**Comparte dudas y experiencias**

Estamos aquí para acompañarte y escucharte

**Disfrutamos juntas la crianza de nuestros hijos**

Para madres y embarazadas

**Parejas, abuelas y otros familiares son bienvenidos**

Todas las semanas

**¡¡NO ESTÁS SOLA!!**

## TELÉFONOS DE APOYO

Ana: 667 048 284 · Bárbara: 699 420 414
Pilar E.: 646 701 446 · Natascha: 615 076 014
Lactancia de Gemelos: Marta 660 877 530

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

## AMAMANTA

inscripciones@amamanta.es | @amamanta
@amamanta_ | amamanta_valencia

**Consulta horarios en nuestra web**
**www.amamanta.es**

amamanta
GRUPO DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

# TU TALLER de LACTANCIA

## UN ESPACIO DONDE TODAS APRENDEMOS

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 llore. 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.

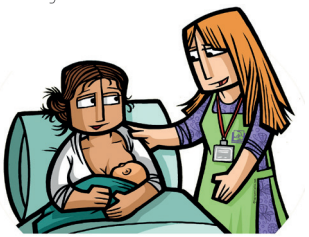
Ponte en contacto con un **taller de lactancia** o busca apoyo en Lactancia Materna cuando lo necesites. Si tienes dudas coge el teléfono y llama.

## 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. 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.

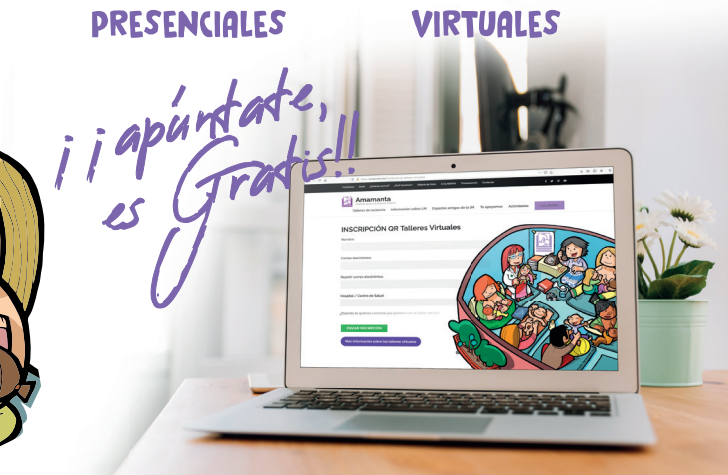
## VOLUNTARIADO HOSPITALARIO

Te apoyamos en la planta de maternidad, tan pronto tengas a tu bebé en brazos. Pregunta por nuestras voluntarias antes de que te den el alta. Consulta hospitales y horarios con servicio de voluntariado de Amamanta.



## TALLERES DE LACTANCIA

Son espacios 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. Pueden participar las mamás, parejas, embarazadas y familiares. Son gratuitos.

**PRESENCIALES** | **VIRTUALES**

¡¡apúntate, es Gratis!!