

Amamantar: el mejor comienzo



Tal vez deseas dar el pecho porque sabes que es lo normal; tal vez deseas amamantar porque te parece lo más natural. Independientemente de tu motivación, la lactancia materna es buena para ti y es indiscutiblemente buena para el bebé.

La leche materna da al bebé el mejor comienzo para la vida. Se digiere fácilmente y proporciona protección contra alergias e infecciones. Aún más importante: amamantar ofrece el consuelo y el placer de una cercanía única entre la madre y su recién nacido; además, saber que la lactancia materna es lo mejor proporciona a la madre confianza en la decisión de dar el pecho a su bebé. La lactancia es mucho más que una forma de alimentar al recién nacido, es el modo en que estamos diseñadas por la naturaleza para iniciar la experiencia de la maternidad.

Durante todo el embarazo, tu cuerpo está preparando los pechos para amamantar. Tu bebé nace para mamar; dispone de diversos reflejos innatos que le ayudarán a hacerlo bien. Para algunas madres y bebés, la lactancia es fácil desde el principio; para otros, no lo es. De hecho, los momentos más difíciles ocurren durante los primeros días y semanas y, habitualmente, la lactancia se vuelve más fácil con el paso del tiempo. La mayoría de los problemas comunes asociados con el inicio de la lactancia tienen fácil solución o se pueden evitar por completo si se dispone de información y apoyo. Esperamos que este folleto sirva como punto de partida para tu lactancia feliz.



LOS PRIMEROS DÍAS

Amamantar pronto, cuanto antes, mejor.

La mayoría de los bebés están dispuestos a mamar durante la primera hora después del parto. Normalmente, al nacer, se coloca el recién nacido sobre el pecho de la madre, en contacto piel con piel. El contacto piel con piel se debe prolongar para dar a la pareja madre-bebé tiempo para su primer encuentro; y la mayoría de los bebés espontáneamente buscarán el pezón, lo lamerán, y es muy probable que se prendan al pecho y comiencen a mamar. Numerosos estudios corroboran la importancia de no separar al recién nacido de su madre.

El calostro, todo lo que el bebé requiere.

Esta primera leche, el calostro, es un concentrado lleno de factores inmunológicos. Satisface todas sus necesidades nutritivas durante los primeros días. Además, el calostro actúa como laxante y ayuda a que el bebé elimine el meconio, las primeras heces de color oscuro. El contacto piel con piel y las primeras tomas de calostro aseguran que todo el sistema digestivo del recién nacido esté colonizado por las bacterias maternas y protegido de contagios.

Amamantar a menudo, mejor para la madre, mejor para el bebé.

El calostro es el alimento perfecto para los recién nacidos; el bebé lo toma en pequeñas cantidades, lo cual es ideal durante los primeros días. El bebé está aprendiendo a mamar y estos días, antes del inicio de la producción abundante de leche, los pezones de la madre están blandos y fáciles de agarrar, así que las tomas frecuentes dan al recién nacido la oportunidad que necesita para aprender a coordinar los movimientos para succionar, tragar y respirar. Además, las

pequeñas cantidades de calostro se digieren pronto; de esta manera el bebé desea mamar a menudo, con lo que estimula la producción de leche materna. Éste es el proceso natural y fisiológico de la lactancia. Los estudios realizados sobre el tema demuestran que aquellas madres que dan el pecho pronto y a menudo tras el parto, es decir, sin restricciones ni horarios fijos, tienen muchas menos dificultades con la lactancia y ésta se prolonga durante más tiempo.

Asimismo, dar el pecho inmediatamente después del parto también es bueno para la madre, pues ayuda a su recuperación, dado que la succión del bebé provoca la contracción del útero, acelerando la expulsión de la placenta y reduciendo las pérdidas de sangre. Por eso es normal sentir contracciones cada vez que mama el bebé; son los llamados entuertos, que cesarán en pocos días. Amamantar precoz y frecuentemente también puede prevenir la congestión dolorosa de los pechos. Sobre todo, es la manera más natural para que la madre conozca a su bebé y gane confianza en sí misma sobre su habilidad para alimentarlo, cuidarlo y consolarlo.

¿Con qué frecuencia maman los bebés?

Los bebés necesitan alimentarse con frecuencia. Tu leche se digiere rápidamente, a veces hasta en 60 minutos, y las pequeñas cantidades son perfectas para un estómago diminuto. Amamantar frecuentemente también mantiene tu producción de leche: cuanto mayor sea la cantidad que se extrae de tus senos, más alimento producirá tu cuerpo. ¡Las tomas frecuentes son buenas para ambos!

Un recién nacido debería alimentarse al menos entre 8 y 12 veces en un periodo de 24 horas. Permite que tu bebé de-

termine la duración de la sesión de lactancia, dejándolo al pecho hasta que lo suelte o se quede completamente dormido. Ten en cuenta que algunos bebés «juntan las tomas», o sea, que maman con mucha frecuencia durante algunas horas y luego duermen varias seguidas. La cantidad de veces que toma el pecho en 24 horas es más importante que el tiempo entre una sesión y otra. Emplearás mucho tiempo amamantando a tu bebé durante esos primeros días, algo que se vuelve sencillo cuando la madre y el bebé se encuentran juntos tanto de día como de noche.

¿Cuáles son las señales de hambre del bebé?

Un bebé que quiere mamar lo demuestra de muchas maneras. Antes de despertarse, hace movimientos de los ojos bajo los párpados; hace muecas o se lleva la manita a la boca; gira la cabeza y si algo le toca la mejilla, gira hacia aquel lado, abriendo la boca (la conoci-

da señal de búsqueda). Si la madre ofrece el pecho en ese momento, probablemente lo agarrará fácil y suavemente. Conforme va intensificando su hambre, el cuerpo y la boca del bebé se tensan y la respiración es más rápida y nerviosa. El llanto es una señal tardía de hambre, y es más difícil que un bebé llorando se prenda al pecho. (Ayuda mucho calmarlo primero, acunándolo suavemente u ofreciendo contacto piel con piel).

Si el bebé es dormilón y no está interesado en mamar, es importante despertarlo y animarle a tomar el pecho por lo menos una vez cada dos o tres horas.

Observa al bebé y procura amamantarlo en los momentos que se encuentre despierto o en un sueño ligero (cuando sus ojos se muevan debajo de los párpados). Si está dormido, desnúdalo hasta el pañal, pues la sensación de excesivo calor podría inducirle al sueño, dale un masaje suave en la espalda desnuda o



acaricia su frente y mejillas con un paño humedecido. El contacto directo, piel con piel, con la madre, estimula mucho a un bebé dormilón, y facilita la lactancia.

Ofrecer sólo el pecho, evitar biberones y chupetes.

Los bebés sanos no necesitan suero glucosado, ni leche artificial, ni ningún otro líquido. El agua y la leche artificial llenan al bebé y minan su interés por mamar; está demostrado que los suplementos regulares de leche artificial acortan la duración de la lactancia. La inmensa mayoría de las madres que dan a su bebé leche artificial como suplemento durante los primeros días de vida, descubren que su experiencia con la lactancia termina antes de que el bebé cumpla dos meses, ya que a menudo se introducen en el círculo vicioso de dar cada vez menos leche materna y cada vez más leche artificial.

Los biberones y chupetes pueden confundir la succión del bebé durante las primeras semanas. El bebé se confunde porque los movimientos de la lengua, la boca y la mandíbula cuando amamanta son distintos a los necesarios para chupar la tetina del biberón o chupete. Así que es mejor esperar varias semanas, hasta que la lactancia esté establecida y el bebé mame bien, antes de introducir un sustituto del pecho.

El suministro de leche se relaciona con la succión del bebé. La regla de oro es amamantar cada vez que el bebé lo pida, porque cuanto más mama un bebé, más leche produce la madre.

Lo contrario también es verdad, cuanto menos mama el bebé (porque se ha llenado con el biberón o porque se conforma con el chupete), menos leche produce la madre. No hace falta esperar hasta

sentir el pecho «lleno» para ofrecerlo al bebé, ya que la succión frecuente estimula la producción. Tranquiliza mucho saber que el coger a tu bebé en brazos y ponerle al pecho tanto como deseáis es la manera más natural de establecer una buena lactancia.

CÓMO PONER EL BEBÉ AL PECHO

Dado que pasarás muchas horas amamantando a tu bebé, es importante que estéis los dos cómodos. Puede que hayas oído hablar de la importancia de la colocación del bebé al pecho, ya que así la madre no tiene molestias aunque el bebé mame durante largo rato, y el bebé puede tomar toda la leche que necesita. Por suerte, los bebés nacen preparados instintivamente para mamar, y muchas madres encuentran que la manera más fácil de amamantar es aprovechar todo lo que los bebés hacen naturalmente. Las claves son **acceso** fácil al pecho, **estabilidad**, con el cuerpo del bebé bien apoyado y alineado, y mucho **contacto** físico entre la madre y el bebé.

Es fácil activar los instintos del bebé y la madre.

Basta con que la madre se ponga bien cómoda en una postura reclinada —ni sentada ni completamente tumbada, sino reclinada en un ángulo entre 45 y 60 grados, con la espalda y hombros apoyados con cojines o almohadas— y se coloque al bebé encima, boca abajo. La madre tiene las manos libres para acariciar al bebé, ya que la fuerza de la gravedad facilita el apoyo del bebé contra su cuerpo, y con ello ambos disfrutan de un contacto completo y relajante. En esta posición el bebé es capaz de reptar para acercarse al pecho, y prenderse con más facilidad que cuando la



madre está sentada. La postura, y el contacto piel con piel, desencadenan las reacciones instintivas de ambos. El bebé buscará el pecho, la madre responderá suavemente a sus movimientos, y espontáneamente el bebé agarrará el pezón y mamará.

Cuando la madre está sentada, también puede beneficiarse del comportamiento instintivo de su bebé, y el saber lo que este necesita para mamar bien, la ayudará a dirigir mejor las tomas.

- El bebé tiene que tener todo su cuerpo bien apoyado y en contacto con el cuerpo de su madre, sin que haya espacios o huecos entre los dos. Es buena idea probar con unas almohadas o cojines para que ayuden a sostener mejor el peso del bebé. El contacto directo piel con piel siempre es un buen aliado, de manera que puede ser de ayuda si la madre coloca al bebé, únicamente con el pañal, sobre su torso desnudo. La madre sujeta la espalda, con la barriga del bebé en contacto con la suya, y con el cuerpo alineado para que no tenga que girar la cabeza para alcanzar el pezón. Es especialmente importante que los hombros del
- bebé estén bien cerca del cuerpo de la madre, dándole estabilidad para mover libremente la cabeza y buscar y agarrar el pezón. El bebé puede descansar la cabeza sobre el antebrazo de la madre, pero necesita controlarla solo. La clave es apoyar bien su cuerpo, no empujar su cabeza.
- Los bebés tienden a agarrarse al pecho cuando notan su roce, así que su cara, mejilla, o mentón deberán tocarlo, o bien el pezón debe estar en contacto con la nariz o el labio superior del bebé para que el pequeño comprenda qué debe hacer.
- Al notarse en contacto con el pecho, el bebé abrirá la boca completamente, como si bostezara, para llenarse la boca con el pezón y un buen bocado de pecho. La madre puede ayudar acercándole aún más, pero puede que ya estén tan pegados que no haga falta. En todo caso, recuerda que se trata de llevar el bebé al pecho, y no el pecho al bebé.
- Si la madre desea sujetar ligeramente el pecho, es importante que mantenga la mano bien abierta, en forma

de C, y los dedos alejados del pezón, sin ocupar el espacio en el que tiene que colocarse la mandíbula inferior del bebé. La mandíbula inferior es la que se mueve cuando el bebé mama, y la que tiene casi que hundirse en la mama cuando el bebé toma un buen bocado de pecho, así que necesitará espacio.

Buena colocación.

Amamantar a un bebé bien colocado es muy cómodo para la madre, que de esta manera es menos probable que sufra dolor en los pezones o pechos, aunque para lograrlo puede que le sea necesario realizar varios intentos. Si al poner el bebé al pecho estás molesta, lo mejor será empezar de nuevo. Para romper la succión, introduce un dedo en la boca del bebé, aleja su cara del pecho e inténtalo otra vez. Quizá necesite estar mejor apoyado, o más cerca de tu pecho. Algunas madres y bebés aprenden enseguida, otros necesitan más tiempo. En algunos casos hará falta hacer varios intentos en cada toma para que el bebé se coloque correctamente y la madre se sienta cómoda. Con algo de práctica, la colocación correcta al pecho será rápida y automática. Mientras tanto, hay que dedicar un tiempo al comienzo de cada toma para encontrarlos cómodos. Recuerda que los instintos ayudan, pero amamantar también es un arte que se aprende.

El bebé correctamente colocado al pecho mama con la boca abierta –con un ángulo de más de 90 grados en la comisura de su boca– con la barbilla y nariz tocando el pecho y el labio inferior vuelto hacia fuera. Al principio de la toma hace movimientos rápidos con la boca, y cuando empieza a fluir la leche se notarán movimientos lentos y rítmicos de la mandíbula inferior, con pausas para descansar, y se le oirá deglutir.



Conforme va succionando, su cuerpo se va relajando, el puñito se abre, los ojos se cierran. Mamará más despacio, con más pausas, y finalmente se soltará el pezón él solo o se quedará dormido.

Dejar que el bebé termine un pecho; ofrecer los dos pechos en cada toma.

Deja que el bebé mame del primer pecho todo el tiempo que desee y, cuando lo suelte, ofrécele el otro; unas veces lo querrá, otras no. Esto es normal.

El pecho y los pezones no requieren un cuidado especial.

No hacen falta productos especiales para el cuidado de los pechos y los pezones mientras se está amamantando. Bastará lavarlos con agua cuando se bañe o duche, evitar jabones, alcohol y otros productos que puedan reseca la piel y contribuir a pezones doloridos. En caso de grietas, unas gotas de leche materna aplicada a los pezones después de las tomas ayuda a la cicatrización. Si

los pezones doloridos no se curan espontáneamente en pocos días, es muy probable que necesites ayuda para colocar al bebé correctamente al pecho. Cuanto antes pidas ayuda, antes se solucionarán las dificultades...

CUANDO LLEGA LA SUBIDA DE LA DE LECHE

Más leche, pechos sensibles.

A los tres o cuatro días del parto, los cambios hormonales y la succión del bebé estimulan un marcado aumento en la producción de leche. (Esto se le llama **la subida de la leche**). La madre notará que el bebé deglute más en las tomas, y empieza a mojar más pañales y a hacer más deposiciones. Algunos bebés empiezan a mamar durante menos tiempo en cada toma. Es normal que los pechos de la madre aumenten de tamaño y que estén algo sensibles.

La congestión de los pechos.

Los pechos de algunas madres pueden congestionarse excesivamente cuando sube la leche. Quizá estén duros, enrojecidos y doloridos debido al aumento de sangre y de otros fluidos además de la leche. Esta situación requiere un tratamiento inmediato: hay que drenar bien los pechos, por eso es importante amamantar al bebé a menudo (cada hora y media o dos horas).

Antes de las tomas, la aplicación de calor húmedo a los pechos dilata los conductos (toalla empapada en agua caliente, también pueden servir las mantas eléctricas y las bolsas de agua caliente); durante la toma un masaje suave en los pechos en dirección a los pezones ayuda a «vaciar» esta zona del pecho; y entre tomas aplicar paños fríos alivia el dolor y la hinchazón.

También puedes aplicar **presión inversa suavizante**. Para ello, ejerce presión positiva sobre un radio de 2 a 4 cm de areola en la zona que rodea la base del pezón para desplazar ligeramente la hinchazón hacia atrás y hacia el interior del pecho. Una manera de hacerlo es colocar los dedos índice y corazón de cada mano en paralelo a uno y otro lado de la areola y presionar hacia el tórax. Puedes hacerlo justo antes de poner al bebé al pecho para ablandar la areola y que se enganche mejor. Cuando se trata precozmente, la congestión de los pechos no suele durar más de uno o dos días.

Si el bebé no mama lo suficiente para aliviar la congestión, puede ser útil sacar leche manualmente para conseguir que los pechos estén más blandos. No hay necesidad de limitar la ingestión de líquidos por parte de la madre. Si el bebé ni siquiera puede colocarse al pecho debido a la hinchazón, saca primero leche hasta que el pezón y la zona alrededor





de la areola estén blandos, y luego ofrérselo al bebé.

¿Habrá leche suficiente?

Es una duda frecuente. Por suerte, hay muchos indicadores que puedes observar en tu bebé para saber que la lactancia va bien. Es todo un placer ver tu bebé alerta y activo, con color saludable y la piel tersa, gracias a tu leche.

Lo que entra, sale.

Durante los primeros días, el bebé mojará uno o dos pañales al día. También eliminará el meconio, las heces oscuras que tienen los bebés en los intestinos antes de nacer. A partir del cuarto día el bebé debería empezar a mojar 5 o 6 pañales en 24 horas con orina abundante y transparente. Hará entre 2 y 5 deposiciones abundantes diariamente. Las heces de un bebé amamantado generalmente presentan un aspecto semilíquido y pueden ser de color mostaza o amarillento-verdoso.

Los bebés pierden algo de peso durante los primeros días.

Normalmente no pierden más que un 7% de su peso al nacer, **aunque algunos pueden perder hasta un 10%.**

Una razón por la que los bebés pierden peso es que nacen con un exceso de fluidos que han de eliminar. Si durante el parto la madre ha tenido un goteo de suero intravenoso durante mucho tiempo, el bebé puede nacer artificialmente hinchado. El exceso de peso es agua, que orinará durante las primeras 24-48 h, y por ello, perderá proporcionalmente más peso, aunque esté correctamente alimentado. Una vez que el suministro de leche empiece a ser más abundante, lo que ocurre normalmente sobre el tercer o cuarto día, el bebé empezará a aumentar de peso. Es muy importante considerar siempre los aumentos de peso con relación al peso más bajo, y no con el medido al nacimiento.

Y después ganan peso.

Normalmente recuperará el peso de nacimiento antes de los 15 días e irá aumentando 20-30 gramos diarios y 140-250 gramos semanales durante los primeros tres meses.

Pasaréis mucho tiempo amamantando. Confía en tu bebé y tu cuerpo. El dejar que tu bebé decida cuándo quiere mamar y durante cuánto tiempo, es la manera natural de establecer un sumi-

nistro de leche perfectamente adecuado para las necesidades específicas de tu bebé. La cantidad de leche depende de la succión del bebé; cuanto más mame el bebé, más leche producirá la madre. La mayoría de los recién nacidos toman el pecho entre 8 y 12 veces al día.

A medida que el bebé crece, también crece su estómago. El recién nacido habituado a mamar «todo el tiempo», puede desarrollar un patrón de tomas muy diferente. Las primeras seis semanas pueden considerarse un periodo de aprendizaje y un tiempo para que toda la familia se acomode a la nueva situación.

Amamantar para alimentar y confortar.

¡El pecho es mucho más que alimento! Si el bebé está inquieto, ofrécele el pecho para calmarlo. Antes de nacer, tu bebé nunca sintió hambre y de recién nacido su estómago es pequeño. No importa si ha pasado poco tiempo desde que el bebé ha mamado; siempre puedes ofrecerle el pecho de nuevo, pues con la leche materna no es posible el empacho.

De esta manera, el amamantamiento satisface las necesidades afectivas del bebé, a la vez que le proporciona el alimento idóneo. Al seguir el ritmo de tu bebé, aprenderás a satisfacer sus necesidades, tanto físicas como emocionales, a través de la lactancia.

¿Y las noches?

Especialmente durante los primeros meses, la mayoría de los bebés se despiertan para mamar durante la noche. Si tu bebé duerme toda la noche es probable que necesite mamar más a menudo de día. Amamantar facilita enormemente las tomas nocturnas. No hay que preparar nada y el bebé no tiene que esperar. Si tu bebé duerme cerca de ti, quizá ni siquiera tengas que salir de la cama; simplemente acerca el bebé al pecho. No hace falta cambiar el pañal si sólo está un poco húmedo, siempre que el bebé esté calentito y cómodo.

El llanto del bebé.

Algo que siempre inquieta a las madres es el llanto del bebé. Es su forma de comunicarnos sus necesidades, el úni-



co lenguaje del que dispone. Los bebés lloran para expresar muchas necesidades: hambre, incomodidad, frío, calor, dolor, soledad... Sea lo que sea, tómallo en brazos, pásalo, ofrécele el pecho, cámbiale el pañal. Tal vez se calme si le cantas o le hablas y, si es de noche, puedes invitarle a tomar el pecho en tu cama. El contacto cálido con la piel y el olor de su madre pueden ayudar a calmar al bebé. Recuerda que los seres humanos somos una especie que precisa contacto continuo y ningún bebé se malcría si se le abraza, se le toma en brazos, se le pasea o se le ofrece el pecho. Simplemente estarás atendiendo sus necesidades nutricionales, así como afectivas, todas igual de importantes.



Esta publicación está protegida por la ley.
Todos los derechos reservados.
2011.2018

La Liga de La Leche de Navarra

Paseo García de Nájera 6, 11ª
31008. Pamplona, Navarra
G -31654296

Texto revisado por: Laura Laubach, Clara Fernández, Ángela Egúzquiza, Arancha García

Fotografías procedentes del Concurso fotográfico de lactancia materna Marina Alta

Portada. C0092F3-2018. María José Camarasa Codina

Pág. 2. C0404F4-2016. Lidia Collado Barragán

Pág. 4. C0118F2-2015. Rafael García González

Pág. 7. C0218F1-2018. Raina Lea Hahn

Pág. 9. C0229F3-2018. Sara Martín Arias

Pág. 10. C0132F2-2017. José García Navarro

Pág. 11. C0333F1-2017. Juan José Núñez Rodríguez

Diseño gráfico y maquetación: RBK Diseño

Depósito legal: NA-308-2018

BIBLIOGRAFÍA

- WIESSINGER Diane, WEST Diana, PITMAN Teresa. La Liga de Leche Internacional (2011). *El arte femenino de amamantar*. Barcelona: Medici. ISBN: 978-84-9799-101-8. <http://www.lalecheleague.org/>
- GÓMEZ-PAPI Adolfo (2010). *El poder de las caricias*. Madrid: Espasa. ISBN: 978-84-670-3261-1
- WATSON GENNA Catherine (2013). *Supporting sucking skills in breastfeeding infants, 2nd edition*. Burlington, Mass.: Jones and Bartlett. ISBN-13: 9781449647360
- COLSON Suzanne (2010). *Biological nurturing: laid-back breastfeeding for mothers*. Hale Publishers. ISBN: 97-0984503933
- COMITÉ DE LACTANCIA MATERNA DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA (2015) ¡Enhorabuena por tu reciente maternidad! Tríptico informativo sobre la lactancia materna
- COMITÉ DE LACTANCIA MATERNA DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA (2008). *Manual de Lactancia Materna: de la teoría a la práctica*. Panamericana. ISBN: 978-84-7903-972-1. <http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna>
- GONZÁLEZ Carlos (2016). *Manual práctico de lactancia materna (3ª ed.)*. Barcelona: ACPAM. ISBN-13: 978-84-608-6454-7
- COMISIÓN EUROPEA, DIRECCIÓN PÚBLICA DE SALUD Y CONTROL DE RIESGOS. *Proyecto de la UE sobre la Promoción de la Lactancia en Europa. Protección, promoción y apoyo de Lactancia en Europa: plan estratégico para la acción* (2004). Luxemburgo. http://europa.eu.int/comm/health/ph_projects/2002/promotion/promotion_2002_18_en.htm
- MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL (2009). *Maternidad Hospitalaria; estándares y recomendaciones. Informes, estudios e investigación*. NIPO: 840-09-075-6
- MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL (2010). *Guía de Práctica Clínica sobre la Atención al Parto Normal. Guías de práctica clínica en el SNS*. ISBN: 978-84-457-3090-4. NIPO: 477-10-011-5

Acerca de La Liga de La Leche

La Liga de La Leche es una organización internacional sin ánimo de lucro, fundada en 1956 por siete mujeres que deseaban ayudar a otras madres a aprender sobre la lactancia. Hoy en día, la Liga de La Leche es una autoridad en lactancia reconocida internacionalmente que cuenta con una red de 8000 monitoras acreditadas en más de 60 países.

El propósito de la Liga de La Leche es promover una mejor comprensión de la lactancia materna como elemento importante para el sano desarrollo de los bebés y de las madres. Su trabajo consiste en apoyar a las madres que lo deseen mediante información, educación, ayuda y aliento con el objetivo de que puedan amamantar a sus bebés y disfrutar de la lactancia.

Las madres que contactan con la Liga de La Leche encuentran respuestas a sus preguntas sobre la lactancia y el apoyo de otras familias que están comprometidas a atender y responder a las necesidades de sus hijos e hijas. Las monitoras de la Liga de La Leche, voluntarias con experiencia y formación en lactancia materna, ofrecen ayuda «madre-a-madre», tanto por teléfono como a través de las reuniones celebradas periódicamente para conversar sobre temas relacionados con la lactancia.

Si quieres saber más, no dudes en contactar con nosotras.

La Leche League/La Liga de La Leche de Navarra/Nafarroako Esnearen Liga

www.laligadelaleche.es

www.lalecheleague.org

navarra@laligadelaleche.es



Subvencionado por:



Con la colaboración de:

