

CONSULTA DE LACTANCIA DEL HOSPITAL PÚBLICO DE O SALNÉS

La lactancia materna es un acto natural, con múltiples beneficios para madres, hijos, familias y sociedad.

Durante este proceso pueden surgirnos dudas en las que necesitamos sentirnos apoyadas desde el embarazo hasta el destete. Muchos estudios demuestran que el acompañamiento de familiares, profesionales sanitarios y grupos de apoyo son fundamentales en el inicio y el mantenimiento de la lactancia.

¿Qué es la consulta de lactancia?



La consulta de lactancia del Hospital de O Salnés empezó su andadura en enero de 2023.

Se creó para prestar una atención global a la lactancia materna, proporcionando información durante el embarazo, asistencia durante el ingreso en la planta de maternidad y solución a las dudas que puedan presentarse durante el amamantamiento tras el alta y hasta el destete.

También apoya a las madres que han decidido dar fórmula artificial a sus hijos, tras estar debidamente informadas, instruyéndolas en los cuidados que fomenten el vínculo madre-recién nacido y en la preparación y administración correcta del sucedáneo de la lactancia materna.

En definitiva, ofrece un asesoramiento adaptado a la situación concreta de cada madre y a la de su familia.

¿Quién está al frente de la consulta?



La persona que la asesorará es una matrona y, además, consultora de lactancia materna certificada

(IBCLC, International Board-Certified Lactation Consultant), que posee habilidades y conocimientos para proporcionarle ayuda cualificada sobre la lactancia materna.

¿Cómo puedo acceder a la consulta de lactancia?



En el momento del alta se le facilitará el teléfono de la consulta, para que pueda solicitar atención telefónica o presencial, dependiendo del motivo que la preocupa.

Si no ha dado a luz en nuestro hospital, los teléfonos en los que puede solicitar apoyo en la lactancia son:

- Lunes a viernes (8.00-15.00 h): 689 291 398
- Tardes y fines de semana: 986 568 058

¿En qué me pueden ayudar?



En la consulta de lactancia abordamos cualquier **situación que se pueda presentar en torno a la lactancia materna:**

- dudas durante el embarazo sobre si podrá amamantar (enfermedades propias, malas experiencias previas...),
- dolor al amamantar, grietas,
- dificultades de agarre al pecho,
- ingurgitaciones,
- insuficiente ganancia de peso,
- obstrucciones, mastitis, hiperproducción...

- frenillo sublingual/anquiloglosia,
- compatibilidad de fármacos y enfermedades maternas con la lactancia materna,
- incorporación al trabajo: extracción y conservación de la lactancia materna,
- relactaciones o inducción de la lactancia,
- destete
- y cualquier otra circunstancia que la preocupe.

Otros servicios de la consulta de lactancia:



- Banco de libros relacionados con la lactancia materna y la crianza.
- Charlas informativas (2 jueves al mes):
 - Cuáles son las necesidades de nuestros niños tras nacer.
 - Comportamientos normales de los recién nacidos durante los primeros días.
 - Contacto piel con piel e inicio temprano de la lactancia.
 - Beneficios de la lactancia materna.
 - Señales de hambre.
 - Correcta técnica de amamantamiento: postura de la madre, posición y agarre del bebé.
 - Interferencia de chupetes y tetinas en un niño con lactancia materna.
 - Signos que nos indican una correcta alimentación.
 - Cuidados de la piel, del cordón...
 - Porteo.
 - Extracción prenatal de calostro.

Recuerde que el hecho de estar informadas nos permite tomar las decisiones correctas, así como afrontar dificultades de la mejor manera posible.

Enlaces

Páginas WEB:

[Parir en el siglo XXI, documental interactivo.](#)

[Federación de Matronas de España: Iniciativa Parto Normal. Guía para Madres y Padres.](#)

[Ministerio de Sanidad: Plan de Parto y Nacimiento.](#)

[Ministerio de Sanidad: Atención al Parto Normal. Guía dirigida a mujeres embarazadas, a futuros padres, así como a sus acompañantes y familiares.](#)

[Ministerio de Sanidad: Pastillas para el dolor del parto.](#)

[Ministerio de Sanidad: Guía para las mujeres que amamantan.](#)

Asociación Española de Pediatría: *Preguntas más frecuentes sobre lactancia materna.*

Canal UNED: Documental *Un cambio de paradigma en la asistencia al parto (I).*

Canal UNED: Documental *Un cambio de paradigma en la asistencia al parto (II).*

Canales youtube:

Programa TELEITE: *Unha formación á carta en lactación materna.*

Ebrefisio.

Cristina Martínez Miró (ioga).

Suelo Firme (suelo pélvico).

Ola matrona. A Coruña.

Asociación Galega de Matronas.

LactApp (lactancia materna).

Páginas instagram:

Comadrona en la Ola. Naza Oliveira Belart. [@comadronaenlaola](#)

Laia Casadevall. Matrona. [@laiacasadevall_matrona](#)

Shiran Efraty. Matrona. [@shiranefraty](#)

Fotos:

- Cartel Ihan: *10 PASOS para una lactancia exitosa.*
- Tríptico del Ministerio de Sanidad y del Comité de LM de la AEP: *Lactancia y trabajo.*

POLÍTICA DE LACTANCIA MATERNA DEL HOSPITAL PÚBLICO DE O SALNÉS 

