

PRINCIPALES DIFICULTADES EN LA LACTANCIA

1

DOLOR



Amamantar no debe doler. Si hay grietas o inflamación persistente, puedes usar pezoneras adecuadas (generalmente tamaño grande) y tomar antiinflamatorios.



Antiinflamatorios

Pezoneras

Acudir tempranamente a tu matrona o grupo de lactancia puede ayudar a corregir la causa y buscar soluciones adecuadas.

2

BEBÉ CON DIFICULTADES DE SUCCIÓN



Si el bebé se agarra con dificultad, se duerme en las tomas, se suelta del pecho constantemente o causa dolor, aunque no sea un bebé enfermo ni inmaduro en su nacimiento, puede tener dificultades de succión.

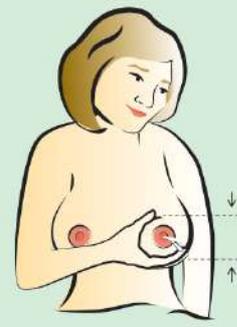


Leche extraída

Mientras, el bebé puede necesitar que extraigas la leche y se la des, o tengas que usar suplementos de otra leche.

3

LA EXTRACCIÓN DE LECHE NECESITA ASISTENCIA Y MEDIOS



Si te preocupa tener poca leche o tener que dársela en tu ausencia, puedes necesitar extraerla.



Sacaleches

Puedes solicitar extractores en préstamo y alquiler (son caros y no todos son útiles) y aprender su manejo adecuado con tu matrona o grupo de apoyo a la lactancia.



ASOCIACIÓN DE MUJERES DE AYUDA A LA LACTANCIA MATERNA

www.amamantarasturias.org
amamantarasturias@hotmail.com
C/ El Laurel 12, bajo Avilés

INFORMACIÓN GENERAL
(+34) 647 80 10 30

ENCUENTROS DE APOYO, de octubre a junio, entre las 5 y las 7:30 de la tarde. A los que puedes acudir con las/os niñas/os:

1er viernes: GIJÓN:

LOCAL ASOCIACIÓN AMAMANTAR
C/ Puerto Cerrado nº8, bajo (puerta morada)

3er viernes: OVIEDO:

Hotel de Asociaciones Santullano. Sala 1.
C/ Fernández Ladreda, 48
(frente al C.C. Los Prados)

ATENCIÓN PERSONALIZADA Y GRATUITA

Solo con cita previa por web, el calendario de citas se abre cada domingo para la semana inmediatamente siguiente.

AVILÉS: Punto de Apoyo en Asociación de Vecinos "El Camín",
C/ Bernardino Guardado, 19 - Bajo posterior

GIJÓN: Punto de Apoyo en C/ Puerto Cerrado, 8 - bajo (puerta morada)

OTROS TELÉFONOS INFORMACIÓN / CONSULTAS

Teléfonos de otros grupos de apoyo en Asturias:

GIJÓN: Natalia 806 64 67 07

Lactamor (**zona Occidente**): Clara 617 277 079

AVILÉS: Ana Ardura 688598489

CANGAS DE ONÍS: Amparo (tardes) 620 12 86 66

Grupo de apoyo ante pérdidas perinatales:

Asociación Brazos Vacíos

Email: asociacionbrazosvacios@gmail.com

Colabora



Principado de Asturias

Consejería de Salud



Estrategia de Salud de las Mujeres de Asturias

www.asturiasalud.es - Lactancia materna
www.asturiasalud.es/noticias/noticias/lactancia-materna-2

Financia



INSTITUTO ASTURIANO DE LA MUJER

SEÑALES DE QUE LA ALIMENTACIÓN VA BIEN

La edad de su bebé	1 SEMANA							2 SEMANAS	3 SEMANAS
	1 DÍA	2 DÍAS	3 DÍAS	4 DÍAS	5 DÍAS	6 DÍAS	7 DÍAS		
¿Con qué frecuencia debe amamantar? Por día, de promedio en 24 horas									
El tamaño del estómago de su bebé	 Del tamaño de una cereza		 Del tamaño de una nuez		 Del tamaño de un albaricoque		 Del tamaño de un huevo		
Pañales mojados: Cuántos, de qué mojados Por día, un promedio durante 24 horas	 Por lo menos 1 MOJADO	 Por lo menos 2 MOJADOS	 Por lo menos 3 MOJADOS	 Por lo menos 4 MOJADOS	 Por lo menos 6 MUY MOJADOS CON URINA DE COLOR CLARO O AMARILLO PÁLIDO				
Pañales sucios: Número y color de las heces Por día, en promedio durante 24 horas	 Por lo menos 1 ó 2 NEGRA O VERDE OSCURO		 Por lo menos 3 MARRÓN, VERDE O AMARILLA		 Por lo menos 3 grandes, blandas y granulosas AMARILLAS				
El peso de su bebé	La mayoría de los bebés pierden un poco de peso en los primeros 3 días después del nacimiento.				A partir del día 4 y en adelante, la mayoría de los bebés suben de peso de manera regular.				
Otras señales	Su bebé debe tener un llanto fuerte, estar activo y despertarse con facilidad. Sus pechos se deben sentir más ligeros y menos llenos después de amamantar.								