

El inicio de la lactancia puede ser fácil, siempre y cuando atendamos a determinadas pautas que nos permitirán asentar las bases para que la lactancia sea satisfactoria:

Recomendaciones para el buen inicio de tu lactancia

1. Pon al bebé al pecho **nada más nacer**. Pasadas 2 horas del nacimiento, el bebé se adormece, su interés disminuye y dificulta el enganche.
2. La primera leche que produce tu pecho se llama **calostro**, este "oro líquido" contiene todos los nutrientes necesarios para sus primeros días de vida y le aporta todas las defensas inmunitarias necesarias. El recién nacido nace con el estómago del tamaño de una canica, por eso el calostro es muy concentrado y se segrega en cantidades muy pequeñas. Nutricionalmente, tu bebé no necesita nada más.
3. Amamanta a **demanda**. Ofrece el pecho al bebé cada vez que muestre interés, no esperes a que lllore. Durante las primeras semanas el bebé debe hacer entre **10 y 12** amamantamientos diarios. Los recién nacidos no entienden de horarios.
4. Deja que el bebé sea quien suelte el pecho para asegurar que lo haya **vaciado** por completo, así aseguras que reciba la leche con más contenido graso.
5. **Evita** el uso de **tetinas, biberones, chupetes o pezoneras**. Confunden la succión del bebé, reducen las tomas y afectan negativamente a tu producción de leche.
6. No des otro líquido que no sea leche materna, con ellos llenas su estómago, reduces su apetito, disminuyes las tomas y no le alimentas.
7. Vigila la postura y el enganche, corrigiendo si fuera necesario. Recuerda, dar de mamar **no duele**, en caso de tener dolor, pide ayuda.
8. Recuerda que tu **pecho calma** muchas necesidades del bebé, no sólo el hambre, mamando tu bebé encuentra la tranquilidad, la seguridad, el sueño, ... Además de fortalecer el **vínculo** entre vosotros.
9. Mantén el **contacto** con tu bebé desde su nacimiento. Esto te permitirá conocer mejor sus necesidades y le darás seguridad.
10. Busca tu **relajación y tranquilidad**, otras cosas pueden esperar. Descansa con tu bebé para transmitirle calma. Escúchate a ti misma y escucha a tu hijo.

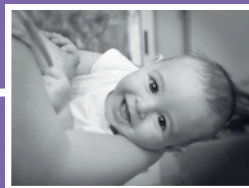
Ponte en contacto con un **taller de lactancia** o busca apoyo en Lactancia Materna cuando lo necesites. Si tienes dudas coge el teléfono y llama.



Tú también puedes colaborar con la lactancia materna. Hazte socia de Amamanta, entra en www.amamanta.es



La OMS, UNICEF y la Asociación Española de Pediatría recomiendan que se dé lactancia materna exclusivamente durante los seis primeros meses de vida, y continuar la lactancia hasta los dos años o más junto con la alimentación complementaria.



Amamanta forma parte del comité ejecutivo de la IHAN



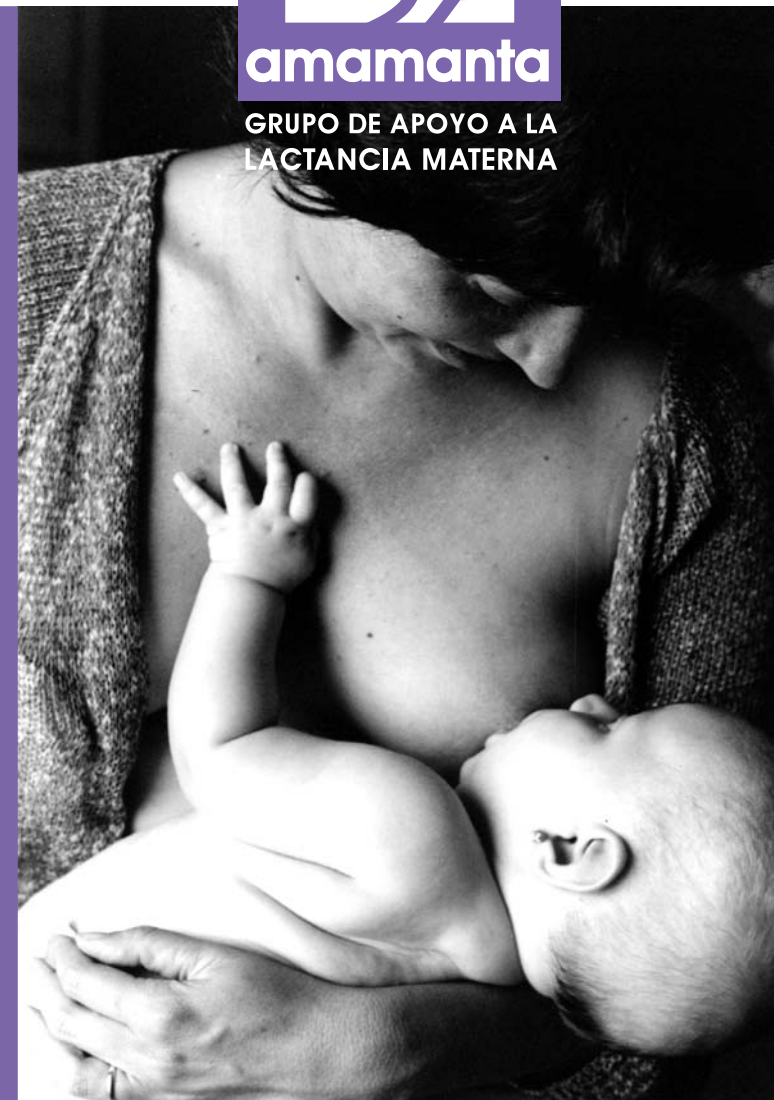
unicef



Información avalada por el Comité de Lactancia Materna de la AEPED (Asociación Española de Pediatría)



GRUPO DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA



En Amamanta te apoyamos con tu lactancia

Tu deseo de dar el pecho y un buen apoyo son los ingredientes básicos para superar con éxito las primeras semanas de lactancia materna. Confía en ti misma y en tus posibilidades, tú eres la mejor madre para tu hijo.

En Amamanta te ayudamos con tu lactancia. Apoyamos tu decisión y te ofrecemos recursos para que consigas lo que te has propuesto: dar lo mejor para tu hijo y para ti.

Por mucho que las circunstancias se compliquen, siempre es posible encontrar una solución.

HOSPITALES

Si vas a dar a luz en hospitales como La Fe o Manises en Valencia, podrás contar con el equipo de **voluntarias de Amamanta** que realizan un apoyo en la planta de maternidad de estos hospitales, podrán visitarte en tu habitación o puedes acudir al taller de lactancia que organizan allí mismo. Pregunta a las enfermeras e infórmate en nuestra web sobre los días y horas en que puedes encontrarlas.

El Departamento Hospital Dr. Peset de Valencia, cuenta con una Unidad de Lactancia Materna y un taller de lactancia los martes a las 16.30 h, donde podrás resolver dificultades. Su teléfono es 961622751.

Además el Hospital Casa de Salud cuenta con un taller de lactancia en la 3ª planta todos los jueves a las 18h. Su teléfono es 646701446.

TALLERES DE LACTANCIA

Son lugares de encuentro donde las madres podemos compartir nuestra experiencia y obtener información sobre lactancia materna. En ellos encontrarás también un profesional en lactancia materna, podrás resolver tus dudas y superar dificultades.

Son gratuitos y están abiertos a las mamás, papás, embarazadas, familiares. Puedes acudir con tu bebé.

TELÉFONOS DE APOYO

Ana 667048284 · Bárbara 699420414
Pilar 638703847 · Cristina 691206379

Gemelos: Ana 651966842

Apoyo a personas sordas: Mónica 619965359



Nuestros Talleres de Lactancia

Los lugares y horarios de reunión de nuestros talleres son los que a continuación te señalamos, es posible que alguno cambie, por lo que te recomendamos que antes de asistir a un taller llames primero. En nuestra web puedes encontrar más talleres de lactancia en otros lugares:

AMAMANTA ALBAIDA

Lugar: CENTRO SALUD
Día y hora: JUEVES 18h
Teléfono CS: 962919510
Teléfonos apoyo: Elvira 630711880
Eva 635865193

AMAMANTA BENIMÁMET

Lugar: CENTRO SALUD
Día y hora: MARTES 17h y VIERNES 10.30h
Teléfono CS: 963178255
Teléfonos apoyo: Yolanda 672164110
Puri 610669905

AMAMANTA BENISANÓ

Lugar: CENTRO SOCIAL
Día y hora: MIÉRCOLES 11h
Teléfonos apoyo: Araceli 625439475
Amparo 660847333

AMAMANTA CARCAIXENT

Lugar: CENTRE DE PROM. ECONÒMICA (aula de formació)
Día y hora: VIERNES 11.30h
Teléfonos apoyo: Maya 625406688
Campa 605203583

AMAMANTA LA CAÑADA

Lugar: CENTRO SALUD
Día y hora: MIÉRCOLES 10.30h
Teléfono CS: 961614050
Teléfonos apoyo: Bene 654176569
Virginie 661045839

AMAMANTA L'ELIANA

Lugar: CENTRO SOCIOCULTURAL. Aula A-4
Día y hora: LUNES 11h
Teléfonos apoyo: Núria 605889300
Abi 654584209

AMAMANTA LA POBLA DE VALLBONA

Lugar: CENTRO DE APOYO AL DISCAPACITADO
Día y hora: LUNES 17.30h
Teléfonos apoyo: Rebeca 651909092
Vanesa 686689381

AMAMANTA LLURIA

Lugar: ESPAI JOVE
Día y hora: MIÉRCOLES 18h
Teléfono apoyo: Marian 628717455
Sonia 663837951

AMAMANTA MASSAGRELL

Lugar: CENTRO DE SALUD
Día y hora: LUNES 11.30h
Teléfono CS: 961926980
Teléfono apoyo: Marián 669172281

AMAMANTA MISLATA

Lugar: CENTRO SALUD
Día y hora: Lunes 11.30h
Teléfono CS: 963701758
Teléfonos apoyo: Olga 615334299
Laura 659848384



“Los talleres de lactancia tienen magia, escuchas sentimientos, experiencias de otras madres, te sientes, comprendida, libre y escuchada, además de aprender y disfrutar de pleno de la lactancia materna, algo que no es sólo lo mejor para tu bebé, sino para ti también.”



AMAMANTA MUSEROS-MASSALFASSAR

Lugar: CENTRO SALUD
Día y hora: MIÉRCOLES 11.30h
Teléfonos CS: 963108880
Teléfonos apoyo: Eva 646900772
Lorena 666781866

AMAMANTA ONTINYENT II

Lugar: CENTRE DE SALUT II
Día y hora: MARTES 16h
Teléfono CS: 962919450
Teléfonos apoyo: Marta 626241042
Tamara 625258805

AMAMANTA PAIORTA

Lugar: CENTRO DE SALUD
Día y hora: MARTES 17h
Teléfono CS: 963425455
Teléfono apoyo: Patricia 666485025
Esther 651912692

AMAMANTA PATERNA

Lugar: CENTRO SALUD CLOT DE JOAN
Día y hora: JUEVES 11h
Lugar: C. SALUD VILLA CAMPAMENT
Día y hora: MARTES 17h
Teléfonos apoyo: Mª José 654197086
Isa 654548994

AMAMANTA SEDAVÍ

Lugar: CENTRO SALUD
Día y hora: MIÉRCOLES 11.30h
Teléfono CS: 963184385
Teléfono apoyo: Yaiza 649209294

AMAMANTA VILAMARXANT

Lugar: CENTRO DE SALUD
Día y hora: JUEVES 10h
Teléfono CS: 962718410

EN VALENCIA*

AMAMANTA FUENTE SAN LUIS

Lugar: CENTRO DE SALUD
Día y hora: VIERNES 11h
Teléfono CS: 961972999
Teléfono apoyo: Bodil 665686436

AMAMANTA LA TORRE

Lugar: CENTRO SOCIAL (C/ Benidoleig)
Día y hora: JUEVES 10.00h
Teléfono CS: 963178230
Teléfono apoyo: Mª Jose 661070291

AMAMANTA NOU MOLES

Lugar: CENTRO DE SALUD
Día y hora: MARTES 11.30h
Teléfono CS: 963425212
Teléfono apoyo: Esther 666882856

AMAMANTA SAN MARCELINO

Lugar: CENTRO DE SALUD
Día y hora: LUNES 18h.
Teléfono apoyo: Reme 696254324