

La Semana Mundial de la Lactancia Materna, se celebra del **1 al 7 de agosto**

## CONSEJOS PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA

### Desafíos comunes de todas las madres:

**1. Dolor y grietas en los pezones:** Esto ocurre cuando el agarre del bebé no es el adecuado, lo ideal es que succione tomando parte de la areola y no solo en pezón. La lactancia no duele ni lastima cuando se hace de la manera correcta, consultar con un asesor de lactancia siempre es una buena opción.

**2. Producción de leche insuficiente:** Algunas madres pueden preocuparse por no producir suficiente leche, lo cierto es que a mayor demanda más producción, y mantener una dieta equilibrada y bien hidratada para estimular la producción de leche.

**3. Infecciones mamarias:** La mastitis es una infección del tejido mamario que puede causar dolor, hinchazón y fiebre. Es crucial buscar atención médica si se sospecha de una infección para recibir el tratamiento adecuado.



### Consejos para una lactancia exitosa:

**1. Iniciar pronto:** Comenzar la lactancia dentro de la primera hora después del nacimiento, puede ayudar a establecer una buena producción de leche y fortalecer el vínculo madre-hijo.

**2. Posición y agarre correctos:** Asegurarse de que el bebé esté bien colocado y tenga un buen agarre, puede prevenir muchos problemas de lactancia. Consulta con los asesores de lactancia y las enfermeras.

**3. Frecuencia y demanda:** Amamantar a libre demanda asegura una buena producción de leche y satisface las necesidades del bebé.

**4. Apoyo emocional y comunitario:** el apoyo de la pareja, la familia y grupos de lactancia puede hacer una gran diferencia en la experiencia de lactancia. Compartir experiencias y recibir consejos de otras madres puede ser muy valioso.