



Amamantar en 10 pasos



1. La primera leche se llama calostro, que es la que el bebé debe recibir los primeros días.
2. A partir de los primeros días, la leche madura reemplaza al calostro
3. Poner al bebé con frecuencia. **El pecho no tiene horario**, es decir, ofrecer el pecho cada vez que el bebé lo pida. No esperar a que lllore, que ya es una señal tardía de que tiene hambre. Amamantar a libre demanda todo el tiempo que quiera, ya que cuanto más tome, más leche se produce.
4. Permitir que el bebé mame de un pecho todo lo que desee, de esta manera estará recibiendo la leche con más grasa del final de la toma.
5. **Amamantar no tiene que doler** y para evitarlo ponerle en una postura de su barriga frente a la madre y que coja el pezón con la boca bien abierta. El chupete no es recomendable hasta que la lactancia esté bien establecida
6. Los bebés tienen **etapas de crecimiento en las que necesitan mamar con más frecuencia**. y así aumenta la producción y reciben la leche que necesitan en cada etapa.
7. Durante los primeros **6 meses de vida, la leche materna es lo único que necesita el bebé**, sin necesidad de agua, té o zumo.
8. Se pueden incorporar **alimentos sólidos a partir de los 6 meses**, poco a poco, complementando la leche materna. Hasta el año, la leche materna sigue siendo el alimento principal.
9. Al año, el bebé puede comer de todo, pero es muy bueno **seguir ofreciendo el pecho**, ya que previene infecciones, le ayuda a relajarse y le consuela.
10. La Organización Mundial de la Salud y las sociedades de pediatría de todo el mundo recomiendan continuar con lactancia materna **más allá de los dos años**.

Artículo publicado el 8-8-2016, revisado por última vez el 3-10-2022

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/amamantar-en-10-pasos>