



MAMÁ, AMAMANTAME!

“La Lactancia Materna no es un instrumento para garantizar la salud,
sino una parte de la salud misma”

Carlos González, Doctor en pediatría.

¿Por qué amamantar?

La lactancia materna es una elección de salud para el bebé y para la madre. Es una elección privada, pero al mismo tiempo tiene valor para la salud pública.

La leche materna es el alimento perfecto por naturaleza, siempre adecuado a las necesidades del bebé. Además es práctico y económico.

¿Cuánto amamantar?

La OMS (Organización Mundial de la Salud), el UNICEF (Fondo de Naciones Unidas para la Infancia), el Ministerio de la Salud Italiano y las Asociaciones científicas de pediatría recomiendan la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses del recién nacido y recomiendan seguir amamantando al mismo tiempo que se va ofreciendo al bebé otros alimentos complementarios, hasta los dos años y aún más si madre e hijo lo desearan.

¿Cómo amamantar?

El amamantamiento debe ser “a libre demanda”, es decir, cada vez que él lo requiera, día y noche, porque solo el bebé sabe cuando tiene sed y hambre. No se necesitan relojes: cada mamada durará lo que le sea necesario para el bebé.

El recién nacido satisface todas sus necesidades nutricionales con la leche: no son necesarios ni agua ni té, que llenan pero no nutren.

No es necesario dar los dos senos en cada mamada, pero sí es importante que el bebé vacíe bien el seno cada vez.

¿La leche es suficiente para mi bebé?

La producción de leche materna se adapta a las necesidades del bebé, que chupando estimula el seno

materno a producir la cantidad necesaria.

Periódicamente los niños presentan momentos de “brotes de crecimiento”, durante los cuales aumenta la necesidad de leche y toman más para estimular la producción: para la madre puede ser agotador, pero en pocos días el seno se regula y todo vuelve a la normalidad.

Si el seno no se hincha y no gotea quiere decir que ha equilibrado la producción de la cantidad justa para el bebé, no quiere decir que la leche no alcance.

Cada bebé es único en sus necesidades. No hay que compararlo con otros niños.

Afecto, contacto, dar seguridad son necesidades importantes tanto como la alimentación. El seno no es sólo alimento. No estás malcriando a tu bebé!

¿En caso de dificultad a quién puedo contactar?

La lactancia materna no tiene que ser dolorosa. En caso de dolor, enrojecimiento, fiebre o ante cualquier duda o consulta contacta el Consultorio de la zona o el Ospedale Beauregard (Hospital Beauregard) que, en caso de ser necesario, ofrece también un servicio de Intermediación cultural.

La red de ayuda “Pronto mamy” es un grupo de mamás que organiza reuniones mensuales, intercambia información y consejos en Facebook y ofrece disponibilidad telefonica para responder a las dudas de otras mamás.

Ninguna duda es insignificante, cada mamá y cada bebé son importantes. No estas sola, pide ayuda!

¿Qué puede hacer mi familia?

Para un buen inicio a la lactancia, la mamá y el bebé deben ser puestos en las condiciones necesarias para aprender y interactuar. El papá y los otros familiares pueden ayudar protegiendo su espacio exclusivo, evitando criticas e interferencias y ofreciendo colaboración en las cosas prácticas.

La naturaleza nos ha dotado de la capacidad de traer al mundo y amamantar a nuestros bebés y ha dotado a nuestros niños con la capacidad de comunicar sus necesidades. No tenemos que dudar de esta capacidad ni permitir a nuestro entorno de hacerlo. Rechazemos firmemente las criticas y pidamos ayuda cuando haga falta.

