



GUÍA

de LACTANCIA MATERNA

“Amamantar”





**Guía informativa** a la madre que decide amamantar a sus hijos.

Para los padres y familias en su importante labor de apoyo a la madre lactante.

## **Título: Guía de lactancia materna: “Amamantar”**

Esta Guía ha sido consensuada con madres lactantes del Área de Toledo.

### **Coordinadores y redacción:**

Gerencia de Atención Primaria de Toledo (Dirección de Enfermería)

*Francisco Fernández Paez. Gerente de A. Primaria de Toledo  
Javier Carrasco Rodríguez. Director de enfermería  
M<sup>o</sup> Isabel García Rodríguez. Responsable de E. de enfermería  
Esther Aguirre de la Peña. Responsable de E. de enfermería  
Sagrario Celada Pérez. Responsable de E. de enfermería*

### **Grupo de trabajo:**

*Acevedo Rocha, Mónica. Enfermera ZBS de Puebla de Montalbán  
Almoguera Cabrera, Ana. Enfermera ZBS de Benquerencia.  
Alonso Rodríguez, M<sup>o</sup> Ángeles. Enfermera ZBS de Buenavista.  
Antequera Noves, Rosa. Enfermera ZBS de Sta. Barbara.  
Arribas Gutiérrez, Ana Rosa. Enfermera ZBS de Bargas.  
Arroyo Santos-Olmo, M<sup>o</sup> Catalina. Enfermera ZBS de Illescas.  
Arroyo Solera, Belvis. Enfermera ZBS de Palomarejos.  
Áviles Peño, Monserrat. Enfermera ZBS de Sta. Barbara.  
Bartolomé Marsan, Natalia. Médico de Familia ZBS de Torrijos.  
Blázquez Fernández, M<sup>o</sup> Angeles. Enfermera ZBS de Bargas.  
Bito Peces, Carmen Luz. Enfermera Z.B.S. de. Sonseca.  
Cantarero Vallejo, M<sup>o</sup> Dolores. Pediatra ZBS de Illescas.  
De Dios Aguado, Mercedes. Enfermera ZBS de Yepes.  
Díaz Martín, Esther. Enfermera ZBS de Illescas.  
Egea Ortiz, Bartolomé. Enfermera ZBS de Illescas.  
Espinosa Rodrigo, Yolanda. Enfermera ZBS de Illescas.  
Fernández Alarcón, Fernando. Pediatra ZBS de Illescas.  
Fernández Gonzalo, Alicia. Enfermera ZBS de Añover de Tajo.  
Gaitan Barroso, Concepción. Enfermera ZBS de Polan.  
Gallego Hernández, Fatima. Enfermera ZBS. de Benquerencia.  
García Escudero, M<sup>o</sup> Antonia. Enfermera ZBS de Consuegra.  
Gil Ortega Menchero, Sonia. Enfermera ZBS de Menasalbas.  
Guisandez Hernández, María. Matrona ZBS de Polan.  
Gómez Escalonilla, Soledad. Enfermera ZBS de Torrijos.  
González García, M<sup>o</sup> Teresa. Enfermera ZBS de Puebla de Montalbán.  
Lancha Herrera, Nieves. Enfermera ZBS de Villaluenga.  
Mochales Rodríguez, Cristina. Enfermera ZBS de Añover de Tajo.  
Monroy Ramos, M<sup>o</sup> Teresa. Enfermera ZBS de Buenavista.  
Pérez Sacristán, M<sup>o</sup> Ángeles. Matrona ZBS de Camarena.  
Ruiz Martil, Carmen Amelia. Enfermera ZBS de Buenavista.  
San Antonio Gómez, Luis. Enfermera ZBS de Yepes.  
Sánchez- Escalonilla González, Rosario. Enfermera ZBS de Fuensalida.  
Sánchez Vicente Serrano, Carmen. Enfermera ZBS de Menasalbas.  
Serrano Marín, Sonia. Enfermera ZBS de Buenavista.  
Serrano Peña, Sagrario. Enfermera ZBS de Torrijos.  
Sukkarieh Noria, Sandra. Matrona ZBS de Villaluenga.  
Ugarte Vera, Rosa. Enfermera ZBS de Esquivias.  
Vallejo Jerez, Julia. Enfermera ZBS de Bargas.  
Valverde Toledano, Antonio. Matrona ZBS de Consuegra.  
Vaquero Guzmán, Concepción. Enfermera ZBS de Puebla de Montalbán.  
Velasco Gomez, Alicia. Enfermera ZBS de Benquerencia.  
Vélez Carrillo, Consuelo. Enfermera ZBS de Palomarejos.  
Villalazán Pérez, Carmen Jesús. Pediatra ZBS de Sonseca.  
Villar de la Fuente, Concepción. Enfermera ZBS de Benquerencia.*

### **Asesoría técnica:**

*Rosario Sánchez- Escalonilla González. Enfermera de pediatría ZBS de Fuensalida. Consultora Internacional de Lactancia IBCLC.  
Juan José Lasarte Veillas. Pediatra. Comité de Lactancia Materna de la AEP. Director web y Coordinador de la Sección de formación de IHAN/UNICEF.  
Carlos González Rodríguez. Pediatra. Presidente de la Asociación catalana prolactancia materna (APCAM)*

**Edita:** Gerencia de Atención Primaria de Toledo

**Fotografía:** Madres lactantes participantes en los concursos de promoción de lactancia materna organizados por la Gerencia de Atención Primaria de Toledo.

**Diseño, maquetación e impresión:** RAIL Comunicación

**Depósito Legal:** TO-318-2011

Tener a tu hijo es una de las experiencias más bonita, intensa y gratificante que te ha ocurrido, aunque no debe sorprenderte si llegado el momento te flaquean las fuerzas y tienes menos energía que antes. Este hecho va a suponer que necesites a alguien que te comprenda, apoye y cuide en los primeros días.

Este breve manual pretende ser una ayuda en **el primer mes de instauración de la lactancia materna**, periodo en el que te pueden surgir dudas sobre la técnica de amamantar: posturas, frecuencia, duración de las tomas, grietas, colecho...

***Amamantar es la manera natural de criar a tu hijo, pero quizás necesites ayuda para aprender cómo se hace.***

En los últimos meses de embarazo puedes formarte en lactancia materna, con tu matrona en las clases de preparación al parto, y asistiendo a los talleres de lactancia materna de tu centro de salud, consultorio o en el más cercano a tu domicilio.

Dar el pecho es un "arte" que necesita formación práctica y ayuda para conseguirlo.

Es importante saber que muchas de las dificultades puedes solucionarlas con información y formación.



# ÍNDICE

Por qué es importante dar de mamar a los bebés .	6
Tu hijo ya ha nacido. . . . .	7
Primeros días: en el Hospital . . . . .	8
Ya estamos en casa. . . . .	8
Distintas posiciones para amamantar . . . . .	10
Signos de agarre y cuidados del pecho . . . . .	12
¿Cómo saber si tu bebé toma suficiente leche? . . .	15
Extracción y conservación de la leche . . . . .	17
Cómo resolver dificultades y dudas . . . . .	23
Teléfonos de contacto . . . . .	25
Bibliografía . . . . .	29

## Por qué es importante dar de mamar a los bebés

La leche materna se adapta a las demandas del **bebé** satisfaciendo todas sus necesidades nutricionales. Protege al bebé de infecciones, alergias y previene enfermedades como la obesidad, la hipertensión, diabetes...

**La mujer** recupera antes su figura, porque pierde con más rapidez la grasa acumulada durante el embarazo, proporciona bienestar emocional y previene del cáncer de mama y ovario.

Para **la familia** supone un menor coste económico. Aunque al principio requiere un entrenamiento y adaptación, con el tiempo la lactancia materna es cómoda porque no hay que preocuparse de preparar ningún utensilio, todo lo que el bebé necesita lo llevamos dispuesto.

Los niños alimentados con lactancia materna tienden a enfermar menos, y si lo hacen, se recuperan antes.

Buscad apoyo en la familia, profesionales, talleres de lactancia y los grupos de madres, os pueden ofrecer información antes y después del parto.

*La Organización Mundial de la Salud recomienda dar lactancia materna en exclusiva durante los primeros seis meses de vida del niño, y con otros alimentos hasta los 2 años o más.*



2

RECIÉN NACIDO EN LA SALA DE PARTOS

(Imagen 1)

## Tu hijo ya ha nacido

*Cuando llegue el momento del nacimiento de tu hijo, disfruta del encuentro con él, acarícialo, y mantenlo muy cerca (piel con piel), esto le ayudará a regular su temperatura.*

Este contacto piel con piel favorece que el bebé busque el pecho y le estímulen. Al poco tiempo el bebé conseguirá empezar a mamar.

Aunque sientas que tus pechos no están llenos, tu hijo ya tiene una leche preparada (calostro) desde ese momento, y es suficiente para alimentarle los primeros días.

El calostro es una leche concentrada que se genera en pequeñas cantidades, rica en proteínas, grasas, vitaminas y defensas para proteger a tu bebé y preparar su intestino con flora beneficiosa.

*Coloca a tu hijo sobre ti y comienza a darle de mamar, en la primera hora de vida.*



EN LA HABITACIÓN

## Primeros días: en el hospital

Ponle a mamar frecuentemente.

La subida de la leche puede tardar hasta una semana después del parto, puede ser que los pechos sigan estando blandos, pero el calostro es suficiente para alimentar a tu hijo.

*Es aconsejable que, al menos dos tomas sean valoradas por un profesional.*

Es importante que el bebé esté bien colocado. Si sientes molestias en las mamas solicita ayuda. Amamantar no tendría que ser doloroso.

El bebé amamantado normalmente **no necesita beber agua**, ni ningún otro suplemento, salvo en casos excepcionales y justificados.

El uso de tetinas puede hacer que los bebés no aprendan a colocar la boca adecuadamente. **No le des chupetes durante las primeras semanas.**

## Ya estamos en casa

Tu vida cotidiana ha cambiado con la llegada del bebé.

**Tu hijo te necesita las 24 horas del día**, por lo tanto intenta rodearte de gente que pueda ayudarte en las tareas de la casa: compra, limpieza, plancha, y también para cuidar a tus otros hijos.

Si no contaras con nadie, organízate y prioriza actividades.

*Podrás cuidar mejor a tu hijo si aceptas ayuda y te dejas cuidar.*

Algunas demandas del bebé pueden ser atendidas por tu pareja o familiares: cambiar el pañal, sacar el aire, el baño y el contacto piel con piel que es tan gratificante y le ayuda a sentirse querido.



Las visitas de familiares o amigos durante los primeros 20 días después del nacimiento pueden estresar al niño y a la madre.

Como las visitas son inevitables, aconsejamos que el padre gestione la información a familiares y amigos estableciendo el tiempo de las visitas que se acerquen al hospital y a tu casa.

La colaboración y participación activa del padre es fundamental para que la madre y el bebé puedan estar a solas y tranquilos.

Cuando salgas del hospital ponte en contacto lo antes posible con la enfermera del taller de lactancia.

En el caso de que en tu centro de salud o consultorio no haya taller de lactancia ponte en contacto con tu enfermera o matrona.

Puedes hacerlo desde el hospital llamando a los teléfonos que aparecen al final de esta guía.



## Distintas posiciones para amamantar

Desde el principio prueba hasta encontrar la postura en la que te sientas cómoda, en esta posición podrás estar mucho tiempo.

Te proponemos algunas posiciones, aunque la mejor será la tuya:

- **Posición tradicional sentada o “cuna”**

*Es fundamental mantener la espalda erguida y bien apoyada sobre el respaldo.*

*Elevar al bebé con cojines y apoyar al menos uno de los pies en el suelo o en un alza.*



- **Posición balón de rugby**

*Esta postura es buena para amamantar gemelos, para vaciar ciertas partes del pecho y en caso de cesárea.*



- **Posición inversa**

*Adecuada para pechos grandes, observar la boca del bebé o vaciar alguna parte del pecho.*



(Imágenes 2)

- **Posición tumbada con el niño a tu lado**

*Se puede utilizar de noche, para descansar y en las cesáreas.*



- **Posición tumbada con el niño encima de ti**

*Esta es una de las posiciones más agradables, cómodas y relajantes. La espalda de la madre descansa y el contacto con el niño es mayor al estar encima.*

- **Posición de caballito**

*Se utiliza para niños con regurgitación, síndrome de Down, prematuros, bajo peso, labio leporino...*



## Signos de agarre y cuidados del pecho

### POSICIÓN DE LA BOCA CORRECTA

- *Boca abierta*
- *Barbilla pegada al pecho*
- *Mejillas llenas y redondeadas*
- *Labio superior e inferior hacia fuera*



### POSICIÓN DE LA BOCA INCORRECTA

- *Boca poco abierta*
- *Barbilla separada del pecho*



## Para dar de mamar

Puedes preparar el pecho antes de empezar, masajeándolo suavemente y humedece con tu misma leche el pezón.



(imagen 3)

## COLOCACIÓN AL PECHO

Acerca el bebé a tu pecho, no al revés.

Coloca su tripita hacia tu cuerpo, sin girar la cabeza, así su nuca y su espalda estarán en línea recta.

Estimula al bebé para que abra bien la boca, tocándole varias veces el labio superior con el pezón.

Cuando el bebé tenga su boca abierta rápidamente le acercaremos al pecho.

Si en el momento de acoplamiento sientes dolor retíralo del pecho, introduciendo tu dedo por la comisura de los labios para que abra la boca.

Esta maniobra no le molestará a tu bebé.



## Cuidados del pecho

Todo el cuidado que necesitan los pechos es la ducha diaria. El uso de jabón, alcohol o cualquier producto que reseque la piel de areolas y pezones puede provocar molestias y/o dolor.

No es necesario usar cremas especiales para el pecho.

Después de dar de mamar aplicar unas gotas de leche por todo el pezón y **dejar al aire el pecho** el mayor tiempo posible.

Es recomendable utilizar un sujetador adecuado y cambiar los empapadores con frecuencia, para **evitar la humedad** y la maceración del pezón.

Si un pecho queda demasiado lleno, intenta vaciarlo para que no te moleste.

La clave para que no aparezcan grietas es **una posición correcta** del bebé en el amamantamiento. La existencia de frenillo corto también puede ser motivo de la aparición de grietas.



(Imagen 4)

***El pecho no necesita ningún cuidado especial.***

Si tienes un pezón invertido no es necesario preparación previa durante el embarazo. Pide ayuda en la primera toma para conseguir una colocación correcta. Recuerda que el niño succiona de la areola, no del pezón.

## ¿Cómo saber si tú bebé toma suficiente leche?

Todos los bebés pierden peso. Conviene que el pediatra o la enfermera vean a tu hijo a los dos o tres días de salir del hospital, y luego cada pocos días hasta haberse asegurado de que está ganando peso normalmente.

### TE RECOMENDAMOS:

*Dar de mamar a tu hijo siempre que te lo pida, a demanda.*

Observa los signos de hambre, como movimientos de su cabeza, cuerpo, lengua o labios buscando... Adelántate y ofrécele el pecho.

Al principio los bebés suelen mamar entre 8 y 10 veces al día o más. En niños dormilones y en los que piden pocas veces se intentará mantener esta frecuencia.

No te extrañe si quiere mamar una o dos veces por la noche, ponesos cómodos.

Durante la toma no notarás dolor, el pecho se irá ablandando y tendrás sensación de sed, a la vez que el bebé se relaja.



## Signos de alerta:

### LA ORINA:

Para estar segura de que tu bebé está tomando la cantidad suficiente de leche observa que, a partir de 4 ó 5 días de vida, empapa bien de 4 a 5 pañales al día.

Recuerda que un pañal manchado de caca también puede contener orina.

La orina del bebé suele ser clara como el agua. La aparición de orina amarillo oscuro o anaranjada indica que el bebé no toma suficiente leche.

### DEPOSICIONES:

Tras el parto, el bebé excreta el meconio (caca verde oscura y pegajosa). Entre el tercer y quinto día las heces se van aclarando (color mostaza, blandas y tendiendo a líquidas) debido a que el bebé recibe más leche.

En caso de que al 5º día las cacas sean oscuras, consulta a tu pediatra o enfermera.

### EL PESO:

Es frecuente que haya una pérdida de peso en los primeros días de vida, que recuperará a los 15 días, aproximadamente.

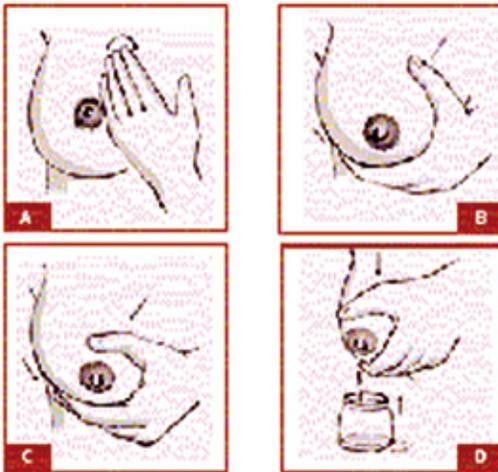
Para hacer una buena valoración en las primeras semanas, se realizará pesando al bebé desnudo.

Cada bebé tiene su propio ritmo de crecimiento, se recomienda que la ganancia de peso en las siguientes semanas sea valorada por su enfermera o pediatra.

## Extracción y conservación de la leche

La extracción de la leche es aconsejable si tu hijo no ha conseguido vaciar tus mamas y otras situaciones en las que quieras extraer y conservar tu leche: guardar y congelar por motivos de trabajo, ocio, ingresos en el hospital...

Podrás realizarla de manera manual o con sacaleche, y tal vez necesites algunas pequeñas explicaciones y un tiempo para aprenderla.



(Imagen 5)

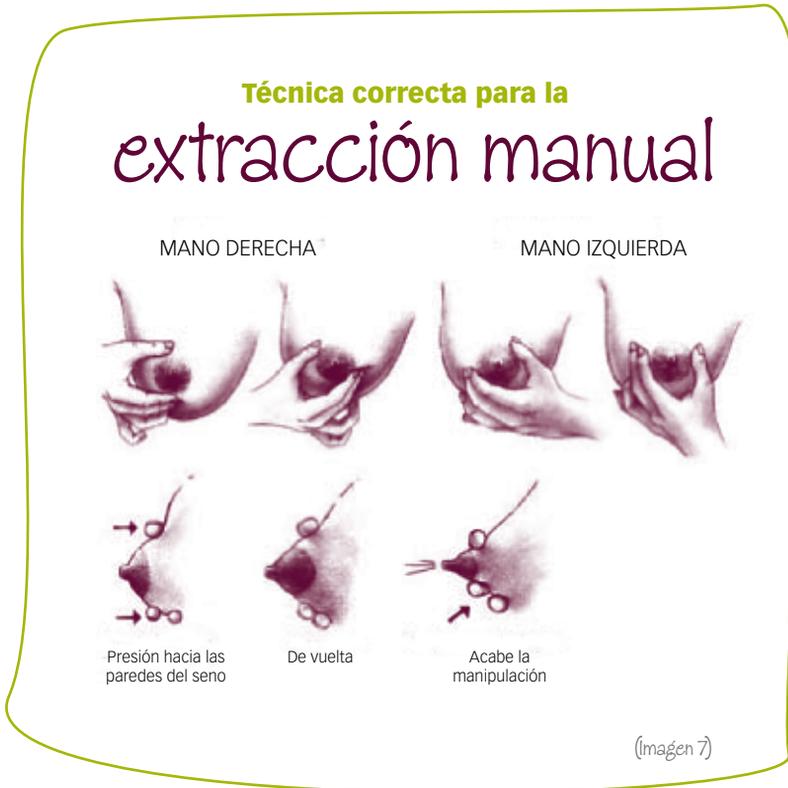
### TIPOS DE SACALECHES:



(Imagen 6)

## ¿CÓMO REALIZAR LA EXTRACCIÓN MANUAL?

1. Se aconseja un ambiente cálido, evitando el frío y procurando estar cómoda y relajada.
2. El calor ayuda a que fluya la leche, puedes aplicar sobre las mamas compresas calientes, húmedas o secas.
3. Antes de la extracción, lava tus manos, recógete el pelo y es aconsejable realizar un masaje suave sobre el pecho.
4. En el caso de que no tengas a tu bebé en casa sería recomendable tener cerca una fotografía o una prenda suya.



Evita hacer estas  
maniobras



(Imagen 8)

La frecuencia y duración de la extracción va a depender de tus necesidades y de las de tu hijo.

## MÉTODO DE CONSERVACIÓN:

1. Para almacenar la leche se usan recipientes estériles o bien lavados con agua caliente y jabón.
2. Puedes congelar toda la leche que te hayas extraído, sea mucha o poca.
3. Valora a la hora de congelar el fraccionar la cantidad para hacer un mejor uso.
4. Es recomendable usar la leche fresca, no congelada, siempre que sea posible.
5. La leche que no vayas a utilizar tiene de plazo para congelarse 24 horas.
6. No llenar los recipientes completamente, dejar unos 2,5 cm. libres porque al congelar aumentará de volumen, y anota la fecha.
7. Descongelar siempre la leche más antigua.
8. Una vez descongelada de leche, remover bien y la que sobre de la toma no guardarla para la siguiente.

### CONSERVACIÓN DE LA LECHE FRESCA

		DURACIÓN MÁXIMA
<b>Fuera de nevera</b>	hasta 26° c	4 horas
<b>En nevera</b>	Si va a ser utilizada	7 días
	Si va a congelarse	24 horas
<i><b>Se pueden mezclar la leche extraída en el día, pero deben estar a la misma temperatura.</b></i>		

**CONSERVACIÓN DE LA LECHE CONGELADA**

<b>GUARDADO EN:</b>		<b>TIEMPO MÁXIMO DE CONSERVACION</b>
FRIGORIFICO	Con el congelador dentro	2 semanas
	Con el congelador con puerta independiente (COMBI) en el que se puede regular la temperatura a $-20^{\circ}\text{C}$ .	6 meses
CONGELADOR	De tipo comercial (ARCON) ( $T^{\text{a}}$ constante de $-20^{\circ}\text{C}$ )	6 meses o mas



## USO DE LA LECHE CONGELADA:

La leche materna puede estar en el frigorífico 24 horas para su uso, pero no se puede volver a congelar.

El olor de la leche al descongelarse es diferente, asemejable a olores “rancios”. Tal vez te genere alguna duda, el olor es debido a la transformación de las grasas. Esta leche sigue siendo tan buena como la recién extraída.

¿Cómo usar la leche congelada?

- En primer lugar poner en el frigorífico hasta que este descongelada.
- Posteriormente calentar al baño maría en agua tibia, nunca directamente en el fuego.
- No calentar en el microondas.
- **Agitar suavemente para mezclar bien todos los componentes de la leche materna** y comprobar la temperatura.
- Una vez que calentemos la leche descongelada, no se puede volver a guardar en el frigorífico, tendremos que desecharla.

Algunos envases de conservación y congelación:



(imagen 9)

## Como resolver dificultades y dudas

- **Ingurgitación o congestión de los pechos**

Suele ocurrir en los primeros cinco días, coincidiendo con la subida de la leche. Se produce en ambos pechos, que se ponen tensos, hinchados y calientes.

Impide que el bebé abarque con su boca toda la areola, que está inflamada y llena de leche, borrándose el pezón.

Esta situación se soluciona extrayendo la leche de la areola manualmente (*página 18*).

Antes de las tomas se pueden aplicar calor seco y después compresas frías.

Puedes tomar algún analgésico para el dolor tipo paracetamol.

- **Las grietas**

Son heridas en el pezón, que en la mayoría de los casos se producen cuando la posición del bebé no es adecuada.

No bajas la guardia y cambia de posición para conseguir un buen agarre, además de untar el pezón con tu leche y secar el aire

A veces las grietas pueden sangrar, no te extrañe encontrar sangre en la boca del bebé o en un pequeño vómito. No es perjudicial para el niño, puedes continuar con la lactancia.

Hay situaciones en las que se necesita usar alguna crema especial.

Si tienes dudas consulta a un profesional.

- **Enfermedad de la madre**

Si durante el periodo de lactancia tienes alguna enfermedad común, que cursa con fiebre, dolor (por ejemplo molestias dentarias), vómitos... y necesitas algún medicamento, es bueno que sepas que la mayoría son compatibles con la lactancia.

Las excepciones son mínimas, consulta con tu médico, enfermera o matrona o bien en la página: [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org)

“Un regalo  
para toda  
la vida”



## Teléfonos de contacto:

Gerencia de Atención Primaria de Toledo

(Dirección de Enfermería): Teléfono: **925 259 900**

**Javier Carrasco Rodríguez**

Director de enfermería: **925 259 900**, ext. 59956

**M<sup>a</sup> Isabel García Rodríguez**

Responsable de E. de enfermería: **925 259 912**

**Esther Aguirre de la Peña**

Responsable de E. de enfermería: **925 259 938**

**Sagrario Celada Pérez**

Responsable de E. de enfermería: **925 259 900**, ext. 59880

## Talleres de lactancia materna

# ÁREA DE ATENCIÓN PRIMARIA DE TOLEDO

C. DE SALUD Y CONSULTORIOS	DÍA DE REUNIÓN	HORARIO	UBICACIÓN	TELÉFONO
ALAMEDA DE LA SAGRA	MARTES	DE 12 A 13 HORAS	PLANTA SUPERIOR DEL CONSULTORIO	925500291
BARGAS	MIÉRCOLES	A LAS 12 HORAS	CENTRO DE SALUD	925358870
BENQUERENCIA	MARTES	DE 11,30 A 12,30 HS	CENTRO DE SALUD	925232301
BUENAVISTA	JUEVES, LUNES	DE 12 A 13,30 HS ASA LAS 16 HORAS	CENTRO DE SALUD	925283527
CAMARENA	LUNES	DE 11,30 A 13,30 HORAS	CENTRO DE SALUD	918174213
COBISA	MIÉRCOLES	DE 11,30 A 12,30 HS	CONSULTORIO DE COBISA	925376709
CONSUEGRA	LUNES	DE 12,00 A 13,30 HS	AULAS DEL ANTIGUO COLEGIO DEL CRISTO	925475194
CEDILLO DEL CONDADO	JUEVES	DE 9,30 A 10,30 HS	CONSULTORIO DE CEDILLO	925508482

C. DE SALUD Y CONSULTORIOS	DÍA DE REUNIÓN	HORARIO	UBICACIÓN	TELÉFONO
ESCALONILLA	JUEVES	DE 12 A 13 HORAS	CONSULTORIO ESCALONILLA	925758286
ESQUIVIAS	MIÉRCOLES	DE 12 A 13 HORAS	CENTRO DE SALUD	925520333
FUENSALIDA	JUEVES	DE 11,30 A 13 HS	CENTRO DE SALUD	925785517
ILLESCAS	JUEVES	DE 11,30 A 12,30 HS	CENTRO DE SALUD	925540591
LA GUARDIA	LUNES	DE 12 A 13 HS	CONSULTORIO LOCAL	925123076
MENASALBAS	JUEVES	DE 12,30 A 13,30 HS	CENTRO DE SALUD	925413121
MOCEJON	MARTES	DE 12 A 13,30 HS	CONSULTORIO DE MOCEJON	925270225
NAMBROCA	MIÉRCOLES	DE 11,30 A 13,00 HS	SALA DE PLENOS DEL AYUNTAMIENTO	925279233
NUMANCIA	JUEVES	DE 12 H A 13 HS	SALA DEL AYUNTAMIENTO	925537666
OLIAS DEL REY	MIÉRCOLES	A LAS 12 HORAS	CONSULTORIO DE OLIAS	925490482
PALOMAREJOS	MIÉRCOLES, JUEVES	11,30 A 13,30 HS Y DE 16,30 A 18 HS	CENTRO DE SALUD	925259923
POLAN	JUEVES	DE 11,30 A 12,30 HS	CENTRO DE SALUD	925370314
PUEBLA DE MONTALBAN	MARTES	DE 12,30 A 14 HS	CENTRO DE SALUD	925751044
SESEÑA	MIÉRCOLES	DE 12 A 13 HORAS	CENTRO DE SALUD	918957036
SONSECA	LUNES	DE 11,30 A 13,00 HS	CENTRO DE SALUD	925380155
TEMBLEQUE	VIERNES	DE 11 A 12 HORAS	BIBLIOTECA MUNICIPAL	925145560
TORRIJOS	LUNES	DE 11 A 12 HORAS	CENTRO DE SALUD	925771105
VILLALUENGA	LUNES	DE 11,00 A 12,00 HS	CENTRO DE SALUD	925531282
YEPES	MIÉRCOLES	DE 10 A 11,30 HS	CENTRO CULTURAL	925155000

## Teléfonos de los Centros de Salud sin Taller de Lactancia

CENTROS DE SALUD	TELÉFONO	CENTROS DE SALUD	TELÉFONO
CORRAL DE ALMAGUER	925207378	SANTA CRUZ DE LA ZARZA	925125180
ESCALONA	925780493	SANTA BARBARA	925224544
MORA	925341037	SILLERIA	925211053
NAVAHERMOSA	925428593	VALMOJADO	918171030
NOBLEJAS	925140400		

## GRUPOS DE LACTANCIA EN EL ÁREA DE TOLEDO:

### MAMA CONSUELO: CONSUEGRA (TOLEDO)

Inmaculada, Ana y Almudena. Aula en la planta baja del Colegio del Cristo (antiguo colegio del Cristo), reunión los miércoles de 17 a 19 horas.

Teléfono: 639146393 y 639146787. E-mail: mamaconsuelo2009@hotmail.com

### SONRISA MATERNAL: SONSECA (TOLEDO)

Teléfono: 697306015

Correo electrónico:sonrisamaternal@hotmail.com

### Otros teléfonos de interés:

Liga de la leche de Madrid. Consultas sobre lactancia: 616206016

Liga de la leche España: 944230136

### Direcciones de Internet:

[www.aeped.es/lactanciamaterna/index.htm](http://www.aeped.es/lactanciamaterna/index.htm)

[www.ihan.org.es](http://www.ihan.org.es)

[www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org)

[www.laligadelaleche.es](http://www.laligadelaleche.es)

[www.who.int](http://www.who.int)



## Bibliografía:

- *Amamantar, una elección, un deseo*. Comunidad de Madrid. 2008
- *Manual de lactancia materna. De la teoría a la práctica*. Asociación Española de pediatría. 2008
- *Consejos para la lactancia materna*. Consejería de Sanidad de CLM. 2002.
- *Dar el pecho es lo mejor. Guía práctica de lactancia*. Ediciones Tikal Barcelona.
- "Lactancia Materna: manual para profesionales" de la Asociación Catalana para la Lactancia Materna.
- *Un regalo para toda la vida: Guía de lactancia materna de Carlos González*. 2006.

## IMÁGENES OBTENIDAS DE:

- **Imagen nº 1:** <http://blogelpartoesnuestro.com/>
- **Imagen nº 2:** Children's Physician Network
- **Imagen nº 3:** [www.unicef.cl/lactancia/imagenes/galeria](http://www.unicef.cl/lactancia/imagenes/galeria)
- **Imagen nº 4:** [lactarte.blogspot.com](http://lactarte.blogspot.com)
- **Imagen nº 5:** <http://www.mailxmail.com/curso-beneficios-lactancia-materna/extraccion-manual-leche>. Manual de lactancia materna 2008.
- **Imagen nº 6:** [www.planetamama.com.ar/nota/la-extracción](http://www.planetamama.com.ar/nota/la-extracción)
- **Imagen nº 7:** [centrolamilpa.blogspot.com/](http://centrolamilpa.blogspot.com/)
- **Imagen nº 8:** <http://bebe.consumer.es/la-lactancia/extraccion-y-biberones-de-la-leche-materna>
- **Imagen nº 9:** [blogdefarmacia.com](http://blogdefarmacia.com)



GUÍA  
de LACTANCIA MATERNA  
“Amamantar”





GUÍA  
de LACTANCIA MATERNA  
"Amamantar"

*"Las decisiones libres e informadas  
serán la clave del éxito"*

