



Los mejores cuidados para el bebé



 **Comunidad de Madrid**
www.madrid.org





Título:

Los mejores cuidados para el bebé.

Coordinación y redacción:

Luisa Lasheras Lozano. Servicio de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid.

Marisa Pires Alcaide. Servicio de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid.

Maribel Sillero Quintana. Servicio de Salud Pública del Área 9. Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid.

Grupo de trabajo:

Yolanda Gallardo Díez. Matrona. Centro de Salud Colmenar Viejo-Norte. Colmenar Viejo. Servicio Madrileño de Salud. Área 5.

Luisa Lasheras Lozano. Médica. Servicio de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública.

Marisa Pires Alcaide. Pedagoga. Servicio de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública.

Dolores Ruiz Berdún. Matrona. Centro de Salud La Veredilla. Torrejón de Ardoz. Servicio Madrileño de Salud. Área 3.

Maribel Sillero Quintana. Trabajadora Social. Servicio de Salud Pública del Área 9. Instituto de Salud Pública.

Cristina Sobrina Vega. Matrona. Hospital Clínico Universitario de San Carlos. Madrid. Servicio Madrileño de Salud. Área 7.

Sol Soto Villanueva. Matrona. Centro de Salud Castilla la Nueva. Fuenlabrada. Servicio Madrileño de Salud. Área 9.

Asesoría Técnica:

Jaime García Aguado. Pediatra. Centro de Salud Villablanca. Madrid. Servicio Madrileño de Salud. Área 1.

M.^a Luz Rodríguez Alfambra. Trabajadora Social. Centro de Apoyo al Menor. Ayuntamiento de Madrid.

Luis Ruiz Guzmán. Pediatra. Coordinador de la Iniciativa Hospital Amigo de los Niños. (UNICEF).

Agradecimientos:

La Consejería de Sanidad agradece la participación de todos aquellos profesionales y mujeres que con generosidad han aportado sus comentarios y sugerencias para la mejora de este documento.

Asimismo, agradece a los Centros de Salud Castilla la Nueva y Colmenar Viejo-Norte y a todas las madres y padres, su colaboración desinteresada en las sesiones fotográficas de las que se han obtenido parte de las imágenes que ilustran esta publicación.

Por último, agradecemos al Servicio de Pediatría del Hospital Marina Alta de Denia (Alicante), su amabilidad por poner a disposición de este proyecto su material fotográfico.

Diseño y maquetación:

Zamorano Asociados.

Ilustraciones:

Enrique Santana.

Fotografías:

Pedro Díez y bancos de imagen.

Edita:

Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

Depósito legal:

M-13.388-2008

Imprime:

B.O.C.M.

ÍNDICE

- 7** LOS CUIDADOS DE TU BEBÉ
 - La higiene
 - Los cuidados del ombligo
 - La alimentación
 - El cólico del lactante
 - El llanto
 - La succión y el chupete
 - La ropa y el calzado
 - El sueño, la habitación y la cuna
 - El paseo
 - Los viajes
- 23** MOTIVOS DE CONSULTA MÉDICA
- 27** AYÚDALE A CRECER



LOS CUIDADOS DE TU BEBÉ

Los cuidados que recibe el niño o la niña en los primeros años de la vida son fundamentales para su desarrollo integral como persona. Tanto el padre como la madre, con su actitud, van a influir en la calidad de este desarrollo.

Algunos bebés son tranquilos y apacibles y se acomodan con facilidad a las nuevas situaciones. Otros, en cambio, son más irregulares en sus hábitos: duermen menos, sus deposiciones no tienen un ritmo regular, su carácter es más nervioso, lloran con facilidad y se adaptan mal a las nuevas situaciones. Esto es algo natural.

El amor y el sentido común nos ayudarán a atenderle de la manera más adecuada y a buscar soluciones a los problemas cotidianos. Siempre actuamos de la mejor forma que sabemos.

Cualquier momento de la vida diaria es bueno para entablar una relación con nuestro hijo o hija. El baño, el cambio de pañales, el masaje, la comida, el paseo, pueden dar lugar a situaciones de juego y disfrute para toda la familia.

A continuación se ofrecen una serie de consejos para el cuidado del bebé.

LA HIGIENE

La hora del baño es esencial para el bienestar del bebé. Juega con el agua y con los padres, disfrutando de este momento.



Con algo de práctica, este momento se convertirá en uno de los más entrañables. Haremos del baño un momento deseado poco a poco, si le hablamos con tranquilidad, le mecemos en el agua y le dejamos que se agarre a nuestras manos.

No tiene porqué durar demasiado tiempo, así evitaremos que se enfríe. Sujetarle de forma suave pero al mismo tiempo firme, le transmitirá seguridad, y le ayudará a familiarizarse con el agua.

Es recomendable bañar al bebé a diario con agua tibia en una habitación caldeada entre 22° y 24°, aunque no se haya caído el cordón, tenga fiebre (ayudará a que le baje) o catarro.

Si se utiliza un poco de jabón ha de ser neutro y en pequeña cantidad ya que utilizaremos el mismo agua para aclararle. En las niñas, se debe limpiar desde la zona genital hacia el ano y no al contrario.

Después de secar muy bien al bebé podemos aprovechar para darle un masaje e hidratar bien su cuerpo, incluida la cara, con una crema hidratante o aceite esencial (germen de trigo, almendras dulces...). Sobre una piel bien hidratada las agresiones de las deposiciones, las babas, la leche, el aire, el frío, etc. tendrán menos efecto.

Si la piel de los glúteos o de la zona genital está irritada, podremos utilizar una crema más densa, sin medicamento en su composición; podemos usarla cada vez que limpiemos al bebé si lo precisa. No utilizar polvos de talco.

La nariz se obstruye con facilidad aunque la cantidad de moco no sea abundante, el estornudo que ocurre con bastante frecuencia es la forma en la que el bebé limpia sus mucosas. En el Centro de Salud nos indicarán cómo limpiar la nariz con suero fisiológico.

La cera que segrega el oído sirve como defensa y no debemos intentar extraerla. Los bastoncillos de algodón sólo sirven para limpiar los pliegues de sus orejas.

Las uñas de los pies se cortarán rectas. Las uñas de las manos deben cortarse sin que queden picos para evitar arañazos. En ambos casos nunca cortaremos al límite de la piel, para evitar que las uñas se claven en el dedo. Se debe utilizar una tijera pequeña.

Cortaremos las uñas en una postura que nos resulte cómoda, sujetando la mano del bebé para que podamos controlar sus movimientos. Un buen momento para cortar las uñas es mientras duerme.

En las niñas puede aparecer en los primeros días una pequeña menstruación o flujo blanquecino.

Tanto en las niñas como en los niños puede aparecer una hinchazón de las mamas, que puede durar uno o dos años y que desaparece espontáneamente. No hay que apretar ni intentar vaciarlas porque se puede producir una infección grave.

! Nunca se dejará al niño/a solo/a en el baño, y se sujetará de forma segura.

! El agua tiene que estar templada (37°C). Si no se dispone de grifo mezclador, se pondrá primero el agua fría y luego la caliente para evitar quemaduras.

! Los aparatos eléctricos cerca del agua pueden provocar cortocircuitos y accidentes muy graves como la electrocución.

! El cambio de pañales se hará en una superficie amplia, sin dejar al niño/a solo/a, porque cualquier movimiento que haga puede suponer una caída.

LOS CUIDADOS DEL OMBLIGO

El cordón umbilical se curará a diario hasta que se caiga, para ello bastará con mantenerlo bien limpio y seco. Como cualquier otra herida puede ser una posible puerta de entrada de infecciones.

Se puede utilizar una gasa humedecida en alcohol de 70°, con ella daremos unos toques en el cordón, vigilando que el alcohol no roce la piel del bebé. Dejaremos luego una gasa seca enrollada entorno al cordón umbilical.

LA ALIMENTACIÓN

Tanto para el bebé como para la pareja, este momento está lleno de sensaciones gratas y placenteras. Pero también de preocupaciones. Son frecuentes las dudas sobre si el bebé come lo suficiente. Su aspecto, su forma de expresarse a través del llanto o el número de deposiciones, son algunos de los detalles que nos irán indicando que todo va bien. Los niños alimentados con pecho pueden hacer una deposición por toma, pero también pueden estar unos días sin hacer ninguna. Esto es habitual, y no debemos preocuparnos si la consistencia de las heces es blanda, aunque esta situación puede hacerle sentir incómodo y provocarle molestias, dolor de barriga o un llanto irritativo.



Siempre que sea posible, lo más conveniente es que demos el pecho. Este es el mejor alimento que puede recibir nuestro hijo o hija en los primeros meses de vida. Además, aporta muchas ventajas a ambos.



En el niño alimentado al pecho, no es necesario introducir ningún alimento distinto de la leche antes de los seis meses y, en ningún caso, antes de los cuatro. De todos modos, en el Centro de Salud nos irán indicando los cambios en la alimentación que precise.

En caso de que no amamantemos, en el Centro de Salud nos indicarán el tipo de leche más adecuada.

Antes de darle de comer es imprescindible lavarse las manos y si le damos el biberón, éste debe limpiarse de forma minuciosa con agua caliente y jabón.

Tras la toma, mantendremos al bebé incorporado/a unos minutos para facilitar el eructo.

Durante los tres primeros meses puede tener regurgitaciones (pequeños vómitos) deposiciones frecuentes y verduzcas o estreñimientos que se consideran normales, si no repercuten en su ganancia de peso. Se corrigen espontáneamente por lo que no debe utilizarse medicación, que podría ser perjudicial.

Algunas niñas y niños pueden tener hipo.

! No está indicado el uso del chupete hasta que sepa mamar bien.

! Si acudimos a consulta médica, comunicaremos que estamos amamantando. Durante la lactancia sólo tomaremos medicamentos por prescripción médica, ya que estos pasan a través de la leche.

! Impregnar biberones y tetinas con sustancias dulces influye en las caries de las piezas "de leche".

EL CÓLICO DEL LACTANTE

Es un episodio de llanto excesivo y prolongado (de 3 horas o más al día) e inconsolable que afecta a bebés sanos y bien alimentados sin causa aparente. Ocurre sobre todo por la tarde o a primeras horas de la noche y se suele repetir durante una temporada, todos

los días en las mismas condiciones. Es bastante frecuente a lo largo de los tres primeros meses de vida. El lactante puede estar llorando de una toma a otra o, en algunos casos, más y en un momento determinado se calla.

El bebé está muy inquieto y tiene un llanto difícil de consolar. Se encoge, si se le ofrece el pecho lo agarra pero en pocos segundos lo suelta. Como primera medida se puede consultar con la/ el pediatra acerca de estos episodios. Esto nos ayudará a entender lo que pasa y descartar que puedan existir otros problemas. Cuando empiece a llorar primero descartaremos que tenga hambre, frío o calor, que tenga el pañal sucio, ver si quiere dormir. Una vez que hayamos comprobado que no hay ningún problema médico y que todo es correcto, es importante tomarnos esta situación con tranquilidad, ya que una actitud "ansiosa", de nerviosismo puede empeorar todavía más la situación. Comprender lo que le pasa nos ayudará a consolarle mejor.



Un ambiente tranquilo, consolarle, mecerle sin movimientos bruscos, masajearle la tripa, alternar las posturas en las que le cojamos, puede ayudar. Compartir los cuidados que requiere, tener

presente que es algo pasajero y fijarnos que el resto del día todo va bien nos ayudará a ser más pacientes. Se ha comprobado que tener mucho contacto físico con el bebé evita la aparición del cólico.

El cólico del lactante no es una enfermedad, sino una circunstancia que desaparecerá.

EL LLANTO

En los primeros meses de vida, mientras el bebé está despierto suele reclamar la atención de los adultos mediante el llanto. El llanto es su forma natural de expresión. En poco tiempo sabremos interpretar lo que está pidiendo cuando llora, observaremos que el llanto suena diferente si tiene sueño, hambre o gases; si tiene sucio el pañal, si está excitado o muy cansado, o si quiere compañía.

En ocasiones el bebé estará inquieto y necesitará mucha atención.



Algunas acciones pueden ayudarnos a calmar al bebé:

- Colocarlo boca abajo en posición fetal.
- Apoyar las manos con suavidad sobre el bebé, durante unos segundos. Es importante mantener una actitud relajada.
- Comprobar si quiere mamar.
- Crear un ambiente tranquilo, sin ruidos.
- Hablarle con cariño, ponerle música agradable.
- Acunarlo, mecerle, o pasearlo.
- Bañarle.
- Colocar al bebé en la parte alta de tu pecho, sobre tu hombro; y darle un masaje desde la cabeza hasta el pañal, por encima de la ropa.

Si actuamos con nerviosismo, el bebé lo notará y se inquietará más. Si la situación nos sobrepasa, haremos algunas respiraciones lentas y profundas, como durante el parto, e intentará hacerse cargo del bebé quien se encuentre menos tenso.

Si la situación es agotadora o se vuelve muy difícil debemos permitir que nos ayuden y lo pediremos siempre que sea necesario.

LA SUCCIÓN Y EL CHUPETE

Los niños que maman necesitan succionar menos. Si a tu hijo/a no le gusta el chupete no insistas.

Es importante que las tetinas sean anatómicas para el adecuado desarrollo maxilofacial.

Succionar es un acto espontáneo, un instinto necesario para el desarrollo de la masticación, la ingestión y el habla.

Succionar supone su primer contacto con el mundo exterior, su forma de recibir el alimento y placer. Cuando el bebé succiona se tranquiliza.

El tiempo de utilización del chupete no debe sobrepasar el año y medio. Por encima de esta edad aparecen problemas bucales, dentarios y respiratorios por alteraciones en la estructura del paladar.



Foto cedida por el Hospital Marina Alta de Denia (Alicante).

! El chupete será de una sola pieza para evitar que la tetina pueda desprenderse y que el niño se la trague, dando lugar a la asfixia. Esto es especialmente importante cuando juegan con él y lo manipulan.

LA ROPA Y EL CALZADO

Utilizaremos ropa cómoda, que no apriete, preferentemente de fibras naturales. Los tejidos sintéticos disminuyen la transpiración y pueden provocar reacciones en la piel. El bebé no tiene porque llevar más ropa de la que nosotros llevamos, sino que debe vestirse como nosotros.

Su ropa hay que lavarla con jabón o detergente neutro, para que no se irrite su piel, sin añadir, lejía ni suavizante.

Hasta que empiece a andar no necesita zapatos. Los primeros que utilice deben ser blandos.

! Deben evitarse los tejidos de pelo, las cintas, los botones, o cualquier elemento que suponga un riesgo para el bebé.

! Abrigar demasiado al bebé es igual de perjudicial que tenerlo con poca ropa.

EL SUEÑO. LA HABITACIÓN Y LA CUNA

El ritmo del sueño del bebé, sobre todo al principio, puede no coincidir con el nuestro. Es conveniente aprovechar los momentos del día que nos permita el bebé para descansar.

“Aprender a dormir” es un proceso. Poco a poco el bebé irá adquiriendo la madurez necesaria para establecer sus rutinas de sueño, aprenderá a distinguir el día de la noche, a conciliar el sueño e irá aumentando el número de horas seguidas de sueño. Este aprendizaje será más fácil si el bebé se encuentra acompañado, en un ambiente de seguridad y tranquilidad.



La valoración que hagan los padres de este proceso les ayudará a decidir cuando es el momento más oportuno para que la niña o el niño duerman de forma continuada en su propia habitación.

La habitación debe ser alegre y estar bien acondicionada, con una temperatura media constante entre 19 y 20°, un ambiente tranquilo, buena ventilación y sin objetos que acumulen polvo.

Para prevenir accidentes como la muerte súbita se recomienda acostar al bebé:

- “Boca arriba”
- Sin almohada
- En colchón de base dura
- Sin arroparle excesivamente
- Sin la cadena del chupete, sin el babero anudado al cuello y sin “imperdibles” aunque éstos sean de seguridad.

! Vigilar, sobre todo si la cuna es antigua, que la separación entre los barrotes sea inferior de cinco centímetros, para que no pueda meter la cabeza.

! Son peligrosos los braseros y estufas. No se debe tener al bebé cerca de una fuente de calor. En caso de que haya alguna en su habitación se vigilará cada poco tiempo.

! *El bebé debe estar en un ambiente sin humo por lo que es importante que los fumadores que convivan con él tomen las medidas precisas para respetarlo y no fumar dentro de la vivienda. Los niños de madres y padres fumadores sufren más infecciones respiratorias, otitis y más ingresos hospitalarios por bronquitis y neumonía que los hijos/os de los no fumadores*

EL PASEO

El paseo es relajante para el bebé y beneficia a la madre para la recuperación de su tono muscular y la circulación.

Es conveniente, desde el principio, salir a diario a pasear al aire libre, sea cual sea la estación del año, aprovechando las horas de sol. Los rayos solares contribuirán a activar la vitamina D que ayuda a fijar el calcio a los huesos.



Durante el buen tiempo utilizaremos una crema de protección solar, una gorra y sombrilla para protegerle del sol.

Siempre que podamos hay que evitar calles con mucho tráfico por la contaminación y el ruido.

! *Cuidado al subir o bajar escalones y desniveles con el cochecito del bebé.*

! *Cruzar siempre por pasos de cebra y semáforos, ya que el cochecito tiene poca movilidad.*

! *Poner el freno del cochecito siempre que éste se detenga, para evitar un posible accidente.*

LOS VIAJES

Si viajamos con el bebé en coche, se tomarán todas las medidas de seguridad recordando siempre que tiene que ir bien sujeto.

Si se viaja en avión, succionar y tragar puede evitar que tenga dolor de oídos.

! *Hasta los 12 años, en todos los desplazamientos deben utilizarse sistemas de retención específicos que variarán según su peso y edad (cucos con cinturones de seguridad, sillitas, cojines elevadores).*

! *Si el coche dispone de airbag en alguno de los asientos, delanteros o traseros, nunca colocaremos la sillita en ellos, especialmente si el bebé viaja en sentido contrario a la marcha.*



MOTIVOS DE CONSULTA MÉDICA

Tras la llegada a casa con el bebé y aunque sepamos que se encuentra bien, posiblemente nos preocupe si seremos capaces de reconocer cuando se pone enfermo. El recién nacido no es tan frágil como parece, pero sí es más vulnerable que en otras edades, porque las enfermedades pueden progresar de forma más rápida. El conocimiento de las pautas habituales de alimentación, sueño, su forma de llorar y su reacción ante nuestra presencia son los elementos más importantes para valorar su estado de salud. A continuación exponemos las causas principales que requieren una consulta urgente:

- **Conducta y llanto:** si el bebé está alegre, contento y come bien, probablemente no esté gravemente enfermo. Si está muy excitado, comienza a llorar más de lo habitual y no se calma como otras veces, o si el llanto es débil o de un tono muy agudo, puede tener un problema importante. Al contrario, también es necesario consultar si no llora, está demasiado decaído o cuesta mucho despertarlo. Un bebé con catarro que sonríe con facilidad estará menos enfermo que si tiene catarro y además está aletargado.

- **Rechazo del alimento:** el apetito del bebé puede variar de unos días a otros, pero cuando tenga hambre debe comer con energía. Un bebé que se cansa al comer, o pierde el interés por la comida, en varias tomas seguidas, quizás esté



enfermo. Así mismo, si vomita con fuerza (vómitos en chorro de forma repetida) o el vómito es verdoso, deberá consultar al pediatra.

- **Diarrea:** cuando el bebé toma pecho, las deposiciones suelen ser blandas o líquidas. Si las deposiciones son más acuosas de lo habitual o más frecuentes, con moco o con sangre podemos estar ante una diarrea y existe riesgo de deshidratación.
- **Dificultad para respirar:** si le cuesta trabajo respirar o se queja al acabar cada espiración o si respira más deprisa, será necesario consultar de forma inmediata.
- **Fiebre:** en los primeros tres meses de vida es necesario acudir al médico si el bebé tiene fiebre a partir de 38° en la axila.
- **Cambios de color:** si el cuerpo del bebé se pone azulado, sobre todo los labios, o adquiere un color grisáceo, será necesario consultar de forma inmediata.
- **Puntos o manchas rojas en la piel:** si aparecen puntos o pequeñas manchas de color rojo oscuro que antes no estaban, se consultará urgentemente.
- **Movimientos rítmicos y pérdida de conciencia (convulsiones):** los temblores en las extremidades y barbilla son naturales y desaparecen al cogerlas. Si se pone rígido o con la mirada perdida o se queda hipotónico o sin fuerza puede tratarse de una convulsión y debemos acudir al servicio de salud más próximo.

MOTIVOS DE CONSULTA URGENTE

Si está muy excitado y llora más de lo habitual o de forma distinta y no se calma como otras veces.

Si el llanto es débil o de un tono muy agudo.

Si no llora y está demasiado decaído o cuesta mucho trabajo despertarlo.

Si el bebé se cansa fácilmente al comer, o pierde el interés por la comida en varias tomas seguidas.

Si vomita más de lo habitual, con más fuerza (vómitos "en chorro" repetidos) o el vómito es verdoso.

Si las deposiciones son más acuosas de lo habitual, demasiado frecuentes, con moco o sangre.

Si le cuesta trabajo respirar o se queja al acabar cada espiración.

En los tres primeros meses de vida, si el bebé tiene fiebre a partir de 38°C.

Si se pone azulado por todo el cuerpo, sobre todo en los labios, o de un color grisáceo.

Si observamos que los temblores en las extremidades y en la barbilla no desaparecen al coger la extremidad o el lactante se pone rígido o con la mirada perdida.

Si aparecen puntos o manchas rojas en su piel que antes no tenía.

Durante la crianza de nuestros hijos van a producirse multitud de situaciones que nos van generar inseguridad y preocupación. No dudemos en consultar cualquier temor sobre el estado de salud del niño o la niña con el equipo del Centro de Salud, por su bien y para nuestra tranquilidad.

En todos los Centros de Salud existe un Programa para el Niño Sano dónde se incluirá a nuestro hija o hijo, para realizarle las revisiones periódicas de salud, abordar aspectos preventivos y orientarnos en su desarrollo.



AYÚDALE A CRECER

Una rutina en los cuidados y atenciones básicas del bebé le da seguridad y facilita su desarrollo. Sentir nuestra presencia le ayuda a crecer.

Un desarrollo equilibrado dependerá de si se han satisfecho sus necesidades, y la más importante de todas es la necesidad de cariño.

Es aconsejable que desde el primer momento le **estimulemos** hablando, cantando, tocando, utilizando palabras y sonidos agradables y que comprobemos si responde a voces y caricias. Asimismo, hay que ayudarle para que desarrolle las habilidades, poniéndole sentado, a caminar, etc. Es bueno para el niño que cuando hace algo nuevo (reírse, sentarse, andar, hablar...) se le reconozca con alguna muestra de aprobación.

Si detectamos que nuestro hijo o hija no responde a nuestra voz, no se sobresalta o gira la cabeza con los ruidos, o cualquier otra circunstancia que nos parezca extraña, no debemos dudar en comentarlo al pediatra.

El **juego** va a ayudarle a crecer. A través del juego nuestro hijo o hija se expresa, experimenta y aprende a conocer todo lo que le rodea. Podemos jugar con él/ella con cariño o acompañarle mientras juega solo/a, le hará sentirse feliz y con la seguridad y el apoyo suficiente para continuar su gran aventura: crecer y convertirse en un ser autónomo y diferente a todos.

La combinación de curiosidad, que les lleva a probarlo todo, e inexperiencia, coloca a las niñas/os, en situaciones de riesgo, tanto en casa como fuera de ella. Su seguridad depende de los

adultos que le rodean. Tenemos que aprender a reconocer los peligros reales con los que se van a encontrar, sin que un exceso de preocupación impida su desarrollo y autonomía.

Por encima de todo, es importante que se sienta querido, rodeado de un ambiente alegre y afectuoso, todo ello facilitará su buen desarrollo psicomotor y emocional.

Disfrutemos de esta etapa de la vida de nuestro hijo o hija ya que el tiempo pasa muy rápido.

- ***Alrededor del primer mes tu hija/o fijará la mirada en otras personas.***
- ***Hacia los tres meses, sostendrá la cabeza.***
- ***Entre los seis y los ocho se sentará sin ayuda.***
- ***De forma aproximada a los diez meses aprenderá a ponerse en pie.***
- ***Y alrededor del año comenzará a andar y a decir palabras.***



OTRAS DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE INTERÉS

Unidad de Grupos de Ayuda Mutua.

Instituto de Salud Pública.

Tels.: 91 205 23 60 / 61

Informa sobre las diferentes Asociaciones y Grupos de Ayuda Mutua.

LIGA DE LA LECHE

La Liga de la Leche es una organización internacional no gubernamental sin ánimo de lucro que ofrece información y apoyo a las madres que desean amamantar a sus hijos. Cuenta con monitoras y grupos de apoyo a la lactancia.

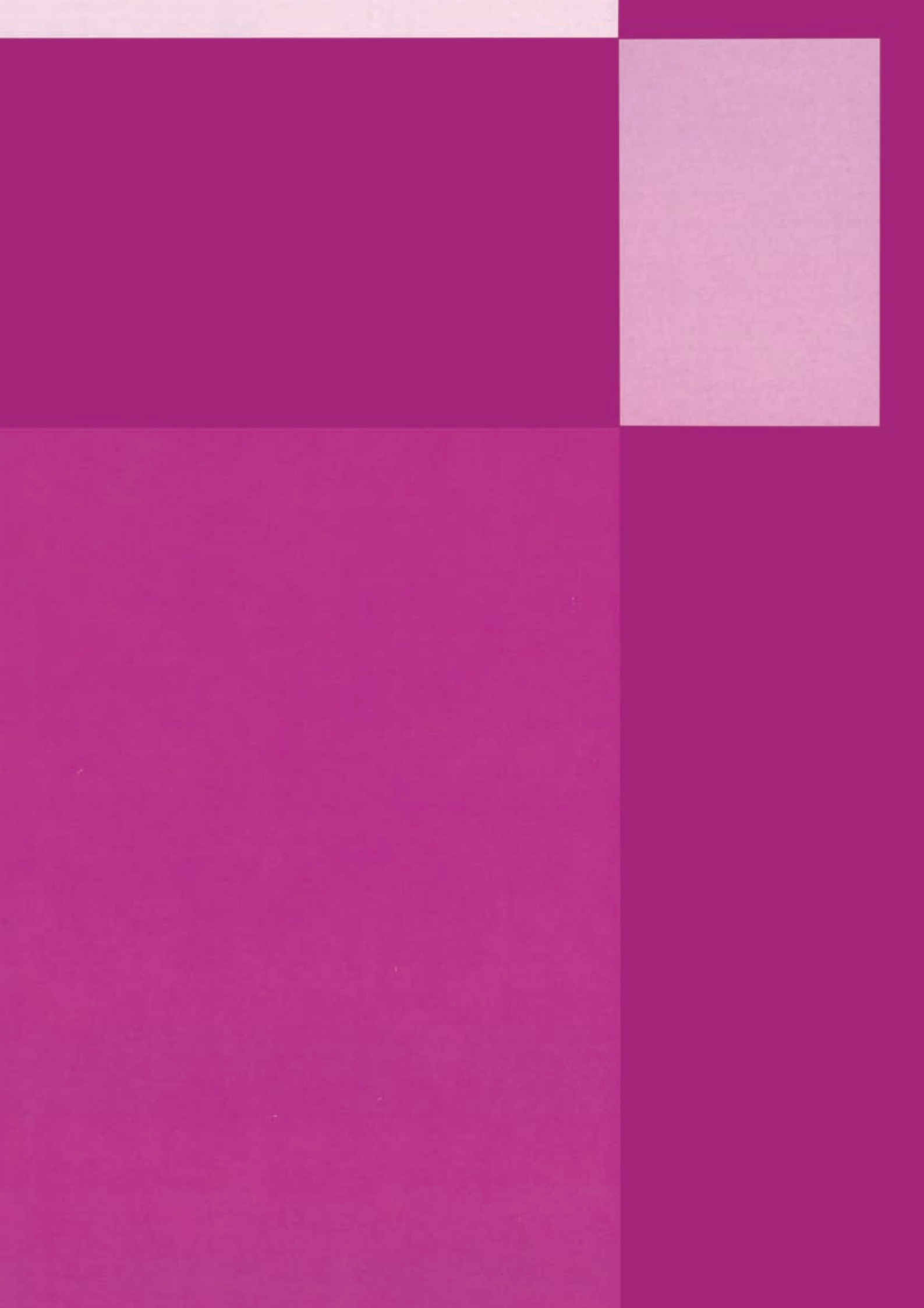
Teléfono 91 663 99 46

www.laligadelaleche.es

Consejería de Sanidad

www.madrid.org/sanidad

www.publicaciones-isp.org





Los mejores cuidados
para el bebé