APROLAM EN EL PAIS

Dr. Horacio Reyes Vázquez	Presidente	horacio2412@yahoo.com.mx
Dra. Aurora Martínez González	Vicepresidente	auromtzgl@gmail.com
AGUASCALIENTES	Dra. Martha de Loera	deloeramarta@yahoo.com.mx
BAJA CALIFORNIA	Dr. Enrique Sicardi	sicardi53@gmail.com
BAJA CALIFORNIA SUR	José Luis Ortega	joluisor10@gmail.com
CHIAPAS	Dr. Darinel Gómez Ozuna	darinelisaac@gmail.com
DISTRITO FEDERAL	Mtra. Luz Adriana Rodríguez	luza62@prodigy.net.mx
DURANGO	Dr. Esteban Montoya	dresteban412@hotmail.com
GUERRERO	Jovita Salgado	jovisgro@yahoo.com.mx
HIDALGO	Juan Isidro Pérez	Rosmary Sánchez Resendiz
JALISCO	Dra. Laura López Vargas	dralauralopezv@hotmail.com
MICHOACÁN	Ped. Federico Briviesca	fbribiescag@gmail.com
MÉXICO	Dra. Roxanna García López	dra. roxanna_garlo@hotmail.com
MORELOS	Dra. Ludmila Vite Torres	dra. ludmila.vite@gmail.com
NAYARIT	Miguel Licea Peña	mlicea007@hotmail.com
NUEVO LEÓN	Enrique Mendoza	enrique@pediatramendoza.com
OAXACA	Silvia Guevara Contreras	chivis1125@hotmail.com
PUEBLA	Dr. Dario Papaqui	doctorpapaqui@gmail.com
QUERETARO	Guadalupe Lovaton	lupitalc11@hotmail.com
QUINTANA ROO	Dra. Laura Alfaro	lalis lalisalfaro@yahoo.com.mx
SAN LUIS POTOSI	Dra. Perla Leticia Ochoa	dra. perla leticia pl.ochoa@hotmail.com
SINALOA	Alfredo Lomeli Meillon	dr_lomeli@hotmail.com
TABASCO	Norma Ávalos	avalossalazarnorma@yahoo.com.mx
TLAXCALA	Rosaura Del Valle Avilés	dra.rosauradelvalleaviles@hotmail.com
YUCATÁN	Manuel Baeza Bacab	dr. mbaezabacab@gmail.com
ZACATECAS	María Elena Luevano	oroblancozac@hotmail.com

www.aprolam.org
www.unicef.org.mx

ISBN: 978-607-9347-26-0



9 786079 347260