

10

Pasos para una Lactancia Materna eficaz



1. Tener una copia escrita de las normas nacionales relativas de la lactancia materna y sistemáticamente ponerlas en conocimiento de todo el personal de atención de salud.
2. Capacitar a todo el personal de salud para que esté en condiciones de poner en práctica las normas de lactancia materna.
3. Informar a todas las embarazadas de los beneficios que ofrece la lactancia materna y la forma de poner en práctica.
4. Ayudar a las madres a iniciar la lactancia durante la primera media hora después del parto y aprovechar las propiedades antibacteriales, antivirales y nutricionales del calostro.
5. Mostrar a las madres cómo se debe dar de mamar y cómo mantener la lactancia, incluso si han de separarse de sus hijos o hijas.
6. No dar a la o el recién nacido más que leche materna, sin ningún otro alimento o bebida, ni agüitas a no ser que esté medicadamente indicado (en casos muy especiales).
7. Facilitar el alojamiento conjunto de las madres y sus hijas y/o hijos durante las 24 horas de día (día y noche).
8. Fomentar la lactancia materna sin horario cada vez que la niña o niño dé señales de quererse alimentar, tanto de día como de noche.
9. No dar pacha ni pepes a los niños o niñas alimentados al pecho.
10. Fomentar el establecimiento de grupos de apoyo a la lactancia materna y procurar que las madres se pongan en contacto con ellos a su salida del servicio de salud.

