



**AELAMA**

# LACTANCIA FRUSTRADA:

Cuando la lactancia dura menos de lo deseado

## TRAS EL ABANDONO DE LA LACTANCIA



**FELICIDADES** por el tiempo que conseguiste lactar y por tu esfuerzo, no te juzgues, no te culpes...

Cuando no puedes cumplir con tus intenciones de amamantar, expresar tus sentimientos, buscar apoyo emocional es fundamental para tu bienestar, pero quizás no te encuentres con fuerzas para hacerlo, aquí el papel de tu familia es crucial para sostenerte

Para conseguir una relación saludable con tu bebé, **cuídate a nivel físico y mental** (recuerda que eres lo más importante para tu bebé y para ti misma)

La familia, pareja, amigos y profesionales deben ayudar a elaborar el duelo por la lactancia perdida y estar atentos a signos de alarma (desesperanza, riesgo suicida...)

**Dar el biberón como si fuera el pecho:** a demanda, alternando en cada toma el brazo sobre el que se apoya, manteniendo el contacto visual, piel con piel, que solo sean una o dos personas las que se lo den, no obligar a terminar

Hay **factores de salud modificables importantes en la prevención de la salud** del bebé: vacunas, alimentación saludable, relación sana con la comida (no obligar), evitar si es posible el inicio muy precoz en la escuela infantil, evitar el tabaco...

**De cara a próximos embarazos mantén la mente abierta...** No te fuerces, busca información, un espacio amable para expresarte y siéntete siempre libre de expresar tus sentimientos