

# Los 10 PASOS para una exitosa Lactancia Materna

## 1 POLÍTICAS SANITARIAS

Los centros sanitarios apoyan a las madres a amamantar...



Haciendo de la promoción de la lactancia materna una práctica habitual con apoyo continuo

No promocionando fórmula infantil, biberones o tetinas

Mediante una normativa de lactancia que el personal conoce y cumple

## 2 COMPETENCIAS DEL PERSONAL SANITARIO

Los centros sanitarios apoyan a las madres a amamantar...

Capacitando al personal para ayudar a las madres a amamantar

Evaluando el conocimiento y las habilidades de profesionales de la salud



## 3 CUIDADO PRENATAL

Los centros sanitarios apoyan a las madres a amamantar...



Difundiendo la importancia de la lactancia para bebés y madres

Preparando a madres y padres para alimentar a su bebé

Ayudando a padres y madres en la toma de decisiones

## 4 CUIDADO DESPUÉS DEL NACIMIENTO

Los centros sanitarios apoyan a las madres a amamantar...

Fomentando el contacto piel con piel entre madre y bebé, directo e ininterrumpido tras el nacimiento

Ayudando a las madres a poner a su bebé al pecho de inmediato

Respetando tiempos y procurando la intimidad que necesitan



## 5 APOYO A LAS MADRES CON LA LACTANCIA MATERNA

Los centros sanitarios apoyan a las madres a amamantar...



Revisando la posición, el agarre y la succión

Ofreciendo apoyo práctico para amamantar

Ayudando a las madres con problemas del amamantamiento

## 6 SUPLEMENTACIÓN

Los centros sanitarios apoyan a las madres a amamantar...

Recomendando dar solo leche materna hasta los seis meses y complementada hasta los dos años, salvo que esté contraindicada

6 meses

Ayudando a las madres que desean alimentar con fórmula a hacerlo de manera segura e informada



## 7 ALOJAMIENTO CONJUNTO

Los centros sanitarios apoyan a las madres a amamantar...

Dejando que las madres y sus bebés permanezcan juntos día y noche

Apoyando la cercanía emocional y el vínculo ligado al contacto del amamantamiento

Asegurando que cada madre de bebés en hospitalización pueda permanecer cerca de su bebé



## 8 SEÑALES DE HAMBRE

Los centros sanitarios apoyan a las madres a amamantar...

Ayudando a las madres a saber cuándo su bebé tiene hambre

Proponiendo no limitar los tiempos de las tomas de lactancia



## 9 BIBERONES, TETINAS Y CHUPETES

Los centros sanitarios apoyan a las madres a amamantar...



Aconsejando a las madres sobre el uso y los posibles riesgos de biberones, tetinas y chupetes

## 10 COMUNIDAD

Los centros sanitarios apoyan a las madres a amamantar...

Recomendando que sean atendidas por su Centro de Salud y CASSyR lo antes posible tras el alta del hospital

Refiriendo a las madres a los recursos de la comunidad para el apoyo de la lactancia materna

Trabajando con las comunidades para mejorar los servicios de apoyo a la lactancia

