

Lactancia materna: un puñado de conocimientos

La lactancia materna está prevista por la naturaleza

La producción de leche comienza ya durante el embarazo. Durante los primeros seis meses, el bebé sólo necesita leche materna. Después se recomienda seguir dando el pecho junto con alimentos complementarios adecuados. Todo el tiempo que madre e hijo quieran, incluso durante dos años o más.

Contacto directo con la piel inmediatamente después del nacimiento

¡Es hora de enamorarse! El contacto prolongado e ininterrumpido piel con piel favorece un vínculo íntimo. A menudo el bebé empieza a mamar a mamar por sí solo en esta situación.

La postura reclinada durante la lactancia

La madre se echa hacia atrás bien apoyada y relajada mientras el bebé está tumbado boca abajo. Esta posición facilita que el bebé alcance el pecho porque sus reflejos innatos para mamar pueden activarse bien.

La lactancia materna frecuente es correcta e importante

Un bebé quiere ser amamantado entre ocho y doce veces -o más- en 24 horas. De este modo, recibe mucha leche y mucha proximidad física.

Extracción manual de leche materna

Las madres también pueden obtener la leche a mano de forma eficaz. El método es muy práctico, fácil de aprender e independiza de ayudas técnicas.

La recomendación de la OMS sobre la lactancia materna

Lactancia materna exclusiva durante 6 meses. Tu hijo no necesita ningún otro alimento ni líquido. A partir del séptimo mes, introduce tranquilamente alimentos complementarios mientras continúas con la lactancia materna hasta los 2 años o más, tal y como os gusta a ti y a tu hijo.

La iniciativa „Babyfreundlich“

En Alemania, la iniciativa BABYFREUNDLICH de la OMS y UNICEF garantiza la calidad de nuestros hospitales certificados como amigos de los niños. Todas ellas trabajan de acuerdo con los 10 pasos probados de la OMS y UNICEF, con un éxito notable. Damos espacio al amor.

WHO/UNICEF-Initiative BABYFREUNDLICH e. V.

Zum Aquarium 6 a

46047 Oberhausen

Tel.: 0208 828556-0

E-Mail: info@babyfreundlich.org



babyfreundlich.org