

GUÍA BREVE PARA FAMILIAS DE LACTANCIA MATERNA DEL HOSPITAL COMARCAL DE INCA



Esta breve guía es un recorte de la Guía dirigida a mujeres que desean amamantar o que amamantan, así como a sus parejas y familiares del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Servicio de Evaluación de Tecnologías Sanitarias; Osteba

Ilustraciones: Eider Eibar Zugazabeitia

Primera Edición Junio 2019.

Elaborada por: Herrero Orensa, C. Elaborado por el grupo de trabajo de LM del HCIN: Bonnin Nadal, B; Burgos Díaz, C; Capó Alomar, M; Castelló Seguí, J.M; Cerdá Juan, C; Domingo Rivas, P; Garcia Guas Córdoba, S; Gost Capó, A; Herrero Orensa, C; Jiménez Gallego, C; Molina Navas, A.B; Moranta Gelabert, M; Navarro Bertos, A; Quetglas Porquer, M; Navas Casillas, A.

Revisado por: Comisión de Lactancia Materna Hospital Comarcal de Inca. Mayo 2025

¿Vas a dar el pecho?

Seguramente tienes claro que la lactancia materna es la mejor forma de alimentar a tu bebé, tu leche le protege frente a muchas enfermedades, favorece su desarrollo cognitivo y facilita el vínculo. La lactancia también disminuye el riesgo de sangrados postparto, de cáncer de mama y ovario y te ayuda a perder el peso ganado durante el embarazo. La leche artificial puede aumentar el riesgo de mortalidad durante el primer año de vida, de muerte súbita del lactante, de aparición de procesos infecciosos, dermatitis atópica, alergia, asma, enfermedad inflamatoria intestinal, diabetes mellitus, esclerosis múltiple y cáncer.

Por todo ello, la Organización Mundial de la Salud, recomienda la lactancia exclusiva durante los primeros seis meses de vida y, junto con otros alimentos, hasta los dos años o cuando la madre y el hijo/a lo deseen.



Quizá dudes de tu capacidad para amamantar; sin embargo, debes saber que la inmensa mayoría de las mujeres sanas pueden hacerlo. También conocerás mujeres con lactancias tan difíciles que han optado por abandonarla, pero la mayoría de los problemas de la lactancia tienen solución. Por ello, si tuvieses alguna dificultad acude a un profesional especializado para que identifique la causa y te preste la ayuda necesaria.

Amamantar no es doloroso (aunque es bastante frecuente que haya dolor en los primeros días tras el nacimiento), y no precisa preparación previa de los pechos. Si aparece dolor, grietas, tomas difíciles o largas y frecuentes, sensación de escasa producción de leche, etc., consultalo cuanto antes con un profesional. También es muy importante contar con el apoyo y ayuda práctica en la pareja, familiares y amigos.

¿Es importante el contacto piel con piel inmediato e ininterrumpido?

Es muy importante, ya que favorece el inicio de la lactancia, la adaptación de tu bebé a la vida extrauterina y es muy placentero. Puede durar hasta que completeis la primera toma o hasta que tu y tu bebé lo deseéis. Si tu bebé ha nacido por cesárea y ambos estáis bien también podéis practicar el contacto piel con piel.

El bebé en contacto piel con piel, colocado boca abajo sobre tu abdomen y con la cabeza ladeada, verá estimulados sus reflejos y, en cuanto haya descansado, buscará el pezón y se agarrará espontáneamente al pecho. Si no lo consiguiera por sí mismo en la primera hora, solicita ayuda a las matronas del paritorio.

Los cuidados necesarios pueden realizarse mientras tu bebé está sobre tu pecho.

La vigilancia del bienestar de tu bebé durante el contacto piel con piel es sencilla, únicamente tú y tu acompañante debéis controlar que:

1. Tenga los labios sonrosados. Avisad si los notáis azulados o palidos.
2. Respira sin dificultad. Avisad si le cuesta respirar o hace algún ruidito (como un quejido).
3. Tiene buen tono muscular. Avisad si le veis blandito (como un muñeco de trapo) o tembloroso.



¿Toma suficiente leche?

El bebé debe hacer tomas frecuentes y quedarse terminar, mojar pañales, hacer varias al día y su peso evoluciona adecuadamente.



relajado al deposiciones

Es importante que estés atenta a las primeras señales de hambre (abrir la boca, mover la cabeza hacia los lados, realizar muecas de succión o llevarse la mano a la boca) y ofrecerle el pecho sin esperar a que lllore. La ansiedad dificulta el inicio de la toma.

Los recién nacidos tienen el estómago pequeño (del tamaño de una cereza al nacer y de una nuez a los tres días) y la leche se digiere muy rápidamente, por lo que maman con mucha frecuencia. Lo importante es que tomen al menos 8 veces al día y no se hagan pausas de más de 5-6 horas. Si la pausa se prolonga más de 5-6 horas, es conveniente despertarle y ponerle al pecho. Si tienes dificultades para despertarle, el contacto piel con piel estimula sus reflejos y facilita el inicio de la toma.

Resulta conveniente que, en las primeras 48-72 horas tras el alta hospitalaria, tu bebé sea reconocido en el Centro de Salud.

¿Puedo darle un chupete?

En el primer mes de vida su uso puede dificultar la instauración de la lactancia, por lo que es preferible evitarlo durante ese tiempo.

Si tu bebé ya está acostumbrado a utilizar el chupete no se lo quites durante las horas de sueño.



¿Come suficiente o necesita un suplemento?

Con frecuencia se da a los bebés leche artificial sin que exista una necesidad real de estos suplementos. Esta práctica supone un riesgo para el recién nacido y para el éxito de la lactancia. Los bebés, coincidiendo con etapas de crecimiento, demandan con mucha más frecuencia. No te estás quedando sin leche, es tu bebé que crece rápido, necesita más leche y para conseguirla mamá con más frecuencia. Si en 2-3 días le ofreces más tomas, aumentarás la producción y todo volverá a la normalidad. Si esto no sucediera así, consulta con los profesionales sanitarios. Tu leche aumentará si descansas, haces tomas más frecuentes, estimulas y vacías el pecho mediante extracción manual o con sacaleches, etc.

El llanto del bebe o el miedo a no tener suficiente leche no justifican la administracion de suplementos. Tu pediatra deberia ser el que, tras reconoceros a ti y a tu bebe y observar una toma, decida si es necesaria o no la administracion del suplemento.

Y si necesita un suplemento, ¿cual es el mejor y como se lo doy?

Si tu bebe necesita realmente un suplemento, la primera eleccion sera tu calostro (primera leche de alto valor nutritivo y biologico) o tu leche extraída. La extraccion del calostro es mas facil hacerla de forma manual, ya que en los primeros días la cantidad producida es muy pequena y asi la puedes recolectar en una cucharita y ofrecérsela a tu bebe. Coloca la cucharita sobre el labio inferior de tu bebe para que pueda lamerla. Los profesionales de nuestro Hospital te enseñarán cómo puedes realizar la extracción de la leche.



Para administrar el suplemento, hay diferentes métodos y técnicas que con asesoría adecuada podrás decidir cual se ajusta mejor a tus necesidades, evitando siempre el uso de tetinas.

¿Cuales son los problemas mas frecuentes y como debería afrontarlos?

Dar de mamar no siempre es facil y tu y el bebe podeis necesitar un periodo de adaptacion.

Las complicaciones mas frecuentes, como la ingurgitacion mamaria, el dolor, las grietas en los pezones y las mastitis, suelen ser consecuencia de problemas con la tecnica de la lactancia. Para poder identificar la causa y solucionarla, es necesario que un profesional sanitario recoja una historia clinica, explore el pecho y al bebe y, muy importante, observe una toma.

¿Donde encontrar mas informacion?

Enlaces Web:

- Liga de la leche: <http://www.laligadelaleche.org/>
- IHAN: Iniciativa para la Humanizacion de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia: <https://www.ihan.es/>
- OMS: Lactancia materna: <http://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>
- SINA: <http://www.asociacionsina.org>
- FEDALMA: Federacion de Asociaciones prolactancia materna: <http://www.fedalma.org/>
· Alianza Mundial Prolactancia materna (WABA): <http://waba.org.my/>
- El parto es nuestro: <https://www.elpartoesnuestro.es/informacion/lactancia>
- Haurdun: <https://haurdun.wordpress.com/>
- Alba lactancia materna: <http://albalactanciamaterna.org/>
- LACTAPP: <http://www.lactapp.es/>

Sociedades cientificas y profesionales

- Comité de lactancia de la Asociacion espanola de pediatria: <http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna/documentos-sobre-lactancia-materna>
- Asociacion Espanola de Consultoras Certificadas de Lactancia Materna AECCLM: <http://www.ibclc.es>
- APILAM. Asociacion para la Promocion e Investigacion cientifica y cultural de la Lactancia Materna <https://apilam.org>
- www.e-lactancia.org
- www.telamos.org

Enlace a la Política de Alimentación Infantil del Hospital Comarcal de Inca:



Conselleria de Salut
Servei de Salut

