

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!, Dale el pecho cuando te lo pida y olvida el reloj.

"Me ha dado la noche". El ritmo de sueño del bebé es distinto al tuyo. Tanto si está nervioso como si tiene hambre, puedes calmarlo con el pecho sin levantarte de la cama.

"Me duelen los pezones". Quizás esté mamando en mala postura, con la boca poco abierta o sólo con la punta del pezón dentro.

"¿Se quedará con hambre?". Cuando el bebé mama del pecho estimula las terminaciones nerviosas que harán que su madre produzca mucha leche. Cuanto más estímulo, más leche: es así de fácil. Poco a poco os iréis conociendo tu bebé y tú. **Enhorabuena por tu maternidad.**

"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.

ACTIVIDADES DE APOYO

De Lunes a Viernes

Para las madres de 9 a 15 h, tratamos de forma práctica y respondemos a tus dudas y preguntas de lactancia: cómo poner al bebé al pecho, prevención de problemas al alta.....

Vuelta al trabajo, los viajes, tabaco y lactancia, la autoestima...

**Llame al tlf.: 968 36 90 31
ó móvil: 676 53 52 47**



Región de Murcia
Consejería de Sanidad

Arrixaca
Hospital Universitario
"Virgen de la Arrixaca"



Unidad de salud Medioambiental Pediátrica

De Lunes a Viernes de 9 a 15 horas

Servicio de Pediatría
Planta 4ª

Hospital Materno Infantil
Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca
C.P.: 30120. El Palmar (Murcia)

Servicio de Atención Telefónica

Desde las habitaciones (llamada gratuita)
29500 solicitar extensión: 83327

Para padres y profesionales sobre fármacos,
seguridad alimentaria y tóxicos durante la lactancia.
Ámbito nacional. Horario: de 9 a 15 h.

Desde casa: 676 53 52 47 / 968 36 90 31
Horario: de 9 a 15 h.
e-mail: encarna@pehsu.org



Región de Murcia
Consejería de Sanidad

Arrixaca
Hospital Universitario
"Virgen de la Arrixaca"



Actividades de Apoyo a la Lactancia

Los niños de hoy serán los
adultos del mañana



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

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 con niños recién nacidos tienen muchas preguntas respecto de lo que es bueno y sano para sus hijos, incluido sobre la lactancia, si la madre debe dar el pecho, si la calidad de su leche será la adecuada para su bebé, si lo harán bien...

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. Pueden surgir muchas preguntas y temores, dentro y fuera de ti...

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 Es el ALIMENTO MÁS DIGERIBLE, y protege contra muchas enfermedades.

¿CUÁLES SON ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS?

Los estudios de investigación demuestran que la lactancia materna reduce el riesgo de un amplio abanico de enfermedades. Los niños alimentados con el pecho tienen menor riesgo de parecer ciertas infecciones como: neumonía, diarrea, infecciones de oídos, meningitis bacterianas, bacteriemia e infecciones urinarias. En el caso dado que alguna de estas infecciones tenga lugar, suele ser menos severa en niños con lactancia materna. Se ha observado que la lactancia materna mejora el desarrollo intelectual y reduce los riesgos de parecer asma, obesidad, diabetes, muerte súbita y cáncer infantil. Estos beneficios son mayores en bebés que han sido alimentados con el pecho por períodos largos de tiempo.

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 que dar el pecho también beneficia a las madres. Estos beneficios incluyen un menor sangrado después del parto, una recuperación más rápida del peso pre-embarazo, fortalecimiento del hueso, menor riesgo de fracturas de cadera y menor riesgo de cáncer de ovario y de cáncer premenopáusico de mama.

GRUPOS DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

Somos grupos de madres que ofrecemos reuniones periódicas y apoyo mutuo para la lactancia materna.

- **ÁGUILAS:** "Lactancia feliz" (619430311) Cari
- **ARCHENA:** "Mami Teta" (646292213) Tere
- **CARTAGENA:** "Lactando-Cartagena" (607302374) Rotatorio
- **CEHEGÍN:** "Lactocrianza" (627308415) Mavi
- **LAS TORRES DE COTILLAS:** "La Liga de la Leche" (968873524) M^a Dolores
- **LO PAGÁN:** "Lactando-Mar menor" (649112247) Noemí
- **LORCA:** "Lactando-Lorca" (637134426) Toñi
- **MOLINA DE SEGURA:** "Lactando-Molina" (699967107) Peligros
- **MURCIA:**
 - Puente Tocinos "Lactando-PT" (667371055) Irene
 - La Flota "Lactando-Murcia" (686000100) Malena
 - Los Garres "La Liga de la Leche" (968873524) M^a Dolores
 - Centro Puertas de Castilla "La Liga de la Leche" (968873524) M^a Dolores
- **SANTOMERA:** "Oro blanco" (968862233) Mercedes
- **YECLA:** "Vínculo" (968796161) María
- **TOTANA:** "Mamaespuña" (669608826) Rotatorio



El tabaco es el contaminante del aire más importante para las madres embarazadas y lactantes

NO EXISTE UN NIVEL SEGURO DE CIGARROS AL DÍA. Protege a tu bebé. No fumes ni permitas que lo hagan a tu alrededor.