

## Lactancia Materna

### 10 Pasos para la Lactancia Exitosa

DECLARACION CONJUNTA OMS/UNICEF (1989) SOCIEDAD URUGUAYA DE PEDIATRIA

Todo servicio de maternidad y cuidado de recién nacido debe:

- 1- Tener una política de Lactancia Materna escrita que sea periódicamente comunicada al personal.
- 2- Entrenar a todo el personal para implementar esta política.
- 3- Informar a toda mujer embarazada sobre los beneficios y manejo de la Lactancia Materna.
- 4- Ayudar a las madres a iniciar la lactancia durante la primer media hora después del parto.
- 5- Enseñar a las madres cómo amamantar y cómo mantener la lactancia aún si se separan de sus bebés.
- 6- No darle a los recién nacidos ningún alimento ni bebida que no sea leche materna. Hacerlo sólo por indicación médica.
- 7- Practicar el alojamiento conjunto, dejar que los bebés y sus madres estén juntos las 24 horas del día.
- 8- Fomentar la Lactancia Materna a libe demanda.

9- No dar tetinas, chupetes u otros objetos artificiales para succión a los bebés que están siendo amamantados.

10-Promover la creación de grupos de apoyo a la Lactancia Materna y referir a las madres a éstos grupos.

### El Padre y la Lactancia Materna

Estimule a su mujer a amamantar La primera vez, ella puede sentirse muy insegura de su capacidad para amamantar. Su apoyo será fundamental en este período.

Comparta el cariño de su mujer con el bebe: Esta es una situación que puede resultar difícil de aceptar, pero tenga presente que éste es un período pasajero, déle prioridad a su hijo o hija.

Siempre que pueda, participe del momento del amamantamiento: Su presencia, contacto físico y cariño en el acto de amamantar son factores muy importantes en la estimulación del vínculo afectivo entre la mamá, el hijo y el papá.

Siéntase útil durante el proceso de amamantamiento: Coopere en la atención del bebé en la medida que le sea posible: cambiar pañales, preparar el baño, vestirlo, cargarlo, estimularlo, hablarle...

Sea paciente y comprensivo: Durante el período de amamantamiento exclusivo, es poco probable que su mujer pueda realizar los quehaceres de la casa, colabore.

Las necesidades del recién nacido son prioritarias.

Manténgase sereno El amamantamiento puede producir también dificultades y cansancio a la familia, especialmente a la madre, sea cariñoso y acompañe las tareas.

Mantenga las caricias habituales y sepa cuando reanudar las relaciones sexuales con su pareja Pasados los primeros 30 días del nacimiento de su hijo, reanude sus relaciones sexuales en acuerdo con su pareja. No suspenda las caricias habituales que mantiene con su compañera, converse del tema.

Procure ocuparse y atender mas a sus otros hijos Así no se sentirán dejados de lado por la llegada del nuevo hermano. Esto le permitirá a su mujer dedicarse más al recién nacido.

No le de a su hijo chupete, ni leche de mamadera El éxito de este período depende, en gran parte de su actitud. La lactancia materna exclusiva debe llegar hasta los 6 meses. Ella favorecerá que su hijo crezca sano y sea inteligente.

Permanezca atento a las variaciones del deseo sexual de su mujer durante el período de amamantamiento. Este puede ser el momento de buscar y vivenciar nuevas experiencias o hábitos sexuales, adaptándose a las nuevas circunstancias propias del período.