

## CONTÁCTANOS

Hospital Universitario de Torrevieja

✉ [miembarazo\\_torrevieja@gva.es](mailto:miembarazo_torrevieja@gva.es)  
[lactancia\\_torrevieja@gva.es](mailto:lactancia_torrevieja@gva.es)

🌐 [www.torrevieja.san.gva.es](http://www.torrevieja.san.gva.es)

☎ Tlf de centralita: 965 69 55 00  
Tlf profesional referente en lactancia  
materna: 683 32 54 36 ext 496458  
(Horario de Lu a Vi 8h30 a 14h30)

\*Grupo de apoyo local: Lazos de crianza  
(618 02 92 29)

\*Talleres semanales de lactancia  
materna (consulta tu CS de referencia)

\*Unidad de lactancia materna

# GUIA PARA LA LACTANCIA MATERNA

ES POSIBLE, CONFÍA EN TI



# EL MEJOR REGALO QUE LE PUEDES HACER A TU BEBE

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 e iniciar el **apego seguro**.

El **alojamiento conjunto** y el **contacto piel con piel** favorecerán la instauración y mantenimiento de la lactancia.

Amamantar a tu hijo/a es una decisión que deberías meditar de forma libre informada a lo largo del 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, 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 en cualquiera que sea tu decisión.



## 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**

**Cabeza y cuerpo** del bebé **alineados**

Las **mejillas** no se hundan, **se redondean**

Se escucha **tragar** al bebé

## SIGNOS DE ADECUADA TRANSFERENCIA DE LECHE MATERNA

Tu bebé realiza **succiones profundas**, mantenidas, con pausas no muy largas.

La **deglución es visible y/o audible**.

**Se ofrecen ambos pechos en cada toma**, comenzando por el que se vació menos en la anterior. Se espera a que suelte espontáneamente el pezón antes de ofrecerle el segundo.

Experimentas los **efectos de la liberación de oxitocina** (contracciones uterinas, aumento de loquios, goteo de leche durante la toma, sed, relajación o sueño).

Tu bebé muestra **signos de saciedad** tras la toma: suelta el pezón espontáneamente y queda relajado y satisfecho.

# POSTURAS PARA AMAMANTAR



**POSICIÓN DE CUNA**



**POSICIÓN BIOLÓGICA**



**POSICIÓN SENTADO**



**POSICIÓN ACOSTADA**



**POSICIÓN DE RUGBY**

# TIPOS DE LECHE

## CALOSTRO

Amarillenta  
Primero 3-7 días  
posparto  
Muy nutritiva  
Suficiente en  
cantidad y calidad

## LECHE DE TRANSICIÓN

Azulada o  
blanquecina  
Primeros 6-10 días  
posparto

## LECHE MADURA

Blanca  
A partir de la 2-3ª  
semana



La leche materna es el **único alimento preparado exclusivamente** para tu bebe. Contiene la cantidad exacta de nutrientes que el recién nacido necesita para cada momento de su vida. Su **composición va cambiando** a lo largo de las horas, días, semanas...conforme tu hijo/a va creciendo

La OMS recomienda lactancia materna **exclusiva hasta los 6 meses** y, junto con otros alimentos, hasta los 2 años de edad. .

## DUDAS FRECUENTES



### ¿Cómo se si mi bebé está comiendo bien?

Salvo en algunas excepciones, tu bebé va a estar perfectamente alimentado. En caso de que te invadan esas dudas, sólo debes de responder a unas preguntas muy sencillas:

- ¿Orina más de 4-5 veces al día?
- ¿Hace caca?
- ¿Se mantiene o gana peso?

Si respondes con un si a todas las preguntas, puedes estar tranquila estará alimentándose y feliz. Recuerda que los niños amamantados no realizan una ganancia de peso lineal.

### ¿Dar el pecho duele?

Durante los primeros días, incluso las primeras semanas, el pezón y la areola pueden sensibilizarse, sin embargo, esa molestia consecuencia de esto no debe de alargarse mucho más de 1 minuto desde que tu bebé comienza a succionar.

De lo contrario, debemos de retirar al bebé del pecho y volver a ofrecérselo corrigiendo la postura y revisando el agarre. Un agarre y postura correctos previene la aparición de grietas a corto y largo plazo.

En caso de que aparezcan no te preocupes, curarán pronto si sigues los sientes pasos: corregir postura y agarre, dejar el pecho al aire el mayor tiempo posible y aplicar tu propia leche o bien, aceite de oliva, al final de la toma.

Si continua doliendo, consulta con tu matrona de referencia.

### ¿Qué puedo y qué no puedo tomar dando el pecho?

Más del 90% de los medicamentos se pueden tomar mientras se da lactancia materna, al contrario que lo que ocurría durante el embarazo.

Recuerda decirle a tu médico que estás dándole el pecho a tu hijo para que te recete el fármaco correcto compatible con la lactancia.

Tienes a tu disposición una página web en la que puedes consultar si diferentes tipos de medicamentos, productos cosméticos, hierbas, alimentos, etc... son compatibles con la lactancia.



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

### ¿Puedo comer de todo dando el pecho a mi bebé?

Ningún alimento es incompatible con la lactancia materna. Recuerda que durante la lactancia debes aumentar la ingesta calórica de tu dieta priorizando alimentos que te enriquezcan nutricionalmente.

Intenta seguir una dieta variada y equilibrada, aumentando el consumo de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.

