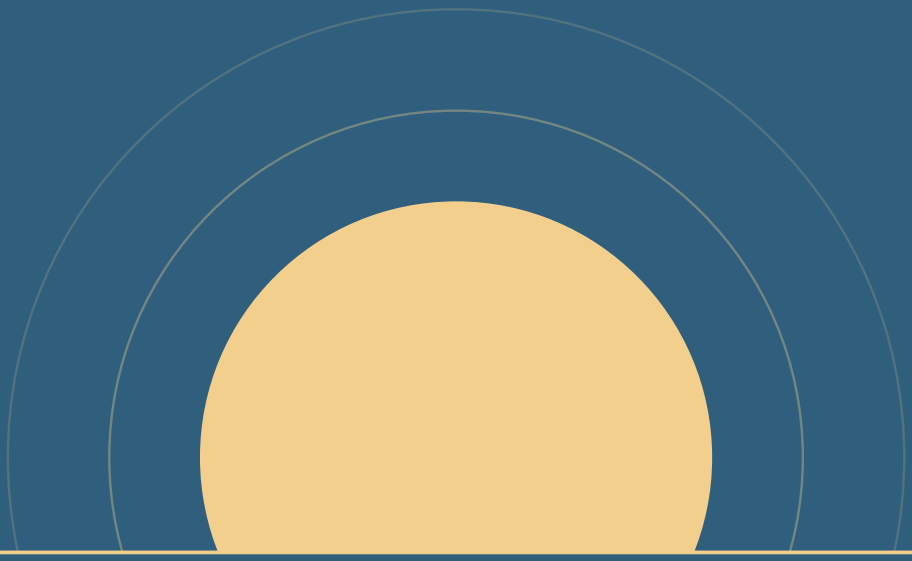
Mamavela

Guía de la lactancia materna

Agarre, producción, sacaleches, vuelta al trabajo y destete, paso a paso, con un diario de tomas.



Muestra gratuita

Uso personal del comprador y su familia; prohibido compartir o revender. Este libro informa y no sustituye el consejo médico.
Preguntas: administration@lacangel.fr

Índice

Bienvenida 3

- Lo que este libro es, y lo que no es 3
- España y México: la misma leche, otras palabras 4
- Cómo usar este libro 4

Contenido 5

Bienvenida

Si está leyendo esto con su bebé sobre el pecho, una mano en el móvil, a una hora que preferiría no mirar: bienvenida. Está en el lugar adecuado. Se dice a menudo que dar el pecho es natural, y lo es, pero natural no quiere decir automático. Es algo que usted y su bebé aprenden juntos, a veces en pocos días, a veces a lo largo de varias semanas, y casi siempre con un poco de ayuda. La guía de lactancia del Ministerio de Sanidad dedica capítulos enteros a cómo deben apoyarla los profesionales: pedir ayuda forma parte del camino, no es un fracaso.

Esta guía reúne en un solo lugar lo que dicen las instituciones sanitarias de España, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y, cuando aportan un gesto práctico claro, el servicio de salud británico (NHS), los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) y la Academia Americana de Pediatría (AAP). Para México, encontrará recuadros con sus derechos y sus teléfonos. Todo se convierte en pasos, tablas, listas para marcar y páginas para rellenar. Cada dato tiene su fuente, citada en el texto y en la bibliografía final con su dirección completa y la fecha en que la consultamos.

La columna vertebral de este libro es la **Guía de práctica clínica sobre lactancia materna** del Sistema Nacional de Salud (2017), elaborada para el Ministerio de Sanidad. Es un documento largo, escrito para profesionales. Aquí lo traducimos a gestos y a respuestas para usted.

Lo que este libro es, y lo que no es

Este libro informa; no cura. No puede ver una toma, no puede explorar sus pechos, no conoce su historia ni la de su bebé, y nunca sustituye a su matrona, a su pediatra, a la enfermera de pediatría de su centro de salud, a su médica de familia, a su ginecóloga ni a una consultora de lactancia. Cuando algo le preocupe, lo correcto es siempre preguntarles. Leerá esta frase muchas veces en estas páginas, y es a propósito.

No encontrará aquí ningún nombre ni ninguna dosis de medicamento, ninguna recomendación de suplementos, ninguna infusión «para subir la leche» ni ninguna promesa de que la lactancia vaya a ser fácil. Para saber si un medicamento es compatible con la lactancia, le explicaremos cómo consultar **e-lactancia.org** y qué preguntar a su médico o a su farmacéutico, que son quienes deciden. Sí encontrará: lo que suele pasar, las señales de alarma y a quién llamar, las tablas de conservación de la leche, sus derechos en el trabajo y un plan suave para el destete.

> **Cada forma de alimentar a un bebé cuenta.**
>
> Lactancia exclusiva, pecho y fórmula, leche extraída en biberón o en vaso, leche donada, solo fórmula: cada una es una forma real de querer y de alimentar a un hijo. La guía española pide a los profesionales dar un apoyo adecuado y de calidad también a las madres que no amamantan. La AAP, por su parte, escribe que los bebés pueden crecer bien con leche materna, con fórmula o con una combinación de las dos. Este libro es para cualquier persona que quiera dar el pecho, el

tiempo que elija, mucho o poco, y termina con un capítulo para el día en que decida parar.

España y México: la misma leche, otras palabras

En España suele oír	En México suele oír	Qué quiere decir
Matrona	Enfermera obstétrica, partera profesional, enfermera perinatal	La profesional que acompaña su posparto y sus primeras tomas
Pediatra, enfermera de pediatría	Pediatra, médico familiar	Las revisiones y el peso de su bebé
Centro de salud	Unidad de Medicina Familiar (IMSS), clínica del ISSSTE, centro de salud	Donde la atienden cerca de casa
Consultora de lactancia, IBCLC	Asesora o consultora de lactancia, IBCLC	Especialista en las dificultades de la lactancia
Grupo de apoyo a la lactancia	Grupo de apoyo, Liga de la Leche	Madres que se ayudan entre ellas, con una monitora formada
Sacaleches	Extractor de leche	Para extraer leche
Chupete	Chupón	Lo mismo
Sujetador de lactancia	Brasier de lactancia	Mejor sin aros
Subida de la leche	Bajada de la leche	Los pechos se llenan hacia el tercer día
Ingurgitación	Pechos congestionados, «leche apelmazada»	Pechos demasiado llenos, duros y doloridos
112	911	Número de emergencias

Cómo usar este libro

No tiene que leerlo en orden. Si está embarazada, lea los capítulos 1 a 4 y el capítulo 12 (para su pareja) antes del parto, y rellene la página de contactos del capítulo 15. Si su bebé ya está aquí y las tomas duelen, vaya directamente a los capítulos 3 y 6. Si le preocupa que no tome suficiente, el capítulo 4 tiene las señales día a día y un diario de siete días. Si vuelve al trabajo, los capítulos 8 y 9 son para usted.

Una nota sobre las palabras.

Los documentos oficiales hablan de «la madre» y de «madres que amamantan»; algunas personas prefieren otras palabras. Aquí hablamos sobre todo de «usted». Sea cual sea su familia, madre sola, dos mamás, coparentalidad, adopción, este libro es para usted.

Contenido

1. Por qué dar el pecho, y durante cuánto tiempo
2. La primera hora y los primeros días
3. El agarre y las posturas, paso a paso
4. ¿Mi bebé toma suficiente leche?
5. El ritmo de las tomas: a demanda, de noche y en racimo
6. Cuando la lactancia duele
7. La producción de leche: cómo funciona y qué ayuda de verdad
8. Extraer y conservar la leche
9. Volver al trabajo o a los estudios
10. Lactancia mixta, y cuando dar el pecho no es posible o ya no se desea
11. Medicamentos, alcohol, tabaco, café y alimentación
12. Para la pareja y las personas que acompañan
13. Situaciones especiales
14. El destete, cuando usted lo decida
15. Cuidar de usted, y dónde pedir ayuda
16. Bibliografía

Fin de la muestra

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya te sean útiles y que te muestren cómo está hecho el resto del libro: pasos claros, páginas para rellenar y fuentes que puedes comprobar.

El libro completo tiene 54 páginas.

Encuéntralo aquí: https://mamavela.com/es/shop/guia-lactancia-materna/

Pago único, PDF al instante.