

Para más información llamar al 93 565 60 00 o dirigirse a:

Unidad de Neonatos HUGC

Planta de Maternidad HUGC

Consultas Externas de Pediatría

Alba lactancia materna. Barcelona

www.albalactanciamaterna.org

Mamas alletament matern de Sabadell

mamas@grupslactancia.org

Mamimamo. Cerdanyola del Vallès

mamimamo.cerdanyola@yahoo.es

Mardellet. Ripollet

mardellet@grupslactancia.org

Gamma. Sant Cugat Sesgarrigues

gamma@grupslactancia.org

Acaronar. Terrassa.

acaronar@acaronar.com

Dodemare. Terrassa.

dodemara@grupslactancia.com



app lactancia materna la
Asociación Española de pediatría



quironsalud.es



Pediatría

LACTANCIA MATERNA

Hospital Universitari General de Catalunya

Grupo Quirónsalud

Hospital Universitari General de Catalunya

C/ Pedro i Pons, 1

08195 Sant Cugat del Vallès

Tel: 93 565 60 00

Quirónsalud, contigo donde tú estés.

Más de 80 hospitales y centros médicos dedicados a tu salud en 13 regiones:

Andalucía | Aragón | Baleares | Canarias | Castilla La Mancha | Cataluña |
Comunidad Valenciana | Extremadura | Galicia | Madrid | Murcia | Navarra | País Vasco

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Hospital acreditat per la Generalitat de Catalunya com a centre d'atenció hospitalària aguda, d'acord amb el Decret 5/2006 de 17 de gener.



Xarxa Catalana | Hospitals Sense Fum



Febrero 2020

Hospital Universitari
General de Catalunya

quirónsalud
La salud persona a persona

Consejos generales:

Tras el parto, es aconsejable iniciar la lactancia durante la primera hora de vida, cuando el niño está despierto, favoreciendo así el aprendizaje de la succión y la estimulación de la subida de la leche.

- La demanda de las tomas viene determinada por el niño.
- Durante el día, se recomienda que las tomas no se espacien más de 4 horas.
- Cuando haya indicios de subida de leche es importante que el bebé vacíe un pecho antes de ofrecerle el otro, ya que la concentración de grasa es más alta al final de la toma. Hay niños que sólo maman de un pecho en cada toma.
- Se recomienda mantener la cohabitación (rooming) las 24 horas del día para favorecer la lactancia y el vínculo afectivo.
- Es mejor no ofrecer chupetes o tetinas hasta que la lactancia materna no esté bien instaurada.
- La lactancia materna es el mejor alimento que puede recibir el recién nacido.

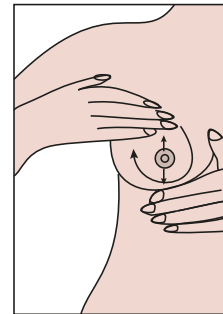
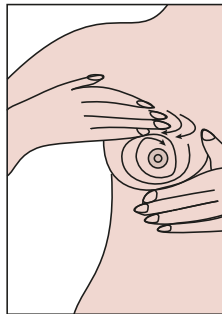
La posición:

- Es importante acercar el niño al pecho, evitando que cuelgue su cabeza y no tire del pezón.
- La cabeza del niño tiene que estar recta alineada con su columna, su nariz frente al pezón y la mandíbula inferior pegada al pecho.
- Para que el niño abra bien la boca, se puede frotar el pezón por el labio superior.
- El pecho debe de sujetarse desde abajo con las manos en forma de "C" ofreciéndole al bebé pezón, areola y porción inferior de la mama.
- Una mala posición dificulta el agarre y puede disminuir la producción de leche, además de producir dolor a la madre.
- El niño está mamando de forma correcta cuando:
 - Se observa el movimiento de su mandíbula hasta sienes y orejas.
 - Durante la succión la boca del bebé está bien abierta y sus labios hacia fuera.

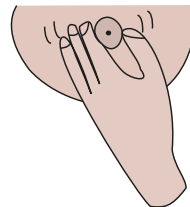
Dificultades:

- Grietas:
 - Normalmente se deben a una incorrecta posición del niño. Si existe dolor mientras mama, retirar el pezón de la boca (introduciendo el dedo por la comisura de los labios) y volver a colocar al niño en la posición correcta.

- Si aparecen grietas:
 - Pida que un profesional valore una toma.
 - Es importante la higiene de los pezones con agua y jabón neutro 2 ó 3 veces al día y mantener la piel aireada.
 - NO se recomienda aplicar la propia leche, ni lanolina, si ya hay grietas.
 - Puede ser necesario el uso de algún producto para ayudar a cicatrizar. Consulte con personal experto.
- Es conveniente cambiar de posición al bebé en cada toma.
- Congestión del pecho:
 - Lactancia efectiva y frecuente.
 - Realizar un masaje para ablandarlo. Si es necesario extraer un poco de leche para facilitar que el niño se coja mejor.



- Presión inversa suavizante:
 - Consiste en aplicar presión durante 10 segundos sobre un radio de 2 a 4 centímetros de la aureola en la base que rodea el pezón, con la finalidad de desplazar ligeramente la hinchazón hacia atrás y hacia el interior del pecho.
 - Debemos de ir rotando la posición de los dedos de forma que toda la aureola reciba esta presión. Se debe de hacer inmediatamente antes de colocar al bebé al pecho.
 - Es de utilidad durante las primeras dos semanas.



Dudas y aclaraciones

- Un pezón plano o invertido no es un inconveniente para la lactancia materna. El pezón juega un papel pasivo en la lactancia.
- El tamaño del pecho no está relacionado con la capacidad de producir leche.
- La calidad de la leche de todas las madres es similar: no existe una leche mejor o peor.
- Se recomienda lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de vida. Pero también será beneficioso para el niño si, por otros motivos, se da el pecho durante menos tiempo.
- Se considera bien instaurada la lactancia materna cuando:
 - El niño descansa entre las tomas.
 - La ganancia de peso es adecuada.
 - Los pechos quedarán más blandos después de las tomas.

Beneficios de la lactancia:

- Es el mejor alimento para el recién nacido, porque aporta los nutrientes que necesita, en las cantidades necesarias y además lo protege contra infecciones, alergias y otras enfermedades crónicas.
- Es un método de alimentación natural, cómodo, económico, y siempre está a mano.
- Tiene efecto protector frente al síndrome de la muerte súbita del lactante, diabetes, enfermedad de Chron...
- Potencia el vínculo afectivo entre la madre y el bebé.
- Favorece el desarrollo motor oral.
- Es más digestiva. El niño tendrá menos cólicos y estreñimiento.
- Mejora la recuperación de la madre después del parto y ayuda a eliminar grasas y a recobrar la silueta habitual.
- Disminuye, en la madre, el riesgo de tener anemia, osteoporosis y cáncer de mama o de ovario.