

GUÍA DE LACTANCIA

ALIMENTACIÓN DEL RECIÉN NACIDO

Patricia Valverde Alcaraz
Logopeda especialista en lactancia



Patricia Valverde
Logopeda especialista en lactancia



EN PRIMER LUGAR, TANTO SI HAS
ADQUIRIDO ESTA GUÍA DE FORMA
GRATUITA TRAS VENIR A MI TALLER,
COMO SI LA HAS COMPRADO: GRACIAS.

SOY CONSCIENTE DE QUE EN
OCASIONES, PONÉIS EN MIS MANOS UNA
DE LAS PARTES MÁS IMPORTANTES DE
VUESTRA MATERNIDAD.

POR ESO, SE LA RESPONSABILIDAD QUE
TENGO E INTENTO OFRECEROS SIEMPRE
LA INFORMACIÓN MÁS ACTUALIZADA,
CLARA Y SENCILLA, PARA QUE PODÁIS
CONSEGUIR VUESTRA LACTANCIA
DESEADA.

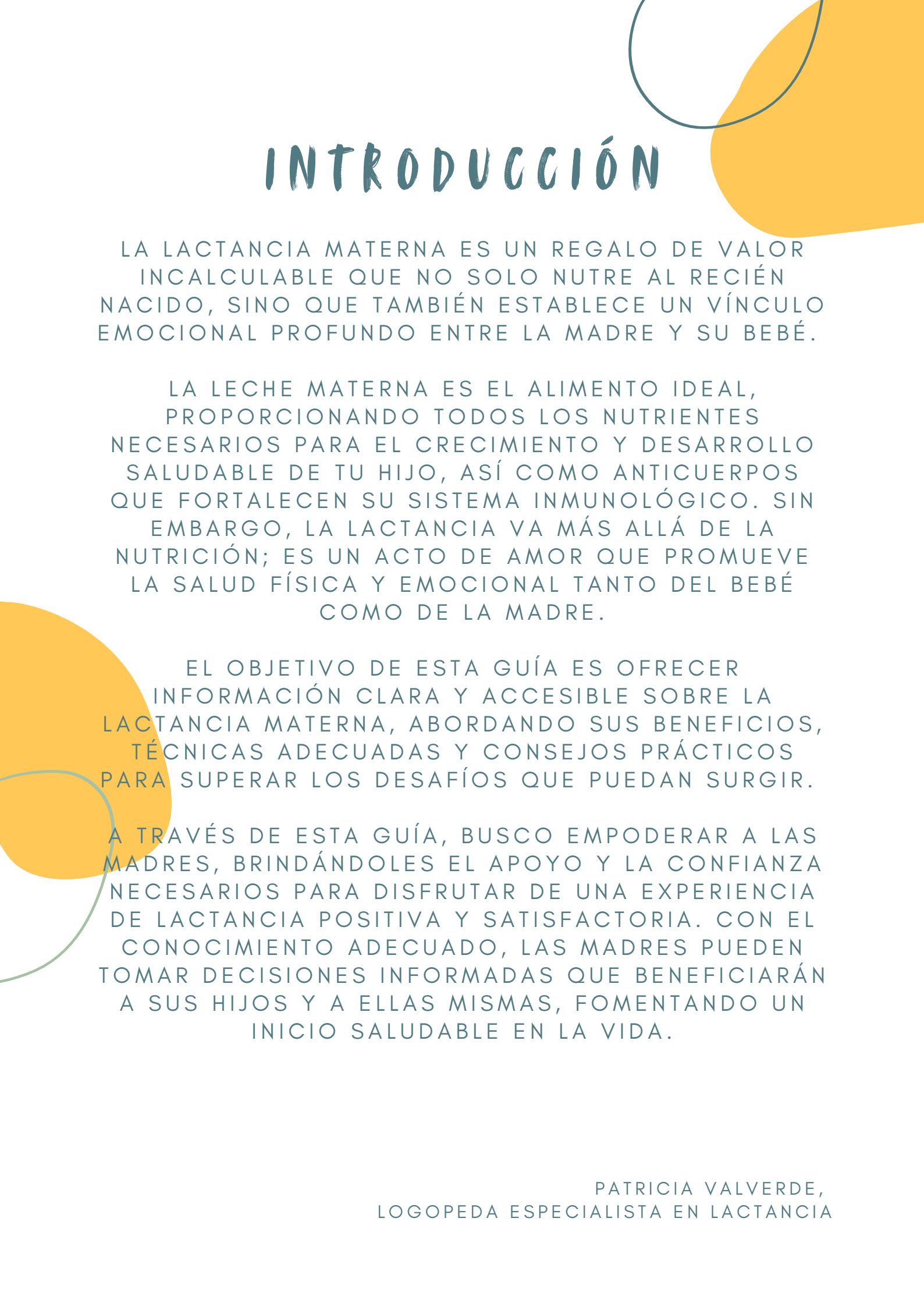


SI LEYENDO ESTA GUÍA TE SURGEN
DUDAS, YA SABES QUE PUEDES
CONTACTAR CONMIGO POR EMAIL
(PVALVERDEALCARAZ@GMAIL.COM),
INSTAGRAM

@PATRICIALOGOPEDIAYLACTANCIA O POR
WHATSAPP 605010676

ÍNDICE

1. **BENEFICIOS DE LA LACTANCIA**
2. **PREPARACIÓN PARA LA LACTANCIA**
3. **TÉCNICAS DE LACTANCIA**
4. **FRECUENCIA Y DURACIÓN DE LAS TOMAS**
5. **DESAFÍOS COMUNES Y SOLUCIONES**
6. **LACTANCIA Y VUELTA AL TRABAJO**
7. **RECURSOS**



INTRODUCCIÓN

LA LACTANCIA MATERNA ES UN REGALO DE VALOR INCALCULABLE QUE NO SOLO NUTRE AL RECIÉN NACIDO, SINO QUE TAMBIÉN ESTABLECE UN VÍNCULO EMOCIONAL PROFUNDO ENTRE LA MADRE Y SU BEBÉ.

LA LECHE MATERNA ES EL ALIMENTO IDEAL, PROPORCIONANDO TODOS LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO SALUDABLE DE TU HIJO, ASÍ COMO ANTICUERPOS QUE FORTALECEN SU SISTEMA INMUNOLÓGICO. SIN EMBARGO, LA LACTANCIA VA MÁS ALLÁ DE LA NUTRICIÓN; ES UN ACTO DE AMOR QUE PROMUEVE LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL TANTO DEL BEBÉ COMO DE LA MADRE.

EL OBJETIVO DE ESTA GUÍA ES OFRECER INFORMACIÓN CLARA Y ACCESIBLE SOBRE LA LACTANCIA MATERNA, ABORDANDO SUS BENEFICIOS, TÉCNICAS ADECUADAS Y CONSEJOS PRÁCTICOS PARA SUPERAR LOS DESAFÍOS QUE PUEDAN SURGIR.

A TRAVÉS DE ESTA GUÍA, BUSCO EMPODERAR A LAS MADRES, BRINDÁNDOLES EL APOYO Y LA CONFIANZA NECESARIOS PARA DISFRUTAR DE UNA EXPERIENCIA DE LACTANCIA POSITIVA Y SATISFACTORIA. CON EL CONOCIMIENTO ADECUADO, LAS MADRES PUEDEN TOMAR DECISIONES INFORMADAS QUE BENEFICIARÁN A SUS HIJOS Y A ELLAS MISMAS, FOMENTANDO UN INICIO SALUDABLE EN LA VIDA.

PATRICIA VALVERDE,
LOGOPEDA ESPECIALISTA EN LACTANCIA



1. BENEFICIOS DE LA LACTANCIA

• BENEFICIOS PARA EL BEBÉ

La leche materna es el alimento perfecto para los recién nacidos. De hecho, coincide con el 50% del **material genético** del bebé. La leche materna va cambiando con las necesidades del bebé, así que nos asegura que contiene todos los nutrientes esenciales, como proteínas, grasas, vitaminas y minerales, todos **en su justa medida** para el adecuado crecimiento y desarrollo del bebé. Es tan increíble, que si tu bebé enferma ¡cambia su composición!

De hecho, la lactancia materna proporciona **anticuerpos** y otros factores inmunológicos que ayudan a proteger al bebé de infecciones y enfermedades. Esto se traduce en un menor riesgo de desarrollar enfermedades como diarreas, infecciones respiratorias y alergias.

Además, la lactancia fomenta un **vínculo emocional** muy fuerte entre mamá y bebé. El contacto físico estrecho y la cercanía durante la alimentación ayudan a desarrollar la seguridad y confianza en el bebé, lo que es fundamental para su desarrollo emocional y social a largo plazo.

Esto **no** quiere decir que si decides dar lactancia artificial tu bebé vaya a estar siempre enfermo, ni que no vaya a crear un vínculo contigo, ni que no vaya a nutrirse bien, simplemente la lactancia materna nos lo pone un poquito más fácil en ese sentido (y más difícil en otros)..

• BENEFICIOS PARA LA MADRE

La lactancia materna tiene también múltiples **beneficios** para la salud de la madre. Ayuda a reducir el riesgo de **cáncer de mama y ovario**, la lactancia puede ayudar a reducir los niveles de hormonas como el estrógeno, que están asociadas con el desarrollo de estos tipos de cáncer. También reduce el riesgo de sufrir enfermedades como la **diabetes tipo 2 y algunas enfermedades cardíacas**, posiblemente debido a sus efectos positivos sobre la presión arterial y el **control del peso**, ya que lactancia ayuda a la madre a recuperar su peso previo al embarazo más rápidamente

La lactancia materna puede ayudar a mitigar los efectos del "**baby blues**" o incluso prevenir la depresión posparto. Durante la lactancia, el cuerpo libera hormonas como la **oxitocina**, que promueven sentimientos de calma y bienestar, ayudando a las madres a manejar mejor el estrés emocional.

No podemos pasar por alto que la lactancia materna es la opción de alimentación más **económica**, ya que elimina la necesidad de comprar fórmula, biberones, tetinas y otros elementos necesarios en la lactancia artificial.

La lactancia materna ofrece numerosos beneficios tanto para el bebé como para la madre. Desde la reducción del riesgo de enfermedades hasta el fortalecimiento del vínculo emocional y el ahorro económico, amamantar es una decisión valiosa que impacta positivamente en la salud y bienestar general.

En Instagram tengo un post donde hablo sobre ello, puedes verlo en este QR:



2. PREPARACIÓN PARA LA LACTANCIA

Aunque la lactancia es un acto natural e instintivo, en ocasiones no es tan fácil. Tener una buena preparación durante el embarazo: asistiendo a **talleres** (como el que yo imparto, jeje), **grupos de apoyo y consultando dudas en fuentes fiables**, puede facilitarnos mucho el proceso una vez llegado el momento.

En ocasiones es difícil diferenciar una fuente fiable de una que no lo es. Hay muchas **revistas** de puericultura que dan consejos,,, poco apropiados. Hay **profesionales** que dicen cosas... poco actualizadas. Hay **influencers** que te recomiendan productos... innecesarios.

Asegúrate de que buscas información en **páginas oficiales** (AEPED, E-LACTANCIA, OMS...) y rodéate de **profesionales actualizados** que no tengan conflictos de intereses. Si acudes a una consulta completamente empapelada con publicidad de fórmula, biberones y chupetes... **HUYE**.

Además, puede serte muy útil rodearte de otras madres que estén más o menos en tu mismo punto vital o que tengan bebés más mayores. Además de darte consejos (más o menos útiles/actualizados) pueden sponerte un apoyo en momentos difíciles de la maternidad. Busca en redes sociales, **Facebook, Telegram**, en tu **centro de salud**... Puedes conseguir grandes amigas.

Te confieso que algunas de mis mejores amigas salieron de un grupo de maternidad de Telegram, de distintos puntos de España. Y no me imagino mi maternidad sin ellas.



Puede aportarte tranquilidad crear un espacio cómodo y tranquilo donde puedas amamantar a tu bebé, aunque la realidad es que probablemente amamantes a tu bebé en **cualquier lugar, a cualquier hora y de cualquier manera**, así que no te culpes si no puedes permitirte un sillón de lactancia de 500€, realmente no lo necesitas.

En lo que se refiere a comprar objetos para la lactancia, te diría que realmente **nada es imprescindible**. Si te mueres de ganas de comprar cositas (lo entiendo porque sé que hace ilusión), puedes adquirir ANTES del nacimiento un cojín de lactancia (blandito por favor), que puede que te ayude a dormir también en el embarazo. También podrías adquirir sujetadores de lactancia (recuerda que tu pecho aumentará una o dos tallas). Si quieres, puedes tener a mano también discos de lactancia.

Eso sí, **en absoluto te recomiendo** que compres (hasta ver si lo necesitas o no, después del parto): pezoneras, sacaleches, conchas recolectoras, biberones, lanolina...

Entre otras cosas, es probable que ni siquiera las vayas a utilizar, y en el caso de pezoneras y sacaleches, tienes que ver muy bien cual es tu **talla**, para no dañarte el pezón. Además ten en cuenta que, aunque tuvieras que comprarlos de urgencia, siempre hay farmacias donde adquirirlos, y Amazon te puede traer lo que necesites de un día para otro.

En resumen: si te hace ilusión, si te lo puedes permitir, si te apetece y te da la gana, **compra lo que quieras**. Pero no te sientas mal si por tu situación no puedes/quieres gastar dinero que realmente puede que no sea necesario. **Deshazte de la culpa también en este ámbito.**

3. TÉCNICAS DE LACTANCIA

Probablemente acabas de llegar a la parte que más te interesa. Posturas y agarres. Antes de nada quiero decirte que:

1. A veces no es tan fácil como parece.
2. Muchos problemas de lactancia se resuelven simplemente modificando postura y agarre.
3. Lo que le vale a otra mamá, igual no te vale a ti.

Posición de cuna



Esta posición es la **más común**, aunque no significa que sea la única ni la mejor. Ten en cuenta que debes sentarte de forma cómoda, utiliza los **cojines** que necesites, e incluso un taburete para levantar los piernas si es necesario.

Coloca la cabeza de tu bebé en la zona de tu **muñeca**, de modo que tu mano quede en su **espalda**. Cuando lo acerques al pecho, recuerda que tu pezón debe quedar mas o menos a la altura de su **nariz**, no de su boca, para propiciar que el bebé extienda el cuello y abra la boca lo máximo posible. Recuerda que su cuerpo debe estar **alineado** (oreja, hombro y cadera forman una línea recta. Nariz y mentón deben tocar el pecho mientras están mamando. Si te duele o molesta, volved a empezar: **cuestión de práctica**.

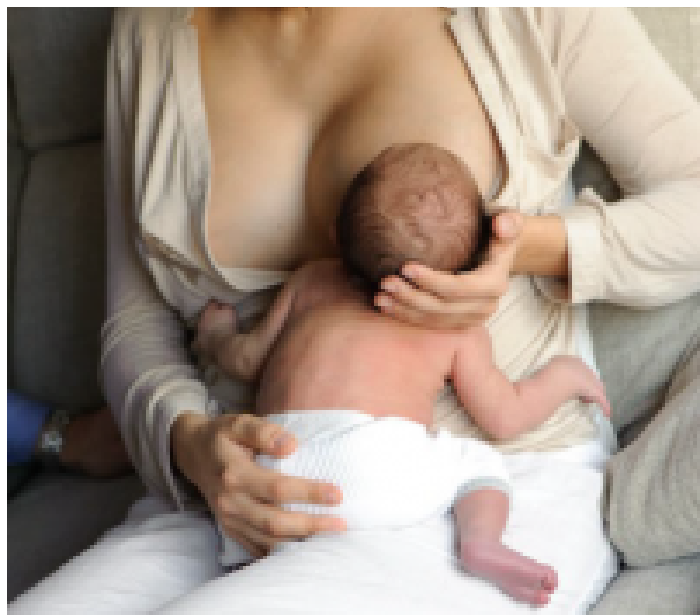
Posición de rugby



El bebé se sitúa al lado de la madre, con su cuerpo y pies debajo del brazo de ella, quien sostiene la cabeza del pequeño con una mano. En esta posición, el brazo de la madre puede descansar sobre una almohada.

Esta postura es muy efectiva para **drenar los conductos ubicados en la parte externa de los senos**, lo que ayuda a prevenir o, en caso necesario, tratar posibles obstrucciones o mastitis. Aunque esta condición puede presentarse en cualquier área del pecho, tiende a ser más común en esa región.

En esta postura, el bebé se encuentra **sentado** a horcajadas sobre una de las piernas de su madre. Puede ser útil en bebés con **retrognatia** o con dificultades para coger el pecho. Conviene que el **pezón apunte hacia arriba** antes de entrar en la boca.



Posición de rugby

Posición tumbada



Bebé y mamá se tumban en una **superficie firme**. Si es para dormir, asegúrate de que cumplís las normas de **colecto seguro**. Tu bebé estará acostado de lado, mirandote y con la cabeza apoyada en el colchón.

Puede serte super útil si te han dado puntos o te has desgarrado, si tienes dolor por las hemorroides o si simplemente quieres descansar un ratito con tu bebé.

La mamá se recuesta y se coloca el bebé encima. Es el bebé el que se va desplazando y va **buscando** el pecho de la mamá. Esta postura es realmente útil cuando existen dificultades con el agarre, ya que facilita que el recién nacido ponga en marcha sus **reflejos instintivos**.



Posición biológica

4. FRECUENCIA Y DURACIÓN DE LAS TOMAS

La lactancia, muy a mi pesar, no es matemática. Es prácticamente imposible saber cada cuanto tiempo y por cuanto rato hay que estar dando el pecho. Lo que si sabemos es que un recién nacido hace entre **8 y 12 tomas al día**. Si hacemos la cuenta, un día tiene 24 horas... un bebé toma el pecho cada 3 horas MÁS O MENOS. Si un recién nacido nos esta haciendo menos de 8 tomas o mas de 12 y creemos que algo no va bien, es interesante consultar con una asesora de lactancia para saber si todo está correcto.

Ahora bien, **¿cuánto dura una toma?** Pues es variable, hay bebés que tardan 10 minutos, bebés que tardan 30... Pero si tu crees que tu bebé esta demasiado poco tiempo al pecho y se duerme, o por el contrario piensas que esta muchísimo tiempo y no se sacia, de nuevo te recomiendo que consultes para ver que pasa.

Para mí lo más importante es que seáis capaces de identificar que vuestro bebé se esta alimentando correctamente, entonces recuerda:

1. **Escucha** atentamente para ver si traga.
2. **Controla** pipís y cacas.
3. **Vigila** el peso
4. Cuando acaba la toma se queda saciado, **tranquilo** y muy probablemente dormido.

Te dejo un post en el que hablo del tema



5. DESAFÍOS COMUNES SOLUCIONES

La lactancia materna puede ser una experiencia gratificante, pero también puede presentar varios desafíos.

Dificultades con el agarre

Algunos bebés pueden tener dificultades para coger correctamente el pecho, lo que puede llevar a una **succión ineficaz** y frustración tanto para el bebé como para la madre.

Solución: Asegúrate de que el bebé esté bien posicionado. La cabeza del bebé debe estar alineada con su cuerpo y su boca debe abarcar tanto el pezón como parte de la areola. **Experimenta** con diferentes posiciones de amamantamiento (como la posición de cuna, lado a lado o caballito) para encontrar la que funcione mejor. Considera pedir ayuda a una asesora de lactancia.

Dolor en los pezones

El dolor en los pezones es un problema común durante las primeras semanas de lactancia y puede ser causado por una **mala técnica** de succión o irritación.

Solución: Asegúrate de que el bebé esté agarrado correctamente. Un mal agarre puede causar dolor. Deja que tus pezones se **aíreen** entre las tomas y evita usar sujetadores ajustados. Ponte lanolina si quieres pero es como un perro sin dientes: **no hace nada...**



Producción insuficiente de leche

Algunas madres pueden sentir que **no producen suficiente leche**, lo que puede generar ansiedad sobre si el bebé está recibiendo suficiente nutrición.

Solución: Ajusta tus **expectativas**, el estómago de un bebé es bastante pequeño. Alimenta al bebé siempre que muestre señales de hambre, **a demanda**. Esto estimula la producción de leche. Asegúrate de hacer entre 8 y 12 tomas al día. Si lo que te preocupa es que no sacas mucho con el sacaleches tienes que saber que eso no es indicador de poca producción de leche. Si tienes una **insuficiencia real**: pide ayuda, se puede mejorar.

Obstrucción en Conducto

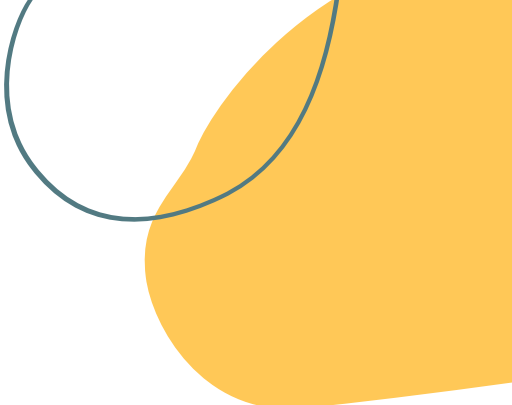
Una obstrucción de los conductos del pecho puede causar **dolor** e **hinchazón** en el pecho.

Solución: Asegúrate de **vaciar** completamente el pecho durante las tomas. Masajea suavemente el área afectada mientras amamantas para ayudar a liberar el conducto obstruido. **No suspendas la lactancia.**

Mastitis

La mastitis es una **infección** del tejido mamario que puede causar **dolor, hinchazón y fiebre**. Se siente como una gripe.

Solución: Es importante seguir amamantando o extrayendo leche para mantener el flujo y reducir la congestión. **Si no mejoras en 24h** necesitas que te vea tu matrona o médico para valorar el uso de antibióticos. **No suspendas la lactancia.**



Dificultades emocionales

Muchas madres experimentan **ansiedad, depresión o estrés** relacionado con la lactancia.

Solución: Busca **grupos de apoyo** para madres lactantes donde puedas compartir experiencias y recibir consejos. No dudes en buscar ayuda **profesional** si sientes que tus emociones son abrumadoras.

La lactancia materna es un viaje lleno de **altibajos**. Es fundamental recordar que cada madre y cada bebé son **únicos**, por lo que lo que funciona para uno puede no funcionar para otro. No dudes en buscar **apoyo** cuando lo necesites y recuerda ser **amable** contigo misma mientras navegas por esta experiencia.

6. LACTANCIA Y VUELTA AL TRABAJO

La transición de la lactancia materna al regreso al trabajo puede ser un desafío para muchas madres. Sin embargo, con una planificación adecuada y el apoyo necesario, es posible continuar amamantando o proporcionando leche materna a tu bebé mientras cumples con tus responsabilidades laborales.

Planifica tu vuelta

Comienza a crear tu **banco de leche** al menos 15 días antes de tu vuelta. Tendrás que tener en cuenta si vas a volver en una jornada completa, parcial, si puede extraerte leche en el trabajo. Además, infórmate sobre el **permiso de lactancia**.

Hay madres a las que les **tranquiliza** el hecho de que, antes de volver al trabajo, la persona con la que el bebé va a quedarse, lo alimente con biberón (o con el método elegido). Recuerda que el hecho de que tu bebé no quiera que tú, mamá, lo alimentes con biberón, no significa que no vaya a dejar que otra persona lo alimente con biberón.

Sé que es muy angustioso pensar que mientras tu trabajas, tu bebé no va a comer nada. Puede que los primeros días tu bebé no coma demasiado, y cuando llegas a casa te engancha y no te suelta. **Es completamente normal**. La situación irá mejorando. Ten en cuenta que es un gran cambio para ti y para él.

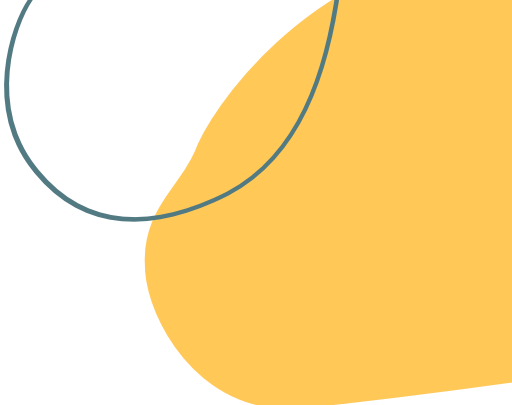
Elige bien tu sacaleches.

Existen sacaleches **manuales**, **eléctricos simples** y **eléctricos dobles**. ¿Cuál es el mejor? Depende. Si te vas a sacar leche de forma **puntual**, con uno manual (que es mucho más barato) probablemente te apañes. Eso sí, si quieres crear un **banco de leche** y hacer **extracciones frecuentes**, te recomiendo que sea uno eléctrico. Tienes que tener en cuenta que un extractor doble es más caro pero que puede **reducir bastante el tiempo** que pasas realizando una extracción. La verdad es que la **mayoría de madres** optan por el sacaleches eléctrico simple.

Todo es cuestión del uso que le vayas a dar y de lo que te quieras gastar, claro. Tienes que saber también que hay **sacaleches inalámbricos**, que no precisan que estés sentada al lado de un enchufe mientras realizas la extracción. Algunas madres optan por estos sacaleches porque pueden hacer tareas o incluso trabajar mientras realizan la extracción.

Sin duda desde mi punto de vista, lo más importante a tener en cuenta en la elección del sacaleches es que la **talla** del embudo sea la correcta. Una talla demasiado pequeña o demasiado grande para tu pezón puede provocarte trauma en el pecho y que no extraigas la leche suficiente.





Prepara tu pecho para la extracción

Algunas mamás conectan el sacaleches, lo ponen al pecho y simplemente comienzan la extracción. Puede que si tienes el pecho muy ingurgitado consigas extraer bastante leche, pero si no... te garantizo que no va a ser una extracción muy eficiente.

Antes de comenzar la extracción es muy importante preparar el pecho.

1. **Lávate las manos:** Antes de comenzar, asegúrate de tener las manos limpias para evitar infecciones.
2. **Encuentra un lugar cómodo:** Siéntate o recuéstate en un lugar tranquilo y cómodo donde puedas relajarte.
3. **Calienta tus manos:** Frota tus manos entre sí para calentarlas, lo que puede ayudar a relajar el tejido mamario.
4. **Masajea suavemente:**
 - a. **Comienza desde la parte superior:** Coloca tus dedos en la parte superior del pecho y haz movimientos circulares suaves.
 - b. **Desciende hacia el pezón:** A medida que masajeas, baja hacia el pezón, aplicando una ligera presión.
 - c. **Usa diferentes técnicas:** Puedes alternar entre movimientos circulares, presiones suaves y deslizamientos hacia el pezón.
5. **Estimula el pezón:** Con los dedos pulgar e índice, realiza un suave pellizco o estimulación del pezón para activar el reflejo de eyección de la leche.
6. **Repite durante 5-10 Minutos:** Continúa con el masaje durante unos minutos antes de comenzar la extracción.

Conservación de la leche materna.

Utiliza bolsas específicas o frascos diseñados para almacenar leche materna. **Etiqueta** cada recipiente con la fecha y hora de extracción.

¿Cuanto dura?

Temperatura ambiente (19 a 25°C)	DE 4 A 6 HORAS
Nevera portátil (15°C)	24 HORAS
Frigorífico (4°C)	3-8 DÍAS
Congelador (0 a -20°C)	DE 6 A 12 MESES

Mantener la lactancia después del regreso al trabajo

Intenta amamantar a tu bebé antes de salir por la mañana y tan pronto como regreses a casa. Esto ayuda a mantener el vínculo emocional y estimula la producción de leche. Si es posible, considera trabajar desde casa algunos días o ajustar tu horario laboral para facilitar las tomas o extracciones.

Apoyo emocional

Habla con tu pareja, amigos o familiares sobre tus sentimientos respecto al regreso al trabajo y la lactancia. Compartir tus preocupaciones puede aliviar el estrés.

7. RECURSOS

1. **Organización Mundial de la Salud (OMS):**
<https://www.who.int/es>
2. **Asociación Española de Pediatría (AEPED):**
<https://www.aeped.es/>
3. **La Liga de la Leche:** <https://laligadelaleche.es/>
4. **E-lactancia:** <https://www.e-lactancia.org/>
5. **LactApp:** <https://lactapp.es/>
6. **Unicef:** <https://www.unicef.es/>
7. **Academia Americana de Pediatría (AAPED):**
<https://www.aap.org/>
8. Algunas cuentas de **Instagram:**
 - La mía, obvio: @patricialogopediaylactancia
 - @paulajlclinica: fisioterapeuta de suelo pélvico y pediatría
 - @comadronaenlaol: matrona e IBCLC
 - @rociolara.matrona: matrona e IBCLC
 - @albapadibclc: logopeda e IBCLC
 - @lactandcia: TCAE y asesora de lactancia
 - @porteofeliz: consejos de porteo
 - @esserevidaysalud: logopedia, psicología y fisioterapia
 - @lactanciamasqueleche: asesora de lactancia
 - @edulacta: formación en lactancia
 - @lesmumslactancia: matrona e IBCLC
 - @mimoneteduerme: coach del sueño
 - @blw_practicando: alimentación infantil
 - @blwideasapp: alimentación complementaria y BLW

PATRICIA VALVERDE, LOGOPEDA ESPECIALISTA EN LACTANCIA



RECUERDA, ¡ERES LA LECHE!

DIRECCIÓN

C/Santa Ana, 26. Atarfe, Granada.

EMAIL

pvalverdealcaraz@gmail.com

WEB

www.patricialogopediaylactancia.com

TELÉFONO

605 010 676

INSTAGRAM

[@patricia_logopediaylactancia](https://www.instagram.com/patricia_logopediaylactancia)

