

M(P)ATERNIDAD TRANQUILA

La guía para disfrutar de la tranquilidad en todas las etapas de tu peque



6

LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna es **uno de los periodos más bonitos de la maternidad**, pero en muchas ocasiones -sobre todo a las madres primerizas- puede generar multitud de dudas, miedos o dificultades a la hora de abordarla.

Esta guía no pretende determinar cuál es la mejor decisión a la hora de afrontar la lactancia materna o no, puesto que todas las opciones son igual de válidas.

Cada mamá vive unas circunstancias particulares y debe ser libre de tomar su decisión. Por ello, en esta guía podrás descubrir todos los procesos, técnicas y resolución de problemas para sentirte preparada, además de conocer **las ventajas de la lactancia, tanto para el bebé, como para la mamá, así como para toda la familia.**

Estamos seguros que con toda esta información a tu alcance podrás vivir **una lactancia más tranquila y exitosa disfrutando del proceso.**

¡Sigue leyendo para conocer más!

LACTANCIA MATERNA

La guía para disfrutar de la tranquilidad en todas las etapas de tu peque

LACTANCIA Y LECHE MATERNA

1

CARACTERÍSTICAS

- Adecuada y natural para el bebé
- Se adapta sus necesidades
- Aporta los nutrientes que necesita
- Perfectamente adaptada a su función digestiva

2

RECOMENDACIONES

- Alimentación exclusiva con LM hasta los 6 meses
- Complementar progresivamente con otros alimentos hasta los 2 años o más

3

TIPOS DE LECHE

Calostro

Es la leche de los primeros días
Rica en proteínas, vitaminas e inmunoglobulinas
Suficiente para el recién nacido/a debido a su pequeño estómago
Requiere de 8 a 12 tomas diarias

Leche madura

Varía su composición durante la toma
Principio de la toma: más "aguada" y rica en lactosa para calmar la sed
Final de la toma: más grasa, proporcionando saciedad al bebé
La succión del bebé determina la cantidad y composición de la leche

4

VENTAJAS Y BENEFICIOS

Para el bebé

- Favorece el crecimiento y desarrollo
- Protege contra enfermedades
- Disminuye problemas inmunológicos
- Previene enfermedades en la adultez

Para la madre

- Ayuda a la recuperación postparto
- Mejora la anemia
- Favorece la recuperación del peso y la silueta
- Disminuye el riesgo de cáncer de mama premenopáusico y cáncer de ovario

Para ambos

- Desarrolla un vínculo afectivo materno-filial
- Proporciona consuelo, cariño, compañía y seguridad al bebé
- Menor consumo en consultas médicas, ingresos hospitalarios y medicamentos

¿CÓMO TENER ÉXITO EN LA LACTANCIA MATERNA?

Tips para lograrlo



1

FACTORES CLAVE

Debe ser un acto deseado y gratificante para la madre

El lactante tiene la capacidad de buscar y reconocer el pecho



2

CONTACTO PRECOZ

Colocar al bebé sobre el pecho inmediatamente al nacer

Favorece la vinculación y el inicio de la lactancia

Establece un buen reflejo de succión en el bebé

4

APEGO Y LOGÍSTICA

Permanece con el bebé piel con piel el mayor tiempo posible

Mejora el sueño de la madre y facilita el cuidado del bebé

Ayuda a distinguir el llanto y reconocer demandas



3

REGULACIÓN DE LA LECHE

La lactancia se establece mediante un sistema automático regulado por hormonas

La succión del bebé estimula la producción de leche

La frecuencia de las tomas influye en la cantidad de leche producida

5

FRECUENCIA DE LAS TOMAS

Ofrecer el pecho con frecuencia si el bebé no muestra interés por mamar

Es importante que mame al menos 8 veces al día para una buena subida de leche

Evitar horarios estrictos. La lactancia siempre debe ser "a demanda"



6

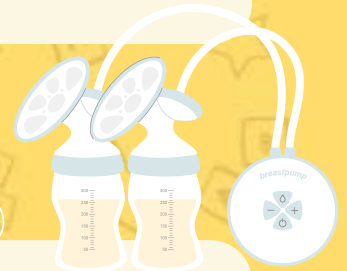
OTRAS RECOMENDACIONES

No usar chupete las primeras semanas

Evitar biberones para no interferir con la succión del pecho, si hay que suplementar, valorar técnica dedo-jeringa o cucharita

La pareja y entorno debe apoyar y compartir cuidados del bebé

Evitar visitas excesivas para preservar la intimidad y calma familiar



TÉCNICAS Y CUIDADOS PARA UNA LACTANCIA EXITOSA

1

CUIDADO DEL PECHO

Los pezones planos o invertidos o mamas hipoplásicas no contraindican la lactancia, pero pueden requerir asesoramiento

No se recomienda el uso de pezoneras

La ducha diaria es suficiente; secar bien areolas y pezones

No limpiar los pezones antes o después de las tomas

Evitar el uso de cremas para el pezón; usar productos naturales como la propia leche o lanolina

Los aceites están contraindicados si hay grietas

El uso de sujetador no es imprescindible; priorizar la comodidad, especialmente por la noche



2

EL AGARRE

¿Cómo iniciarlo?

1. Frotar el pezón contra el labio inferior del bebé hasta que abra bien la boca
2. Acercar al bebé al pecho, no el pecho al bebé.

Posición Correcta del Bebé

- Boca muy abierta con labios evertidos.
- Labio inferior abarcando la mayor parte de la areola
- Barbilla pegada al pecho y nariz rozándolo ligeramente

Técnicas y Ajustes

El bebé debe llenar la boca y tragar con movimientos rítmicos

Si se sujeta el pecho, hacerlo con la mano en forma de C, lejos de la areola

Evitar la "pinza" con los dedos que presiona los conductos

Si experimentas dolor puede deberse a un agarre incorrecto; corrige tirando de la barbilla hacia abajo

El bebé debe soltar el pecho espontáneamente; ofrecer el otro pecho si lo desea

Para retirar al bebé, introduce un dedo en la comisura de su boca para deshacer el vacío

TÉCNICAS Y CUIDADOS PARA UNA LACTANCIA EXITOSA

3

POSTURAS PARA LA LACTANCIA

Postura Biológica o Natural

Recomendada para el inicio de la lactancia

1. Recostada boca arriba con el bebé sobre tu pecho, en contacto piel con piel
2. El bebé busca y se engancha al pecho por sí mismo. No es necesario dirigir al bebé, solo rodearlo con los brazos para que no caiga



Postura Sentada

1. Sentada en una silla, con los pies elevados
2. Bebé "barriga con barriga", con un brazo por encima y el otro por abajo
3. Mano de la madre en la espalda del bebé, cabeza reposando en el antebrazo
4. Nariz del bebé rozando el pezón, boca muy abierta y labios evertidos para un buen agarre



Postura Acostada

Adecuada para los primeros días y tomas nocturnas.

1. Ambos de lado, "barriga con barriga"
2. Nariz del bebé rozando el pezón, boca bien abierta para enganchar
3. Si hay cesárea, colocar un cojín bajo los pies del bebé para evitar golpear la herida



4

OTROS CONSEJOS

Duración de la toma

Lactancia a Demanda: alimentar al bebé siempre que lo pida y el tiempo que quiera. No seguir un horario rígido; cada bebé tiene un ritmo diferente
A mayor succión, mayor producción.

La cantidad de leche aumenta durante los primeros días y se ajusta a las necesidades del bebé

Si el bebé se queda dormido al mamar, quitarle ropa para evitar exceso de calor y estimularlo con caricias

Ofrecer un pecho hasta que el bebé lo rechace y luego el otro, aunque no siempre lo querrá

Alternancia de Pechos

Invertir el orden de los pechos en cada toma, comenzando por el pecho que menos se vació la vez anterior



Facilitar el Eructo

Mantener al bebé erguido y apoyado en el hombro, masajeando suavemente la espalda
No insistir en hacer eructar al bebé si la toma fue tranquila y no tragó aire



PROBLEMAS Y SOLUCIONES

PECHOS CONGESTIONADOS (PLÉTORA O INGURGITACIÓN)

Ocurre entre el 3º y 5º día de la subida de leche; pechos hinchados, duros, y pezones aplanados.

Prevención: Amamantar con frecuencia desde el inicio.

Alivio: Aplicar calor húmedo antes de la toma, masajes manuales y vaciamiento manual. Aplicar frío seco después de la toma y tomar analgésicos si persiste el dolor.

PEZONES DOLOROSOS Y GRIETAS

Causa: Fisuras en el pezón o areola

Prevención y Tratamiento: Correcta técnica de postura y agarre. Mantener el pezón seco entre tomas. Aplicar unas gotas de leche materna en el pezón y la areola después de la toma. Usar lanolina y escudos aireadores. Consultar a un profesional si las grietas son muy dolorosas o persistentes, podrían requerir tratamiento antibiótico.

OBSTRUCCIÓN DE CONDUCTO

Causa: Bulto hinchado, caliente y doloroso en uno de los pechos, debido a sujetadores apretados, dormir con sujetador o saltarse tomas.

Tratamiento: Masaje para extraer el "tapón" y "peinar" la zona con un peine de púas estrechas. Aplicar calor húmedo antes de la toma y frío seco después. Amamantar en posturas donde la barbilla del bebé esté cerca del bulto.

MASTITIS

Causa: Infección de la mama, debido a manejo inadecuado de grietas, ingurgitación u obstrucción de conducto.

Síntomas: Dolor profundo en pechos y/o pezones, fiebre, malestar general, dolor de cabeza, enrojecimiento o bulto en el pecho.

Tratamiento: Consultar con matrona o pediatra para análisis microbiológico de la leche y posible tratamiento antibiótico. Continuar amamantando y/o extrayendo la leche.

ESCASEZ DE LECHE

Causa: Períodos transitorios de producción insuficiente de leche, problemas derivados de suplementación o mal agarre.

Síntomas: Bebé inquieto, llora al no recibir suficiente leche, irritable entre tomas.

Solución: Ofrecer el pecho con más frecuencia, la succión estimula la producción de leche. Descansar, relajarse, tomar más líquidos. Evitar el uso de leche artificial, que puede reducir la producción de leche.

¡Recuerda!

Ante cualquier duda o dificultad, es importante que consultes a la mayor brevedad posible a profesionales de la lactancia materna, matronas, asesoras de lactancia o IBCLC y a vuestro pediatra de confianza.

La lactancia no debe doler y con apoyo y asesoramiento, la mayor parte de crisis y contratiempos se pueden solventar.

EXTRACCIÓN Y CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA

PREPARACIÓN

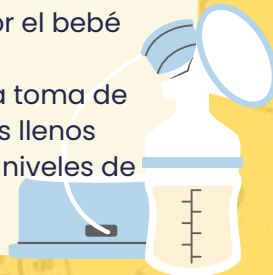
1. Lavar las manos antes de manipular el pecho.
2. Estimular el pecho para provocar el reflejo de eyección (masaje, frotar, sacudir suavemente...)
3. Práctica para incrementar la producción de leche, siendo más eficaz en sesiones breves y frecuentes

TIPS PARA LA EXTRACCIÓN

Mientras el bebé mama de un pecho, extraer del otro

Vaciar el pecho no terminado por el bebé
Cuando se salta una toma

Recuerda, después de la primera toma de la mañana los pechos están más llenos
De madrugada existen mayores niveles de prolactina



EXTRACCIÓN MANUAL

1. Formar una letra C con el dedo pulgar e índice a 3-4 cm del pezón
2. Empujar los dedos hacia las costillas, comprimir hacia el pezón sin deslizar
3. Repetir rítmicamente, rotar la posición de los dedos
4. Evitar maniobras dolorosas

EXTRACCIÓN CON SACALECHES

Seguir el mismo procedimiento inicial de estimulación y limpieza que en la extracción manual.

Existen sacaleches manuales o eléctricos, recomendándose los segundos para un uso más prolongado.



CONSERVACIÓN DE LA LECHE EXTRAÍDA

DURACIÓN

A temperatura ambiente (hasta 25°C): 6-8 horas
Frigorífico: hasta 4 días
Congelador en nevera: 2 semanas
Congelador ***: 3 meses
Congelador arcón (-18°C): 6 meses



RECIPIENTES Y CONSERVACIÓN

Recipientes de boca ancha, fáciles de limpiar y de uso alimentario
Biberones y bolsas específicas
Mezclar leche extraída del mismo día en el mismo envase y agitar antes de usar
Etiquetar con fecha de extracción



DESCONGELACIÓN

Mejor descongelar en la nevera
Una vez descongelada, conservar en nevera 24 horas; si no se utiliza, tirarla
Calentar en un recipiente con agua caliente, no hervir ni usar microondas
Para descongelación rápida, usar agua fría, tibia y luego caliente



RECOMENDACIONES

Agitar antes de comprobar la temperatura
No recongelar la leche descongelada
Evitar el biberón para no confundir la técnica de succión del bebé (Usar cuchara, jeringa o vasito para dar la leche al bebé)



*Información basada en las recomendaciones generales de la OMS (Organización Mundial de la Salud) y la AEP (Asociación Española de pediatría)

**DISFRUTAD DE ESTA
MARAVILLOSA AVENTURA.
¡LO ESTÁIS HACIENDO GENIAL!**

www.reuterigotas.com



@reuterigotas



#M(p)aternidadTranquila