

LACTAVIDA

Las Mujeres ya lo sabíamos: **Dar el pecho es lo mejor.**

La leche Materna, está a la temperatura adecuada, siempre está a punto, no estríñe, no genera gases y además está: **VIVA.**

Desgraciadamente no todas las mujeres que deciden dar el pecho lo consiguen.

En primer lugar, por **desconocimiento** de los principios básicos de la Lactancia.

En segundo lugar, por la poca importancia que se le ha otorgado a la Lactancia, que se traduce demasiado a menudo en un escaso interés por parte del personal sanitario para resolver los problemas que puedan presentarse: posturas, cantidad y calidad de la leche, qué hacer en casos de hospitalización, qué hacer durante periodos de incubadora...

Somos una asociación sin ánimo de lucro, que pretende informar y apoyar sobre los distintos asuntos, dudas, problemas y miedos que puedan aparecer en torno a la Lactancia Materna.

AYUDAR, PROMOVER Y DIVULGAR cualquier actividad relacionada con la Lactancia.

PROBLEMAS CON SOLUCIÓN

- **Mi leche es aguada:** la composición de la Leche varía a lo largo de la tetada. Al principio es más aguada siendo más grasa al final. Por lo tanto es importante no poner límites en el tiempo de succión.
- **Tengo poca leche:** La cantidad de leche depende de la cantidad de succión. Dar teta a demanda hará que tengas más leche.
- **No aguanta las tres horas:** casi ningún bebé aguanta. Olvídate del reloj y dale lo que pida.
- **Mi bebé coge poco peso:** las tablas de peso están hechas para los bebés alimentados con leche de biberón. Tu leche está adaptada a las necesidades de tu bebé, y además no todos los bebés son iguales.
- **Mis pezones están doloridos:** La postura es un factor importante. Colócale de cara a ti ombligo con ombligo. Tus pezones deben estar hidratados.

DECLARACIÓN CONJUNTA DE UNICEF Y LA OMS (organización Mundial de la Salud) en 1989:

- Mostrar a las madres cómo amamantar al bebé y cómo mantener la Lactancia materna.
- No dar a los recién nacidos ningún otro alimento o bebida que no sea leche materna, salvo cuando medie indicación médica.
- Facilitar la cohabitación de las madres y de los bebés durante las 24 horas siguientes al parto.
- No dar a los recién nacidos: chupetes, biberones u otros objetos artificiales para la succión.
- Fomentar el establecimiento de grupos de apoyo a la Lactancia natural y procurar que las madres se pongan en contacto con ellos.

La OMS reconoce que más del 97% de las mujeres son fisiológicamente capaces de dar el pecho a sus hijos de forma satisfactoria, la discrepancia entre aquellas que son capaces y lo consiguen pone en evidencia que el “fallo” es más de las personas que deben apoyar que de las propias mujeres que intentan Lactar.