

Somos un equipo de personas a su disposición.  
Consúltenos si nos necesita



Crta. Torrevieja a San Miguel de Salinas, CV-95 03186  
Torrevieja, Alicante.  
[www.torrevieja-salud.com](http://www.torrevieja-salud.com)  
Teléfono Centralita: 966 572 12 00



Guía para la  
**LACTANCIA MATERNA**

@dpto\_torrevieja



[www.torrevieja-salud.com](http://www.torrevieja-salud.com)



[www.facebook.com/torreviejasalud](https://www.facebook.com/torreviejasalud)





## El mejor regalo que le puedes hacer a tu bebé.

La lactancia materna es uno de los mejores regalos que le puedes ofrecer a tu bebé desde el mismo momento del nacimiento. Supone continuar, de una forma muy especial, con el vínculo que os ha unido durante todo el embarazo. Amamantar a tu hijo/a es una decisión que deberías meditar de forma libre e informada a lo largo de tu embarazo.

De esta forma tendrás tiempo de resolver tus dudas con los profesionales que te acompañan durante la gestación.

Si no es así, no te preocupes, siempre puedes decidirlo en el mismo momento del parto, cuando por fin tengas en tus brazos a tu bebé. Tendrás a tu lado profesionales que te ayudarán y asesorarán.



Grupo Nodriisa. Marta Bacardit Abellán

## Signos de posicionamiento y agarre correctos.

- El mentón y la nariz del bebé están cerca del pecho de la madre. Pegados.
- Mayor cantidad de areola por arriba que por abajo.
- Boca bien abierta y labios evertidos (hacia fuera).
- Cabeza y cuerpo del bebé alineados, cerca del cuerpo de la madre.
- Las mejillas no se hundén, sino que se redondean.
- Si hay silencio, se escucha tragar al bebé.

## TALLERES

Tenemos a su disposición **talleres de lactancia, apoyo al nacimiento, masaje infantil...** así como otras actividades de interés que podrán realizar con nosotros de forma semanal.

Para más información pueden consultar el calendario de promoción de la salud en: [www.torrevieja-salud.com](http://www.torrevieja-salud.com)

## Tipos de leche

---

- **Calostro:** leche de color amarillenta. Aparece desde las últimas semanas de embarazo hasta los 3-7 días postparto. Es **muy nutritivo**, especialmente en prematuros. Aunque te parezca escaso, se fabrica en cantidad suficiente para alimentar al recién nacido. Recuerda que su estómago es del tamaño de una canica, no necesita grandes cantidades (aprox. cucharilla pequeña de café).
- **Leche de transición:** azulada o blanquecina. 6<sup>o</sup>-10<sup>o</sup> día
- **Leche madura:** blanca. A partir de la 2<sup>a</sup>-3<sup>a</sup> semana

## Dudas frecuentes

---

### “Mi leche está aguada, no vale”

---

Las primeras gotas de leche que aparecen tienen un color claro, “como aguado”. Esto se debe a que la primera porción de leche que toma el bebé tiene una composición menos grasa (como leche desnatada). Esta leche no significa que no alimente, sino que se digiere antes. Si continuamos extrayendo, esta leche se vuelve más grasa y la coloración se vuelve más blanquecina (o amarillenta, o verdosa, según tu alimentación) y opaca.

### “Diez minutos en un pecho y diez minutos en otro.”

---

Si seguimos los consejos antiguos de “diez minutos en un pecho y diez minutos en otro”, estaremos ofreciéndole a nuestro hijo 10 minutos de leche desnatada y otros diez de la misma leche (recordemos que es la leche inicial). La digestión la realizará pronto (no tiene tanta grasa) y llorará reclamando tomar pecho aprox. a la hora de haber terminado. Algunos niños sólo toman de un pecho, otros necesitan dos para saciarse.

Olvídate del reloj, a demanda. Tu bebé, cuando esté saciado, se soltará espontáneamente del pecho.

## ¿Cómo sé si mi bebé está alimentándose bien con mi leche?

---

Salvo algunas excepciones, tu bebé estará perfectamente alimentado. Sólo debes realizarte estas preguntas para asegurarte: (en cualquier caso consulta con un profesional especializado)

- ¿Orina más de 4-5 veces al día? (cambio de pañal mojado)
- ¿Hace caca?
- ¿Se mantiene o gana peso?

Si respondes a todas las preguntas con un **Sí**, tranquila, estará alimentándose correctamente y **estará feliz**. Recuerda que los niños amamantados no ganan peso de la misma forma que los alimentados con leche de fórmula.

**Consulta con tu pediatra, enfermero/a, matrona o asesora de lactancia de referencia. A veces es necesario observar cómo mama tu bebé.**

### “¿Dar el pecho duele?”

---

Durante los primeros días, incluso las primeras semanas, el pezón y la areola pueden sensibilizarse hasta que se terminan elastificando. **Dar el pecho NO debe doler**. Puede que moleste al inicio de la succión, pero esta sensación debe desaparecer en pocos minutos.

De lo contrario, debemos retirar al bebé del pecho y volver a ofrecérselo. Verás como mejora. Si duele, debemos corregir la postura y revisar el agarre (ver dibujo), de lo contrario pueden aparecer grietas. No te preocupes, curarán pronto si sigues estos pasos: corregir postura y agarre, dejar el pecho airear y aplicar tu propia leche y lanolina ultrapurificada después de la toma.

Si continúa doliendo consulta con el profesional especializado.



## “Estoy resfriada y necesito tomar antibiótico, ¿debo dejar de dar pecho?”

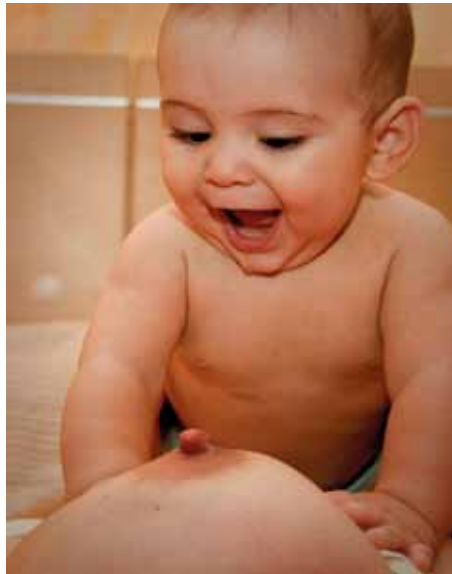
Más del 90% de los medicamentos se pueden tomar mientras se lacta. No ocurre lo mismo durante el embarazo. Tu médico te dará el fármaco compatible con la lactancia materna. Recuerda decirle que das pecho a tu hijo. Existe una página web que puedes consultar si tienes dudas:

[ [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org) ]

## “Hace 4 días que he tenido a mi bebé. Noto mis pechos muy calientes, endurecidos. Empiezan a dolerme. ¿qué hago?”

Puede que se trate de lo que conocemos como “subida de la leche”. No te preocupes. Debes darle con mucha frecuencia el pecho a tu bebé. Antes de hacerlo, intenta aplicarte un poco de calor en el pecho, masajéalo y ofréceselo a tu hijo/a. Mientras mama, sigue masajeando desde los extremos hacia la areola.

Si tienes que sacarte la leche con un sacaleches, sigue el mismo procedimiento. No dejes de vaciar el pecho por miedo a que te duela. Inmediatamente después, te sentirás mejor.



OFRECE EL PECHO TAN PRONTO  
COMO SEA POSIBLE.

## ¿Sabías que...?

La leche materna es el único alimento preparado exclusivamente para **tu bebé**, es **tu leche**. Contiene la cantidad exacta de nutrientes que el recién nacido necesita para cada momento de su vida. Cambia su composición conforme va creciendo tu hijo/a y proporciona importantes beneficios tanto al bebé como a la madre lactante. La OMS y la Asociación Española de Pediatría recomiendan amamantar **de forma exclusiva hasta los 6 meses**, por tanto, no es necesario introducir alimentación complementaria (papillas de frutas, verduras o cereales) antes de esta edad.

Cubre todas las necesidades alimentarias que el niño va teniendo y funciona por el ritmo de succión del bebé, y cada recién nacido es único. La madre fabrica la leche que su hijo necesita: **cuantas más veces tome, más leche producirás**. Además, es nutricional y bacteriológicamente segura ya que no necesita manipularse antes de ofrecérsela a tu hijo/a. **Ofrécesela a demanda, cuando pida. Olvídate del reloj.**

Y recuerda: **Todos los pechos son válidos para amamantar.**

CONFÍA EN TUS POSIBILIDADES. BUSCA APOYO  
ESPECIALIZADO

## ¿Qué contiene?

Lo más importante que contiene son **células vivas** (defensas) , y esto es lo que la diferencia de las leches artificiales. Además, también tiene la cantidad necesaria de azúcares, grasas, hormonas, y proteínas que ayudarán al crecimiento y desarrollo de tu bebé.