

# Lactancia Materna



@a.solascontumatrona

## ¿Por dónde empezar?

La leche materna ***es el mejor alimento y el único que necesita tu bebé hasta los 6 meses***, cubrirá todas sus necesidades nutricionales, inmunológicas.

La lactancia materna también ofrece ***ventajas para tu salud*** y una mejor recuperación del parto o cesárea.



# La hora dorada de la lactancia materna

**La primera hora** después del nacimiento es crucial para favorecer la iniciación natural de la lactancia.

El **piel con piel** en las primeras **dos horas** estabiliza la temperatura, la respiración y el azúcar en sangre del recién nacido, reduciendo riesgo de hipotermia e hipoglucemia.

Al mismo tiempo, aumenta la oxitocina y la prolactina de la madre, **favoreciendo la expulsión de la placenta, disminuyendo el sangrado y ayudando a establecer una buena producción de leche.**



# Puntos **CLAVE** de la lactancia materna



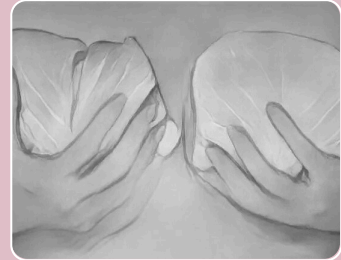
## AGARRE

1. Labios **EVERTIDOS** (BOCA DE PEZ).
2. **Areola y pezón en la boca.**
3. Mentón pegado al pecho y **"papada"**.
4. Boca bien **abierta.**
5. **Carrillos llenos.**
6. **Nariz** tocando el pecho.
7. **Areola** más visible arriba que abajo.



## POSICIONES

- **Madre:** Espalda recta, apoyo lumbar, bebé a pecho (no pecho a bebé).
- **Bebé:** Vientre con vientre, cabeza alineada, piernas libres.
- **Posiciones estrella:** Biológica (recostada), cuna, balón rugby.



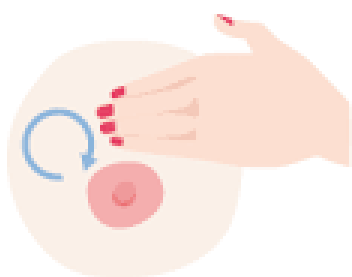
## SUBIDA DE LECHE

La **SUBIDA DE LECHE** materna ocurre entre el día 3 y 5 posparto.

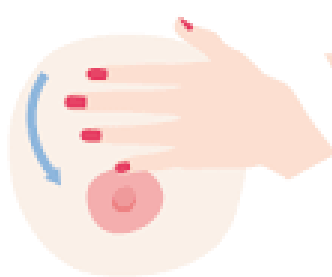
1. Pechos **tensos, calientes y pesados.**
2. Aumento **venas visibles.**
3. Pequeños **bultos** en zonas exteriores.
5. **Ablandamiento post-toma.**

# ¿Qué hacer en la SUBIDA DE LECHE?

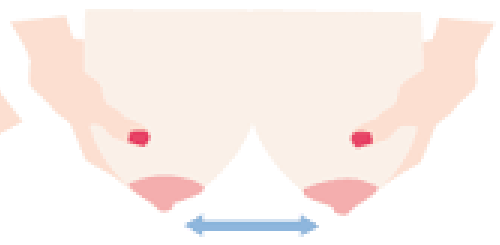
1. Ofrece **pecho cada 2-3 horas** (8-12 tomas/24h), día y noche.
2. **Agarre correcto:** Mentón hacia bulto, labios evertidos, areola mayor parte en boca.
3. **Frío entre tomas:** Hojas col, compresas frías, packs congelados (10min). Reduce edema/inflamación.
4. **Masaje manual** de fuera hacia el pezón.
5. **Extracción manual limitada:** Solo lo justo para aliviar. No vaciar completamente.
6. **Antiinflamatorios:** Ibuprofeno 400mg/8h si dolor (compatible lactancia).



**MASAJEAR**



**FROTAR**



**SACUDIR**

# Signos de bebé bien alimentado

Día	Micciones	Deposiciones	Peso
1-3	2-3/día	Amarillas mostaza	-5-7% OK
4-7	5-6/día	6+/día	+20-30g

Puedes consultar la tabla más extensa sobre micciones y deposiciones en esta publicación de mi cuenta de Instagram

[https://www.instagram.com/p/DVJ1GxUjeoi/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==](https://www.instagram.com/p/DVJ1GxUjeoi/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==)

## Signos de ALARMA

1. **Dolor** intenso  $>3/10$ , dolor en la toma
2. **Grietas** en los pezones, pechos duros después de la toma
3. **Fiebre**  $\geq 38^{\circ}\text{C}$
4. **Pecho rojo/duro** 24h
5. **Bulto** doloroso localizado

Acudir a un **profesional sanitario** para asesoramiento y atención especializada.

# El ALTA y la vuelta a CASA

Es recomendable **acudir al centro de salud en las primeras 48 horas** tras el alta para vigilar la evolución de la lactancia y resolver las dudas que surjan cuanto antes.

Antes del alta infórmate sobre los **recursos de apoyo disponibles** en el lugar donde vives: Si existe consulta de lactancia en el hospital.

- Grupos de apoyo de tu zona:  
<https://www.ihan.es/grupos-apoyo>
- Talleres de lactancia en los centros de salud.
- También puedes contratar una asesora de lactancia a domicilio o presencial si requieres ayuda adicional.

**Si tienes que tomar algún medicamento**, consulta la compatibilidad con tu pediatra o en esta web: [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org). Muchos son compatibles y en caso contrario existen alternativas.

