



10 Recomendaciones de oro



Rambla de Guipuzcoa, 62, 2º 1º
08020 Barcelona
Telf.: 616 466 844

alba@grupslactancia.org
www.albalactanciamaterna.org

10 RECOMENDACIONES DE ORO

1. Infórmate sobre fisiología y práctica de la lactancia, a ser posible antes de tener a tu hijo.
2. Confía en ti y en tu capacidad para atender todas sus necesidades.
3. Procura iniciar la lactancia durante la primera hora después del parto (Puede ser útil haberlo comentado antes con tu ginecólogo o tu comadrona).
4. Pide al personal del Hospital que no le den a tu hijo ni biberones ni chupetes.
5. Solicita tener a tu hijo contigo las 24 H. del día para poder amamantarlo a demanda.
6. Vigila la postura y la succión y asegúrate de que son correctas.
7. No limites de ninguna manera el acceso de tu hijo al pecho tanto tiempo como el quiera.
8. Procura tener los pezones secos e hidratados y para ello nada mejor que untarlos con tu propia leche, después de cada toma, y dejar que se seque.
9. Procura prevenir posibles problemas como la ingurgitación, obstrucciones o mastitis amamantando con frecuencia. Si aún así te sientes incómoda recurre a un sacaleches o a la extracción manual.
10. No dudes en llamar a tu grupo de apoyo a la lactancia si necesitas ayuda o información y acude en persona con tu hijo en cuanto te sea posible. Recuerda que todos los servicios son gratuitos.