



## LACTANCIA: LAS TOMAS NOCTURNAS

Las tomas nocturnas ayudan a mantener elevada la producción de la leche.

A los pocos minutos de comenzar el amamantamiento, el cerebro de la madre produce unas sustancias, llamadas endorfinas, que pasan a la leche y relajan al bebé y a la madre ayudándoles a dormir.

Si durante la noche le das de mamar en la cama, mamará todo lo que necesite, te recuperarás mejor y será fácil mantener la producción de leche y la lactancia.

### **Recuerda:**

- Las tomas nocturnas ayudan a mantener elevada la producción de la leche.
- A los pocos minutos de comenzar el amamantamiento, el cerebro de la madre produce unas sustancias, llamadas endorfinas, que pasan a la leche y relajan al bebé y a la madre ayudándoles a dormir.
- Si durante la noche le das de mamar en la cama, mamará todo lo que necesite, te recuperarás mejor y será fácil mantener la producción de leche y la lactancia.

Apoyo:



Socios:

