



## INFORMACIÓN RECIBIDA POR LA GESTANTE ANTES DE LA 32 SEMANA DE EMBARAZO

**Cómo hacer un plan de parto**

**Beneficios de la lactancia materna para el niño**

Es una leche que se adapta de forma exclusiva a sus necesidades, les protege de infecciones y alergias; se digiere mejor. Disminuye el riesgo de padecer gastroenteritis; infecciones urinarias, respiratorias y del oído; obesidad y diabetes.

**Beneficios de la lactancia materna para la madre**

Se recupera antes del parto y pierde grasa acumulada durante el embarazo. Disminuye el riesgo de cáncer de mama y de ovario.

**Alimentación con lactancia materna exclusivamente hasta los 6 meses**, no siendo necesarios otros alimentos ni bebidas en ese periodo.

**Contacto piel con piel durante el parto**

Facilita que se ponga en marcha el instinto de succión del bebé y ayuda a la mejor recuperación de la madre tras el parto.

**Postura y agarre adecuados:** Contribuyen al éxito de la lactancia materna.

**Alimentación a demanda del niño siguiendo sus señales de hambre.**

**Importancia del alojamiento conjunto madre-hijo**

Favorecer la alimentación y promueve el vínculo madre-hijo.

**Por qué evitar el uso de tetinas y chupetes al principio**

Pueden confundir al bebé los primeros días, ya que la técnica de succión del pezón es muy diferente a la del biberón.

**Signos de un adecuado aporte de leche y qué hacer si esto no ocurre.**

**Documentos de apoyo utilizados:**

Video “El pecho no tiene horario”

Otro material divulgativo

**POR FAVOR PONGA UNA SEÑAL EN LA CASILLA CORRESPONDIENTE SI RECIBIÓ  
LA INFORMACIÓN DESCRITA**