

## Preparación para la lactancia

- Podés buscar información, acercarte a un Taller de embarazadas, buscá charlar con madres que amamanten, cuánto más conozcas más segura te sentirás.
- Elige para la atención de tu parto un Hospital Amigo de la Madre y el Niño.
- Pide a tu médico que te revise los pechos para descartar cualquier problema y solucionarlo a tiempo.
- Si tienes un buen pezón (protráctil: que sale para afuera al estimular) no es necesario que los prepares con masajes, cepillado, ungüentos raros o cremas costosas, sólo déjalos un poco cada día al aire y al sol y si te sale calostro (líquido amarillento) de los pechos, úsalo como la mejor crema que existe.
- Si tu pezón en vez de salir, se hunde (como ombligo, umbilicado) consulta con tu médico, hay ejercicios que pueden ayudar, y no se contraindica la lactancia.
- Busca un Grupo de ayuda a la lactancia para que te ayude si hay problemas.
- No compres biberones o chupetes.
- Pide que tu bebé permanezca contigo después del parto.

Extraído de [www.dardemamar.com](http://www.dardemamar.com)