



¿CÓMO VA TU LACTANCIA?

INFORMACIÓN PARA MADRES QUE AMAMANTAN

Mateo Inurria s/n
Torrejón de Ardoz - Madrid
Teléfono: 916 262 600
www.hospitaldetorreon.es

 www.facebook.com/hospitaldetorreon

 [@hudetorreon](https://twitter.com/hudetorreon)



SEGUIR IGUAL
¡DISFRUTA LA LACTANCIA!
CONSULTAR SI SURGEN DUDAS

- Sé cómo colocar al bebé adecuadamente al pecho
- Sé cuándo mi bebé me pide la toma
- Estoy cómoda con el bebé al pecho
- Realiza entre 8 y 12 tomas diarias
- Noto el pecho más blando cuando acaba la toma
- Mi bebé moja más de 4-5 pañales al día
- Mi bebé se relaja tras la toma y se suelta solo
- Tomo una dieta variada y descanso
- Sé a quién consultar mis dudas



REPASO LOS PASOS DE LA ZONA VERDE Y CORRIJO MIS PRÁCTICAS. CONSULTO CON PROFESIONALES Y/O GRUPOS DE APOYO

- Tengo dudas sobre cómo colocar al bebé mientras mama
- Tengo dolor en el pecho durante la toma
- Tengo dudas sobre si come suficiente
- Mama más de una hora
- Noto el pecho duro tras la toma
- Estoy cansada o preocupada
- El bebé no gana peso
- El bebé no se relaja tras la toma



BUSCO APOYO INMEDIATO. CONSULTO CON SANITARIOS Y/O GRUPOS DE APOYO REPASO LA ZONA VERDE Y CORRIJO MIS ACTUACIONES

- Mi pecho está enrojecido y endurecido
- No cede el dolor en el pecho
- Tengo lesiones en el pecho
- Me siento muy cansada y/o estresada
- Estoy pensando en dejar la lactancia
- Tengo problemas de salud
- El bebé no logra engancharse
- El bebé pierde peso
- Mi bebé sigue haciendo deposiciones con meconio (negras pastosas)
- Mi bebé moja menos de 4-5 pañales al día
- Observo en el bebé color amarillento en la piel

¿Quieres preguntar tus dudas a expertos por internet?

COMITÉ DE LACTANCIA MATERNA DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA

www.aeped.es/comite-lactancia-materna

Aquí encontrarás documentos relacionados con la lactancia y un foro de padres donde podrás consultar tus dudas.

¿Quieres conocer la compatibilidad de la lactancia con fármacos o enfermedades?

MEDICAMENTOS Y LACTANCIA

www.e-lactancia.org

Página web con contenidos fiables donde podrás consultar la compatibilidad de los medicamentos y otras sustancias con la lactancia materna.

¿Quieres tener información sobre lactancia?

IHAN

ihan.es

LECHE LEAGUE INTERNATIONAL

lalecheleague.org

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

who.int

UNICEF

unicef.org/spanish