**Recomendaciones para una lactancia exitosa**

Aunque la lactancia materna es una práctica que necesita tiempo, paciencia y constancia, una ayuda externa de la mano de una experta puede marcar la diferencia.

1. **Prepararte desde el embarazo**
   1. Contar con la información adecuada puede hacer que tu experiencia sea más placentera y satisfactoria. Las clases de preparación al parto o clases que puedas tomar de lactancia durante el embarazo pueden prepararte para dar el pecho durante el embarazo. Una madre que cuenta con educación adecuada sobre el proceso de amamantar, los beneficios de la lactancia materna, las técnicas para posicionar al bebé, principales problemas, como resolverlos, etc. tendrán más probabilidades de tener y mantener por más tiempo una lactancia adecuada. No te dejes desanimar por información errónea sobre la lactancia materna ni por experiencias poco agradables que te puedan contar: casi todas las mujeres pueden dar pecho sin dificultades si lo desean, si están correctamente informadas sobre cómo hacerlo.
2. **Iniciar el amamantamiento justo después del parto**
   1. Es recomendable iniciar el contacto piel con piel inmediatamente después del parto siempre y cuando mamá y bebé esten estables. El inicio del contacto piel con piel y la lactancia, favorece no solo el inicio del proceso de amamantar, sino que va a estimular la contracción uterina (evitando pérdida excesiva de sangre) y facilita al bebé el aprendizaje de cómo mamar.

La duración va a depender de las necesidades de cada niño/a. En términos generales, tan normal es que un bebé nazca con un gran deseo de lactar como que tan sólo realice algunas succiones sueltas en el pecho. De inicio lo importante es que lo haga.

1. **Quedarte con tú bebé en alojamiento en conjunto**
   1. Antes los hospitales separaban a las madres de sus bebés ofreciendo cuidados distanciados.

Durante años esta práctica ha sido evaluada y se ha observado como la separación de los neonatos de sus madres después del nacimiento afecta directamente la frecuencia de la lactancia materna y la cantidad de leche que la madre produce. El alojamiento en conjunto, no solo va a promover la cercanía y el vínculo con el bebé, sino que va a favorecer el amamantamiento más frecuente, a demanda y sin restricciones.

1. **Estimular los pechos**
   1. Conocer cómo funciona la lactancia materna puede ayudarte a entender mejor el proceso y a que éste se convierta en una experiencia satisfactoria desde su inicio. Cómo funciona el pecho materno, desde cuando se produce la leche, el mecanismo hormonal, la succión del bebé,etc … Todos estos aspectos son esenciales para tener y mantener una buena producción de leche. De todos ellos existe un aspecto que es primordial y es la estimulación del pecho mediante la succión de tu hijo. Al estimular y vaciar el pecho, esto desencadena un estimulo para que tu pecho fabrique más leche. Por tanto, cuanto más te pongas el bebé al pecho, más leche producirás. Si te lo pones poco o le quitas el hambre con falsas ayudas de sueros o leches artificiales, comenzarás a producir menor cantidad de leche.
2. **Lactancia a demanda**

Alimenta el bebé a demanda, cuando lo pida y el tiempo que quiera. Es un error iniciar la lactancia de un recién nacido limitando e imponiendo el horario de las tomas, esto puede ocasionar obstáculos en la lactancia (como por ejemplo, que el bebé pase hambre, que no se sacie, aparición de cólicos del lactante, que tenga un aumento de peso escaso,…). El bebé, poco a poco y conforme vayan pasando los días, irá adquiriendo un ritmo en las tomas y marcará su patron de succión.

1. **No mamaderas o chupetes, evitar los biberones**
   1. La utilización de mamderas y bobos (chupetes) puede interferir en el aprendizaje de la succión del pecho materno, ya que el mecanísmo de succión es diferente y el bebé puede acostumbrarse a la mamadera. La Academia Americana de Pediatría indica que no se debe hacer uso de mamadera o bobos hasta que el bebé haya establecido la lactancia o como una alternativa de sedante para aliviar el dolor o como parte de un program estructurado para aumentar las funciones motrices orales. Los bebés que usan bobos y/o biberones desde el nacimiento pueden desarrollar lo que se denomina síndrome de confusión mamadera-pezón, haciendo que la succión del pecho sea peor y provocando una menor producción de leche en la madre. Los bebés alimentados al pecho no necesitan nada más y no es necesario darles agua, sueros, jugos, infusiones ni leches artificiales. Si por razones médicas necesitaran algún líquido suplementario lo mejor es dárselo en vaso, cuchara o jeringa en lugar de utilizar biberón.
2. **Sigue los consejos de tú especialista en lactancia**
   1. Ante cualquier duda, problema o dificultad que tengas en relación con la lactancia, consulta a tu profesional experto en el tema.

En Melissa Lactancia disponemos de un servicio de consulta presencial o en linea donde puedes ponerte en contacto siempre que lo necesites.

1. **Selecciona un pediatra que te ayude**
   1. Esto es una tarea que se recomienda iniciar desde el embarazo. Sacamos tiempo para decorar el cuarto del bebé (aunque muchas veces ni lo usamos), preparar el Baby Shower, comprar ropa para el bebé, etc…, pero no sacamos tiempo para hacer cita pre-natal y conocer quien será el futuro pediatra del bebé. Es importante indagar y saber cuánto conocimiento tiene en el tema de lactancia y si llegara a surgir alguna situación inesperada, debe educar, apoyar y manejar mí lactancia respetando y teniendo en cuenta mis deseos y decisiones.
2. **Asiste a grupos de apoyo**
   1. Los grupos de apoyo a la lactancia presentan grandes beneficios para las madres lactantes, familiares o personas de apoyo. Proveen herramientas que van a permitir solucionar posible situaciones que puedan surgir y a su vez, pueden compartir sus inquietudes y obtener recomendaciones basadas en experiencias de otras madres o recomendaciones por el o la líder del grupo. Esto permite que las madres puedan aumentar su confianza y superar las dificultades.

Muchos problemas a los que se enfrenta una madre lactante no necesariamente son médicos y pueden ser resueltos por otra madre con experiencia. Se les facilita la identificación de sus propias necesidades y se animan a pedir ayuda especializada, de ser necesario.