

# LACTANCIA MATERNA



**María Martín García**

**UNIDAD DOCENTE DE MATRONAS DE ARAGÓN**

# ÍNDICE

- 1. Beneficios para el Recién Nacido**
- 2. Beneficios para la Madre**
- 3. Cuándo iniciar la Lactancia Materna**
- 4. Tiempos y frecuencia**
- 5. Técnicas de amamantamiento**
- 6. Importancia de la Lactancia Materna**
- 7. Signos de buen agarre y succión**
- 8. Diferentes posiciones**
- 9. Principales problemas y dificultades**
- 10. Extracción de leche**



# ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA LACTANCIA MATERNA?

Es el **alimento ideal** que ningún otro puede sustituir.

Es el mejor **aporte nutricional e inmunológico**

**Fuerte lazo** emocional que se establece entre la madre y el bebé.

La **OMS** recomienda lactancia materna exclusiva hasta los **6 meses**.



## **¿QUÉ BENEFICIOS TIENE PARA EL RECIÉN NACIDO?**

- ✓ Contiene todos los nutrientes ideales.
- ✓ Es más fácil de digerir y absorber.
- ✓ Menor tasa de obesidad infantil.
- ✓ Refuerza su sistema inmune.
- ✓ Menor riesgo de asma y alergias.
- ✓ Mejor desarrollo cognitivo e intelectual.



## ***¿QUÉ BENEFICIOS TIENE PARA LA MADRE?***

- ✓ Ayuda a contraer el útero y reduce el sangrado.
- ✓ Favorece la recuperación del peso.
- ✓ Refuerza el vínculo afectivo.
- ✓ Reduce el riesgo de depresión postparto.
- ✓ Puede disminuir el riesgo de cáncer de mama y ovario y osteoporosis.
- ✓ Económica, ecológica y fácil acceso.



## ¿CUÁNDO INICIAR LA LACTANCIA MATERNA?

- ✓ **Nada más nacer.** De forma precoz y constante.
- ✓ El contacto precoz es clave.

*¿Puedo dar el pecho si todavía no ha subido la leche?*

**SI**

- Al principio → **CALOSTRO**
- Entre el 2º-4º día postparto → **SUBIDA DE LA LECHE**

A mayor succión, más producción.



# ¿CADA CUÁNTO TENGO QUE DAR EL PECHO?

**¡ A DEMANDA Y SIN HORARIOS !**

- ✓ “Cuando quiera y el tiempo que quiera”
- ✓ No esperar a que el bebé llore.
- ✓ Hasta que suelte espontáneamente el pecho.
- ✓ Un pecho cada vez, que lo vacíe completamente, o ambos.
- ✓ En la siguiente toma, empezar por el último que se ofreció en la anterior.
- ✓ Importantes las tomas nocturnas.
- ✓ **¡No se recomiendan chupetes y tetinas!**



# ¿CÓMO SÉ SI MI BEBÉ SE ESTÁ ALIMENTANDO BIEN?

- ✓ El bebé gana peso.
- ✓ Deposiciones: más de 3 deposiciones/día.
- ✓ Micciones: moja 4-6 pañales/día.
- ✓ Buen estado general.
- ✓ El bebé se relaja tras la toma.



¿Tengo que darle algún suplemento?

**NO**

Salvo que exista **indicación médica**.

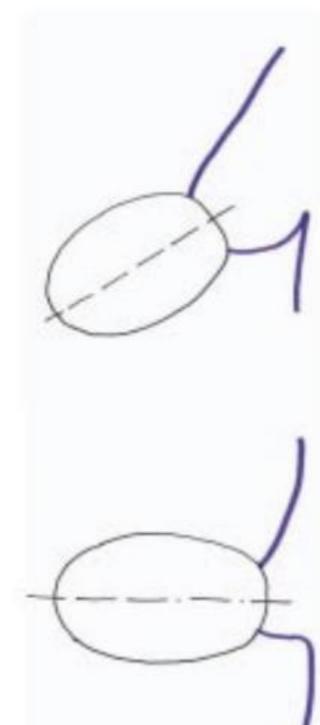
# TÉCNICAS DE AMAMANTAMIENTO

- ✓ Ambiente tranquilo e intimidad.
- ✓ Madre cómoda.
- ✓ Bebé despierto y relajado.
- ✓ Cuerpo del bebé recto, no gira la cabeza, “barriga con barriga”.
- ✓ Alineación del bebé con el pecho materno.



## *¿Cómo ofrecer el pecho?*

- ✓ Acercar el bebé al pecho; no el pecho al bebé.
- ✓ Coger el pecho con la palma de la mano en “forma de C”.
- ✓ No poner los dedos en pinza o tijera.
- ✓ Colocar al bebé con la nariz a la altura del pezón.



# SIGNOS DE BUEN AGARRE Y SUCCIÓN



## BUEN AGARRE

- Boca grande.
- Labios evertidos - “boca de pez”.
- Mentón y nariz rozan el pecho.
- La boca cubre pezón y gran parte de la areola.
- La madre no siente dolor.

## BUENA SUCCIÓN

- Mejillas redondeadas.
- Movimiento encima de las orejas, sien y mandíbula.
- Succión rítmica y lenta.
- Sonido de deglución.
- Vaciamiento del pecho.

# DIFERENTES POSICIONES



**CUNA**



**VERTICAL Y MOVIL**



**PELOTA DE RUGBY**



**ACOSTADA DE LADO**



**ACOSTADA CON EL BEBÉ A LA  
INVERSA**



**GEMELAR**



**A CABALLITO**



**BIOLÓGICA**

# ***PRINCIPALES PROBLEMAS Y DIFICULTADES***

## **ES NORMAL...**

- ✓ Aumento del tamaño de las mamas.
- ✓ Llenas, congestionadas.
- ✓ Más sensibles.
- ✓ Induraciones.

**CONSULTA  
CON TU  
MATRONA**



# PRINCIPALES PROBLEMAS Y DIFICULTADES

## GRIETAS

- Corregir la **postura y el agarre**.
- Airear el pecho y evitar la humedad.
- No usar discos absorbentes.
- Hidratación del pezón.



## INGURGITACIÓN

- Aumentar la **frecuencia de las tomas**.
- Dar **masaje** y aplicar **calor antes** de las tomas.
- Pequeña extracción manual justo antes de la toma.
- Buena postura y agarre.
- Vaciar completamente el pecho.
- Aplicar **frío después** de las tomas.



**MASTITIS**  
**¡ CONSULTA CON TU MATRONA !**



# ¿CÓMO FACILITAR LA EXTRACCIÓN DE LA LECHE?

## EXTRACCIÓN MANUAL

## CON SACALECHES



- ✓ Ambiente tranquilo e intimidad.
- ✓ Manos limpias.
- ✓ Aplicar calor: ducha, compresas calientes.



- **EXTRACCIÓN Y CONSERVACIÓN DE LECHE:**  
<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/conservacion-almacenamiento-leche-materna>
- **DONACIÓN DE LECHE MATERNA:**  
<https://www.saludinforma.es/portalsi/web/salud/donacion-trasplantes/donacion/donacion-de-leche-materna>



# MÁS INFORMACIÓN EN:

- Lactancia y Primeros Cuidados. Gobierno de Aragón  
Disponible en: <https://www.aragon.es/-/lactancia-y-primeros-cuidados-1>
- Área de Lactancia Materna. Asociación Española de Pediatría  
Disponible en: <https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna>
- Abordaje de las dificultades más frecuentes en lactancia materna. Federación de Asociación de Matronas de España.  
Disponible en: <https://www.federacion-matronas.org/wp-content/uploads/2016/06/lactancia-materna-2-6-16.pdf>
- Extracción y conservación de leche materna. Asociación Española de pediatría  
Disponible en: <https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/conservacion-almacenamiento-leche-materna>
- Donación de leche materna. Gobierno de Aragón. Salud Informa  
Disponible en: <https://www.saludinforma.es/portalsi/web/salud/donacion-trasplantes/donacion/donacion-de-leche-materna>

**¡ MUCHAS GRACIAS !**



**SI TIENES CUALQUIER DUDA...  
CONSULTA CON TU MATRONA**