



LACTANCIA MATERNA

PREGUNTAS FRECUENTES

¿CUÁLES SON LAS RECOMENDACIONES DE LA OMS RESPECTO A LA LACTANCIA MATERNA?



La OMS recomienda **LM EXCLUSIVA** hasta los **6 meses** de edad del bebé.



A partir de los **6 meses** se recomienda ofrecer el pecho comenzando a introducir lo que conocemos como **alimentación complementaria** de forma progresiva.



Mantener la lactancia materna al menos hasta los **2 años** de edad del lactante.

Posteriormente se mantendrá hasta que el lactante o la madre lo desee.

¿CUÁNDO SE RECOMIENDA INICIAR LA LACTANCIA MATERNA?



Durante las **2 primeras horas** de vida del recién nacido.

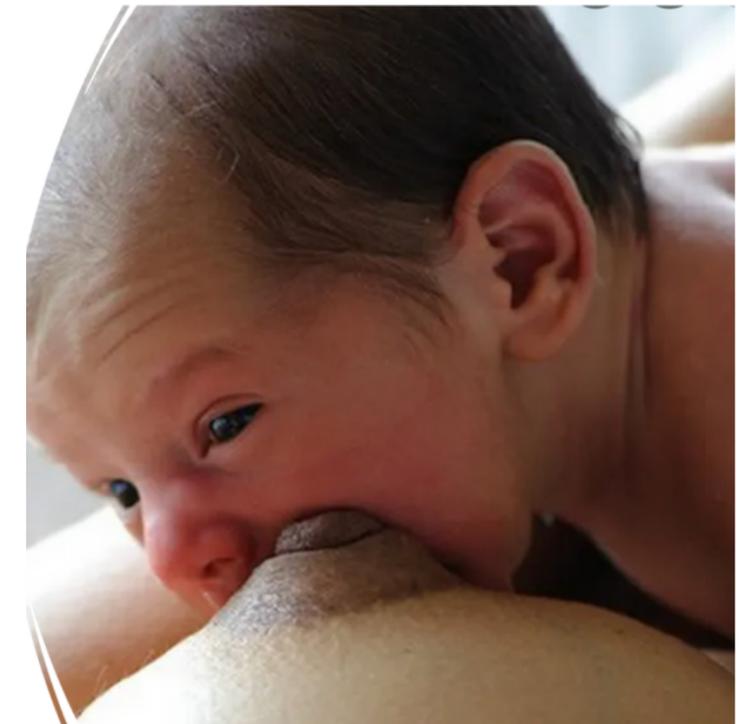


El bebé se encuentra en un periodo de reactividad (en alerta), lo que favorece la puesta en marcha de sus reflejos para conseguir llegar hasta el pezón e iniciar de forma instintiva a succionar.



Agarre espontáneo: el bebé gatea y se arrastra cabeceando hacia el pecho, se irá acercando poco a poco hasta colocar el pezón en su boca para empezar a succionar.

<https://www.youtube.com/watch?v=l64urwnOaWs>



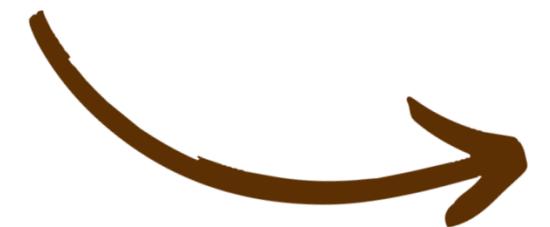
¿PUEDO HACER PIEL CON PIEL CON MI BEBÉ AUNQUE NO VAYA A DARLE EL PECHO? ¿ES IMPORTANTE EL ALOJAMIENTO CONJUNTO MADRE-HIJO?



Si. Estar juntos es **fundamental**. El **Piel con Piel** es la colocación del recién nacido sobre el pecho desnudo de su madre inmediatamente después del nacimiento.



Piel con Piel es una práctica incluida en la Estrategia de Atención al Parto Normal del Ministerio de Sanidad que favorece el vínculo madre-hijo **independientemente del tipo de lactancia** que decidas tener (materna, artificial o mixta). Además, realizar el PCP tiene múltiples **BENEFICIOS**.



BENEFICIOS DEL PIEL CON PIEL. ALOJAMIENTO CONJUNTO MADRE-HIJO

- Ayuda al recién nacido a mantener la temperatura corporal.
- Facilita el vínculo madre-hijo, favorece la liberación de oxitocina y, por tanto, la contracción del útero.
- Favorece la adaptación metabólica del recién nacido disminuyendo el riesgo de hipoglucemia.
- Ayuda a su desarrollo neurológico.
- Minimiza la liberación de cortisol (hormona del estrés) disminuyendo el llanto.
- Aumenta la probabilidad de tener una lactancia materna exitosa, favoreciendo el agarre espontáneo.

¿AFECTA EL TIPO DE PARTO AL ÉXITO DE MI LACTANCIA MATERNA? ¿Y SI TENGO UN PARTO POR CESÁREA?



Puede afectar, pero **la producción de leche no depende del tipo de parto** que hayas tenido.



La secreción de leche comienza cuando la placenta se desprende del útero, y eso ocurre tanto si ha sido un **parto vaginal** como si ha sido una **cesárea**.



En caso de cesárea urgente o programada: el inicio de la producción de leche puede retrasarse algunas horas más de lo habitual, debido al estrés provocado o a que el cuerpo no ha iniciado de forma espontánea el proceso de parto.

DETRÁS DE PARTOS COMPLICADOS TAMBIÉN HAY LACTANCIAS EXITOSAS

¿EL CALOSTRO ES LECHE? ¿CUÁNDO EMPEIZA A PRODUCIRSE?

- Comienza a producirse en la semana **12–16 de gestación**.
- Algunas mujeres notan la formación de una película transparente o marronácea sobre el pezón que desaparece con la ducha diaria durante la gestación. Es calostro.
- No observar calostro durante el embarazo no tiene relación con la futura producción de leche.
- **¡Si es leche!** Es el primer alimento que recibirá tu bebé.
- **SE ADAPTA y CAMBIA** según las necesidades de tu bebé. Es de color **amarillo**.
- **Primera vacuna del RN**. Tiene niveles altos de **anticuerpos**, proteínas (lactoferrina), vitaminas y minerales.
- **Fácil de digerir y con efecto laxante**: favorece la expulsión de meconio.



¿LA LECHE VARÍA A LO LARGO DE LOS DÍAS?

CALOSTRO

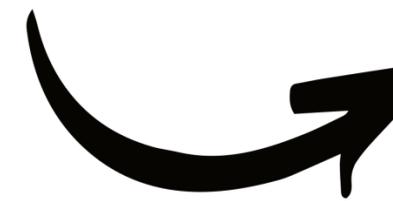
48-72 HORAS

LECHE DE
TRANSICIÓN

COMIENZA CON LA
SUBIDA DE LA LECHE

LECHE
MADURA

COMIENZA LOS
SIGUIENTES 15 DÍAS TRAS
LA SUBIDA DE LECHE



¿LA LECHE VARÍA A LO LARGO DE LA TOMA?



IMPORTANTE COMENZAR POR EL ÚLTIMO PECHO SI LA TOMA ANTERIOR NO HA SIDO COMPLETA

¿ES NORMAL TENER CONTRACCIONES CUANDO DOY EL PECHO?



Si. Esas contracciones se llaman **ENTUERTOS**. Pueden resultar un poco molestos los primeros días postparto, pero son beneficiosos para la madre.



Durante las tomas de lactancia tu cuerpo produce prolactina y oxitocina.



El útero es un órgano **intrapélvico** (fuera de la gestación se encuentra dentro de la pelvis). Esa oxitocina genera contracciones que favorece que el útero vuelva a su sitio.

¿ES NORMAL TENER SED CUANDO DOY EL PECHO?



SI. Es totalmente normal que durante las tomas tu cuerpo te pida agua y sientas más sed de lo habitual. Es recomendable asegurarse de tener una botella/vaso de agua antes de empezar a amamantar.

¿BEBER MÁS AGUA O LECHE AUMENTA LA PRODUCCIÓN DE LECHE MATERNA?



No. Es un mito totalmente **falso**.



Ingerir más líquido no hará que tengas más leche. Debes beber el agua que tu cuerpo te pide, esa es la medida perfecta. No por beber más agua o leche aumentará tu producción.

¿ES NORMAL QUE ME DUELA EL PECHO DURANTE LA TOMA?



El dolor **NO** forma parte de la lactancia materna. Pide ayuda a un profesional, algo no va bien.



La mayoría de las ocasiones el dolor suele ser secundario a problemas fáciles de solucionar (**agarre, postura**, etc.).



Es importante que pidas **ayuda de forma precoz**, ya que pueden aparecer problemas mayores.



TIPS PARA UN AGARRE CORRECTO

Abdomen con
abdomen

Nariz a la altura
del pezón

Boca se acerca al
pecho, no el
pecho al bebé

Labios evertidos
alrededor de la
areola

Pezón y gran
parte de areola
en la boca del
bebé

Nunca succionar
solo del pezón.

Sujetar el pecho
en "C" no en
"tijera"

Visualizar el
movimiento de la
mandíbula. No
chasquidos

Las mejillas no se
hunden, se
hinchan.

¿CUÁL ES LA MEJOR POSTURA PARA DAR EL PECHO?

Te puedes colocar como tu quieras, sólo tienes que estar MUY cómoda.

Vas a pasar muchas horas en la misma postura y debes evitar contracturas y dolores de espalda.



POSICIONES MÁS COMUNES



TUMBADA



CRIANZA BIOLÓGICA



CUNA



CABALLITO



**TUMBADA
LATERAL
(CSÁREA)**



RUGBY

ME DUELE EL PECHO TRAS LA SUBIDA DE LECHE ¿ES NORMAL? TIPOS DE INGURGITACIÓN MAMARIA

INGURGITACIÓN FISIOLÓGICA

Subida de la leche entre el 2º y 4º
día postparto:

- Aumento de prolactina.
- Aumento de volumen sanguíneo.
- Puede aparecer febrícula.
- NO se ve comprometido el flujo de leche.
- Es bilateral.

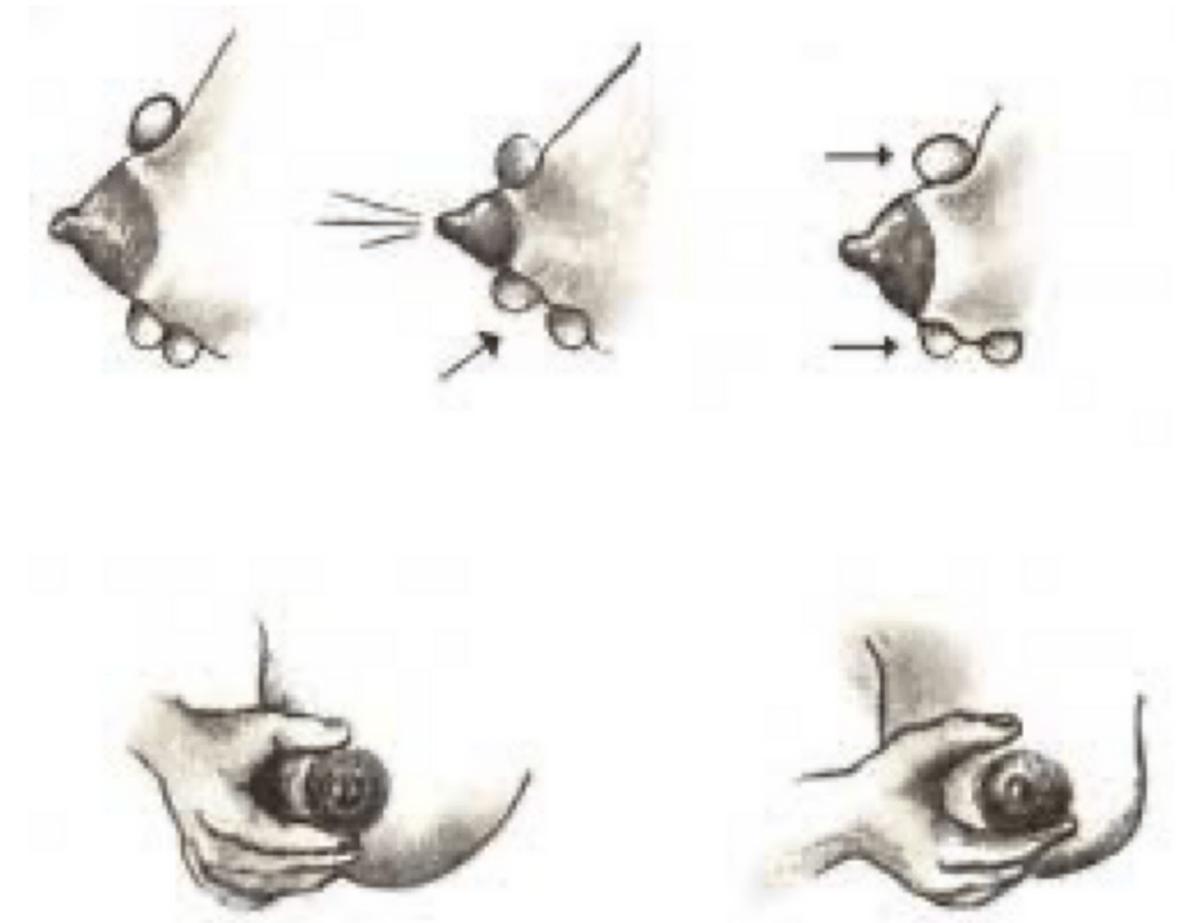
INGURGITACIÓN PATOLÓGICA

Acúmulo de leche, sin componente
inflamatorio:

- Se produce más leche de la que se extrae, aumentan su tamaño, induración y dolor.
- Dificultades en el agarre dificultando aún más la salida de leche.
- Afecta a uno o a ambos pechos.

MANEJO DE LA INGURGITACIÓN MAMARIA

- **Aumentar número de tomas** de forma frecuente y sin restricciones.
- **No interferencias** como chupetes o biberones.
- Ducha de **agua caliente** o compresas calientes antes de la toma – Reflejo eyección.
- Extracción con **sacaleches** antes de las tomas para ablandar y vaciar un poco el pecho.
- Aplicar compresas **frías/hojas de col** entre las tomas.
- **Técnica de Marmet**: Facilita el enganche del bebé.

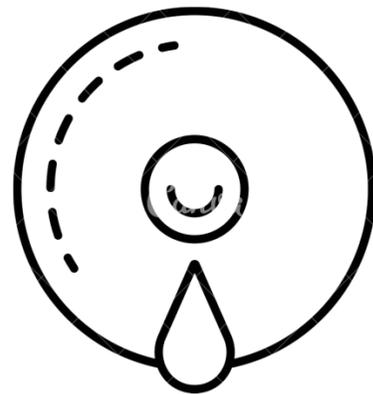


¿CADA CUÁNTO TIEMPO TENGO QUE OFRECERLE EL PECHO?

La lactancia materna NO tiene horarios.

Debe ser una lactancia guiada por el bebé.

El pecho se da **A DEMANDA.**



¿CÓMO SÉ SI TIENE HAMBRE?

Señales que nos indican que tiene hambre:

PRIMERA FASE: Ojos cerrados, saca la lengua o hace algún ruido leve.

SEGUNDA FASE: Se estira, se despereza, mueve la cabeza, se mete las manos en la boca, frunce el ceño...

TERCERA FASE: desesperanza y llanto enérgico. **No esperar a esta fase.**



¡EL QUE NO LLORA, ~~NO~~ MAMA!

¿TENGO QUE ESPERAR A VER ALGUNAS DE ESTAS “SEÑALES” PARA DARLE EL PECHO?



Debemos ser precavidos.



Hay que estar pendiente de los **bebés poco demandantes o que duermen mucho**, incluso podría ser necesario **despertarles** y marcar la demanda para evitar hipoglucemias.



Los bebés tienen que realizar un mínimo de **8-12 tomas al día**, independientemente de cómo se repartan.

¿ES NORMAL QUE HAGA TOMAS CORTAS LOS PRIMEROS DÍAS TRAS EL NACIMIENTO?



Si. La **capacidad** del estómago del bebé es muy **pequeña**.



Las tomas durante el primer día son de **5–7ml/toma**. El segundo día aumentan a **14ml/toma**. Cuando se produce la subida de la leche el bebé realizará tomas de **400 ml/día** aprox.

SE DUERME AL PECHO ¿ES NORMAL?



Si. Todos los bebés lo hacen, sobre todo **durante las primeras semanas de vida**. Es normal que comiencen mamando enérgicamente y al cabo de los minutos cierran los ojos.



Muchas veces **no están dormidos, sino relajados**, porque verás que en ocasiones continúan succionando. El momento de la toma y tener el estómago lleno les produce mucha relajación.

¿CÓMO SÉ QUE HA VACIADO EL PECHO?



El pecho NO se vacía. **Se ablanda** tras la toma, pero eso no significa que ya no haya más leche en ese pecho.



Si le vuelves a poner al pecho, su succión hará que aumentes la producción.

**"EL PECHO NO ES UN VASO QUE SE VACÍA
CUANDO MAMA TU BEBÉ, SINO UNA FÁBRICA QUE
SE PONE EN MARCHA Y AUMENTA SU
PRODUCCIÓN CUANDO EL BEBÉ MAMA"**

NO SUELTA NUNCA EL PECHO DE FORMA VOLUNTARIA ¿ES NORMAL?



El bebé debe succionar hasta que se queda relajado o dormido y se suelta por sí sólo.



Las tomas los primeros meses suelen ser muy largas, pero si esto perdura en el tiempo o no terminan soltando el pecho voluntariamente, quizá sea necesario que acudas a un profesional para **revisar que el agarre y la postura** sean adecuados.



¿ME USA DE CHUPETE? SUCCIÓN AFECTIVA



El pecho de las mujeres tiene varias funciones, no sólo la de alimentar a tu bebé. La **succión afectiva** también es fundamental



Sirve de **consuelo** para tu bebé; es su **lugar seguro**. Es la succión que realiza con el "pecho vacío" después de una toma, con chupete, con el dedo o sin estímulo.



BENEFICIOS

- Aumento de la producción de leche.
- Aumento del peristaltismo del bebé.
- Disminuye el llanto.
- Favorece el vínculo madre-hijo.
- Aporta calma y seguridad.
- Recomendada en recién nacidos prematuros para la enseñanza de coordinación succión-deglución.



¿CÓMO SÉ SI ESTÁ TOMANDO LA SUFICIENTE LECHE? CHECK LIST



NÚMERO DE TOMAS

Entre 10-12 tomas/día.

Mínimo 8 tomas/día.



DIURESIS

Día 1 – 1

Día 2 – 2

Día 3 – 3

Día 4 – 4

Día 5/7 – De 4 a 6 micciones transparentes y amarillas



DEPOSICIONES

Meconio

Transición

Heces de leche madura

Al 5º/7º día: De 3 a 6 deposiciones amarillas y líquidas.



DEMANDA

Vigilar de cerca a los bebés que duermen mucho y no se despiertan.

Vigilar también a los bebés muy demandantes.

Tomas muy largas.

Los extremos nunca son buenos.



MI BEBÉ ESTÁ AMARILLO ¿ES NORMAL?



La ictericia es la coloración amarillenta de la piel y mucosas del recién nacido. Hay diferentes tipos de ictericia según el momento en el que aparece, el tiempo que dura y la cantidad de bilirrubina en sangre que tenga el bebé, pero **NINGUNA precisa el abandono de la lactancia materna.**



Muchos recién nacidos sufren algún tipo de ictericia, lo que es importante es diferenciar si se trata de **ictericia fisiológica o patológica (precisa tratamiento).**



La **ictericia patológica** suele aparecer las primeras horas de vida (puede deberse a infección o a incompatibilidad Rh), mientras que la **fisiológica** aparece 48–72h postparto y no se trata de una enfermedad, sino de una condición propia de la transición a la vida extrauterina.

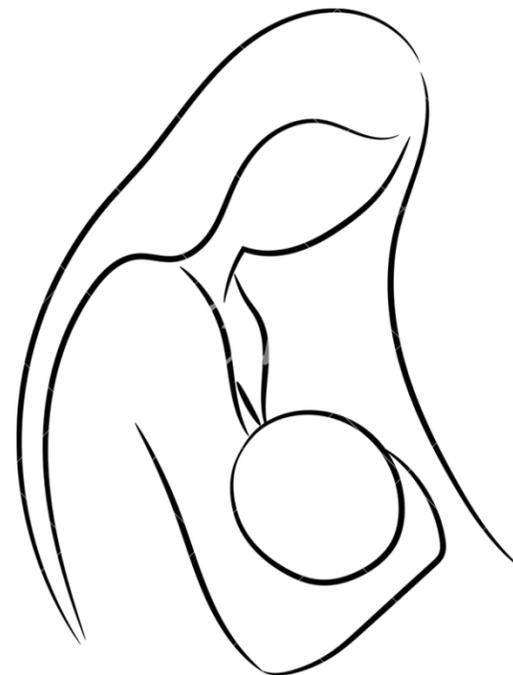


EN CASO DE ICTERICIA FISIOLÓGICA ¿QUÉ TENGO QUE HACER?

Aumentar el número de tomas para aumentar las deposiciones

Acercarle a una fuente de luz indirecta.

Si precisa fototerapia no es imprescindible suspender la lactancia.



MI BEBÉ NO GANA PESO ¿ES NORMAL?



La pérdida de peso tras el parto entre **7-10%** se considera normal.



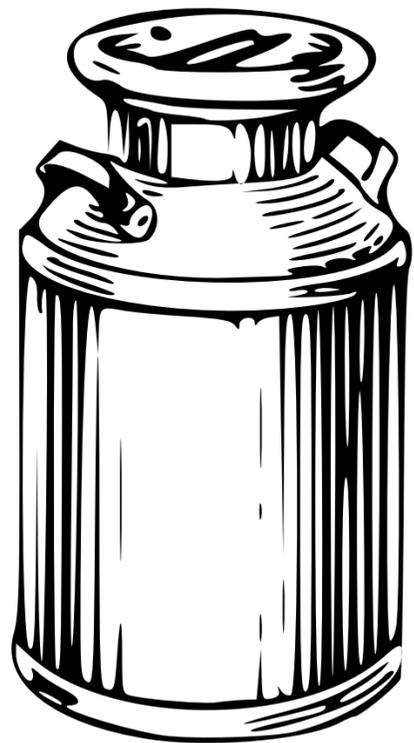
Si a los **10-15 días postparto** no ha recuperado el peso al nacimiento o la pérdida ha sido superior al 10% de su peso inicial, ponte en contacto con un profesional.



La leche materna siempre será la mejor opción, pero es imprescindible que aumente de peso de manera óptima. Si no quieres o no puedes sacarte leche, la siguiente opción sería la **leche materna donada** y por último, **la leche artificial**.



¿CÓMO PUEDO HACER MI PROPIO BANCO DE LECHE?



Pequeñas extracciones

El volumen aumenta a medida que aumentan el número de extracciones.

Fechar todas las tomas.

Usar siempre la más antigua.

Mejor hacer **más extracciones varias veces al día**, que pocas extracciones y largas.

Pico máximo de producción: 20 min tras la toma.

Las extracciones se puede realizar de **forma manual o con sacaleches.**





Envases: plástico duro (aptos para alimentos), cristal o bolsas de LM. Almacenarlas en pequeñas cantidades (60–120 ml)

Lavado previo de manos y recipientes.

Almacenar al fondo de la nevera, **NUNCA** en la puerta.

Mezclar leche: MISMA temperatura. Se pueden mezclar leche de diferentes extracciones y días.

No se debe recalentar. Una vez calentada puede permanecer a temperatura ambiente 1h.

Congelar: directamente tras la extracción o antes de que lleva 24h en la nevera.

Si entra en contacto con el bebé: 4 horas y desechar.

Si no entra en contacto: 24 horas refrigerada antes de congelarla.

¿CÓMO LA DESCONGELO?



¿CÓMO LA CALIENTO?

Sacarla del congelador y colocarla en un recipiente mayor lleno de agua caliente.

Se descongela en pocos minutos.

Puedes meterla en la nevera el día anterior o dejarla a temperatura ambiente unas horas antes de la toma.

No es necesario ofrecerla muy caliente (del cuerpo sale a unos 36°C).

Puedes calentarla introduciendo el recipiente en otro de mayor tamaño lleno de agua caliente.

También debes saber que la leche materna sólo se puede calentar una vez.

NUNCA descongelar en el microondas.

¿CÓMO TRANSPORTO LA LECHE?



Mejor en frío o congelada, aunque varía según el tiempo que vayas a estar fuera de casa:

25°C 4–8 horas

19–22°C 10 horas

15°C 24 horas

0–4°C 5–8 días

Envases herméticos

Evitar romper cadena del frío

CON SACALECHES ME SALE POCA LECHE ¿MI BEBÉ SÓLO COME ESTA CANTIDAD?



Los sacaleches **NO miden la producción** de leche que tengas.



Las primeras veces que uses el sacaleches te resultará **complicado**, es posible que apenas consigas extraer nada. Todo tiene su tiempo y su práctica.



Aunque tengas el mejor sacaleches del mundo, **nunca te extraerá tan bien y de forma tan efectiva como la hace tu bebé.**

LACTANCIA EN TÁNDEM



"Tándem" significa dar el pecho a dos niños de edades diferentes.



¿El calostro es malo para mi hijo mayor? No, será como una "segunda vacuna" para él. El calostro nunca va a ser perjudicial para él, pero si debes tener en cuenta el efecto laxante que tiene, por lo que podrá presentar deposiciones más blandas de lo habitual y con un color más amarillento.



¿Mi hijo pequeño se puede quedar sin calostro? No, tienes calostro de sobra, pero siempre deberás darle prioridad al pequeño.



¿Tendré leche suficiente para los dos? Claro que sí. La producción de leche es proporcional a la demanda. De hecho, al tener doble estimulación garantizarás que el pequeño obtenga toda la leche que necesita.



EMBARAZO Y LACTANCIA ¿SON COMPATIBLES?



Cada vez hay más madres que alargan la lactancia materna por encima de los 2 años, lo que implica que más de una se quede embarazada mientras sigue lactando su otro hijo.



La glándula mamaria es un órgano capaz de cambiar y adaptarse a cada situación. Ante un nuevo embarazo, pone el **contador "a cero"** y se prepara para una nueva lactancia.



Por este motivo, **dejarás de producir leche** a las pocas semanas de embarazo.



Tu producción irá **disminuyendo**, sobre todo a partir del **cuarto mes**. Si tu hijo lactante aún es menor de seis meses, es importante vigilar que reciba suficiente alimento. Consulta con un experto en lactancia si notas que tu bebé no obtiene la cantidad que necesita.



¿ME PUEDE BAJAR LA REGLA SI ESTOY DANDO EL PECHO?



Durante la lactancia, la prolactina está muy elevada, lo que produce **amenorrea** (ausencia de regla) en las mujeres lactantes. Además, los niveles de estrógenos y progesterona están muy disminuidos, impidiendo que se produzca un nuevo embarazo que ponga en "riesgo" la producción de leche de tu bebé.



Entonces... ¿Es malo que me baje la regla durante la lactancia? Claro que no. Es tan normal tener la regla de forma puntual tras la cuarentena como no volver a tenerla hasta pasado un año y medio, aunque si das el pecho de manera exclusiva tanto de día como de noche, es probable que no te baje la regla hasta pasados varios meses.



Si das el pecho de manera **exclusiva** tanto de día como de noche, es probable que no te baje la regla hasta pasados varios meses, pero no siempre es así. Es totalmente imprevisible.

CRISIS DE LACTANCIA

Los bebés crecen muy rápido y la lactancia varía mucho de mes a mes.

Cuando crees que tienes todo bajo control...
¡algo cambia!

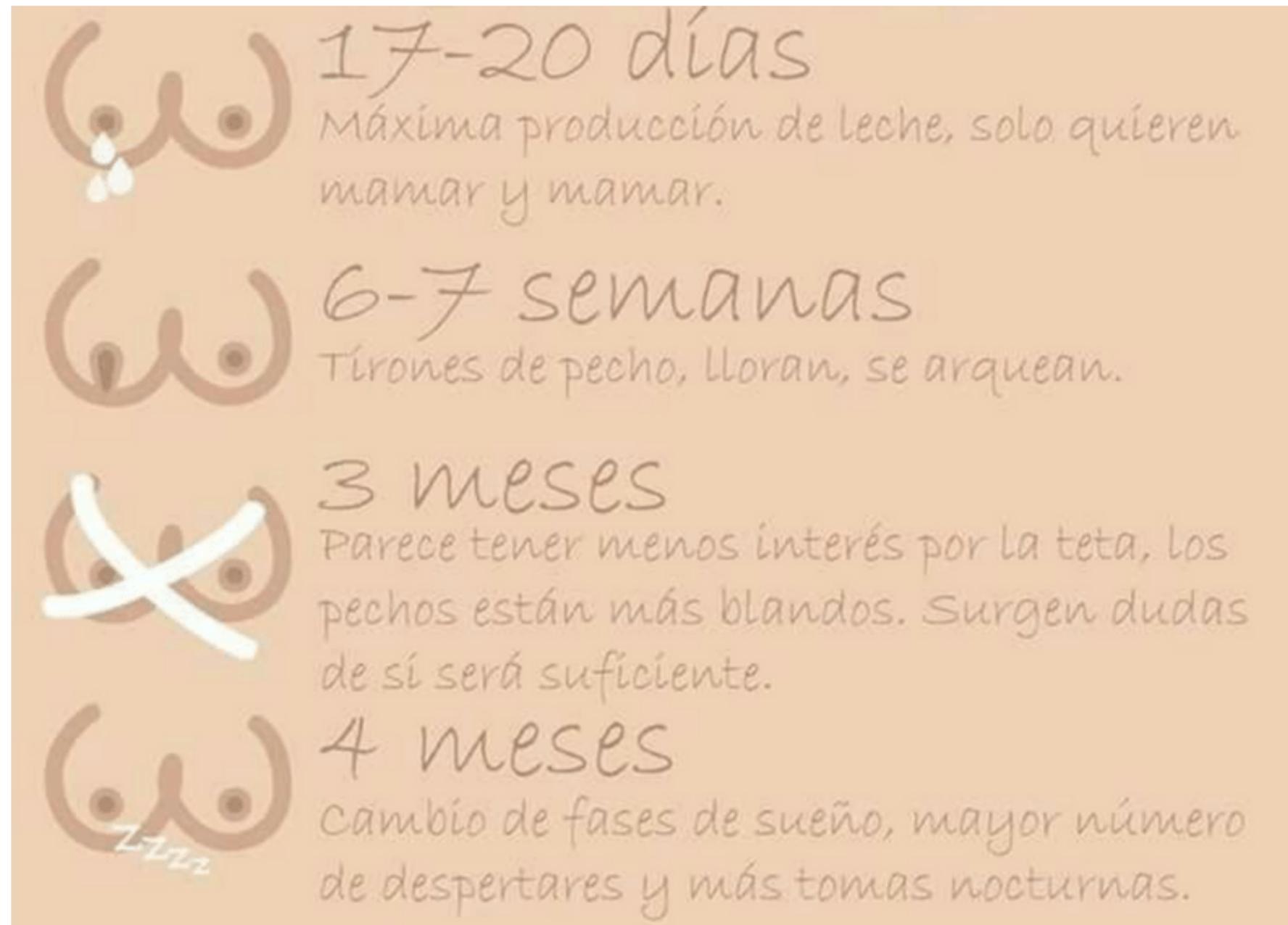
- frecuencia.
- Duración.
- Numero de tomas.

LA CLAVE

Tranquilidad, todo pasa, seguir adelante.



PRINCIPALES CRISIS DE LACTANCIA



 17-20 días
Máxima producción de leche, solo quieren mamar y mamar.

 6-7 SEMANAS
Tirones de pecho, lloran, se arquean.

 3 MESES
Parece tener menos interés por la teta, los pechos están más blandos. Surgen dudas de si será suficiente.

 4 MESES
Cambio de fases de sueño, mayor número de despertares y más tomas nocturnas.

ALIMENTACIÓN MATERNA ¿PUEDO COMER DE TODO?

Dieta equilibrada y 2L de **agua** al día.

Durante la LM aumentan los requerimientos de **Kcal** en la madre.

Suplementar el **Yodo** mientras dure la LM.

Consulta e-lactancia para conocer la compatibilidad de la lactancia materna

<https://www.e-lactancia.org/>

ALIMENTACIÓN MATERNA ¿DEBO EVITAR ALGÚN ALIMENTO MIENTRAS DOY EL PECHO?



NO. No existen alimentos prohibidos durante la lactancia materna.



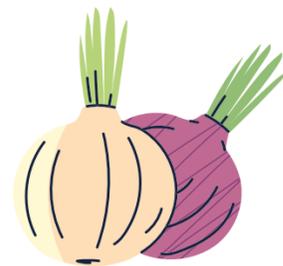
Que el sabor de la leche varíe según tu alimentación es algo **beneficioso** para tu bebé, ya que a la hora de introducir la alimentación complementaria el cambio de sabores le resultará menos brusco



Se trata de comer saludable, pero **sin restricciones.**



Todos los alimentos son aptos para que los consuma una mujer lactante, excepto si el bebé **rechaza el pecho o presenta algún tipo de intolerancia o alergia**, en cuyo caso habría que retirarlo.



**NO DUDES EN ACUDIR A TU
MATRONA/OBSTETRA/PEDIATRA ANTE
CUALQUIER DUDA O COMPLICACIÓN**