

GALACTOGOGOS

PROMIL: Cardo mariano y silimarina. 2 sobres diarios, una hora antes o después de las comidas. No en celíacos o alérgicos/intolerantes al huevo o leche.

HOMEOPATICOS Y FARMACOLOGICOS: Consulta con tu profesional de confianza

ALIMENTARIOS (Hay que consultar posibles alergias):

- guisantes, almendras, frutos secos
- sardinas, bacalao.
- horchata, avena, papaya verde

CONSEJOS QUE FAVORECEN

PRODUCCION DE LA LECHE



- 1. Tomas mas frecuentes del bebe o por extracción manual**
- 2. Masajear el pecho y comprimirlo en la toma**
- 3. Aplicar calor local antes de la toma**
- 4. Suavizar por presión reversa**
- 5. Estar relajada y descansar entre tomas**
- 6. Asistir a reuniones de madres lactantes**
- 7. Fomentar seguridad y confianza**
- 8. Consulta tus dudas con profesional de confianza: pediatra, matrona, enfermera**
- 9. La ingesta de la madre debe ser superior a 1500cal (65gr/día de proteínas los primeros 6 meses y luego 62 gr/día). Tomara los líquidos que necesiten, no en exceso, y básicamente agua, evitando bebidas azucaradas.**



PAGINAS WEB DE CONSULTA EN LACTANCIA MATERNA

www.adenfermero.es

www.e-lactancia.org: Foro profesionales del Comité LM en AEP

www.donallum.org.

www.llevadores.org

pediatriadenia@gmail.com.

www.multilacta.es

*Por Silvana Garcia Sarraille y
Rosa Maria Piñeiro Albero.*