

## INICIAR LA LACTANCIA MATERNA LO ANTES POSIBLE

Al llarg de les dues primeres hores de vida, els nadons estan en un estat d'alerta tranquil·la i molt deserts, afavorint la subjecció i succió espontànies.

## PECHO A DEMANDA



- La lactancia materna frecuente durante las primeras 48 horas ayuda a tener una subida de la leche correcta y evitar la ingurgitación mamaria. Las tomas nocturnas aumentan la producción de prolactina, favoreciendo la producción de leche.
- Se recomienda ofrecer el pecho cada vez que el recién nacido lo busque (se ponga las manos en la boca o abra la boca). Si el bebé no muestra interés después de 3 horas es necesario despertarlo y darle el pecho.
- La duración de las tomas es variable. Los primeros días, es normal que quieran estar mucho rato en el pecho. Es recomendable realizar entre 8-12 tomas diarias, aproximadamente.

## EL CALOSTRO

- El calostro es el primer alimento que recibe el bebé.
- Su producción se inicia entre las 12 y 16 semanas de embarazo y, sobre todo, durante las primeras 48-72 horas de vida del recién nacido.
- Su coloración es amarillenta-anaranjada y es más espesa que la leche madura.
- Una vez te suba la leche, la parte más rica en grasa se encuentra al final de cada toma, por eso es importante un buen vaciado del pecho.

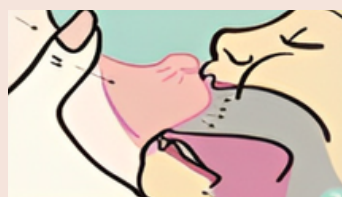
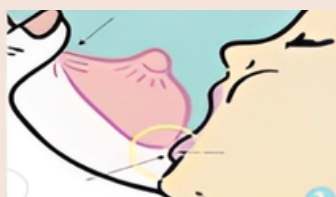
## POSICIÓN

Una buena posición y colocación del bebé en el pecho a la hora de amamantar es esencial para evitar dolor y complicaciones.

Colocaremos al bebé alineado barriga con barriga de forma que el pezón le quede a la altura de su nariz y haremos el siguiente movimiento:

*Deslizar el pezón desde la nariz hasta la boca del bebé, los labios quedarán girados hacia afuera.*

*¡Cuidado! Tiene que coger el pezón y la areola.*



*Dirigir el pezón a la parte más interna del paladar.*

*Para facilitararlo puedes hacer la pinza en paralelo a la nariz del bebé.*



El bebé dejará el pecho espontáneamente una vez acabe la toma. Si no lo hace, evita retirarlo de repente porque te puede provocar lesiones. La manera idónea es introducir un dedo en la boca del bebé como se muestra en la imagen.

## SIENTO DOLOR DURANTE LA TOMA, ¿ES NORMAL?



Es normal **notar** un ligero dolor tipo pinchazo los **primeros 10-20 segundos** de iniciar la toma, pero debe **disminuir** durante ésta. **Si no cede y es un dolor muy intenso**, es necesario:

- **Revisar** la posición del recién nacido en el pecho.
- **Valorar posibles causas:** El equipo de la planta de Maternidad te ayudará y te dará los mejores consejos.

## ¿QUÉ PUEDO HACER SI TENGO GRIETAS?

Una **lesión** habitual durante la lactancia materna es la aparición de **grietas**. Las principales **causas** de éstas son una **mala sujeción o mala posición**, por este motivo es importante colocar correctamente al lactante desde el principio del amamantamiento. Las hay de varios tipos dependiendo de los tejidos afectados y, por tanto, diferentes tratamientos:

- Si **no tienes herida** abierta puedes aplicarte aceite de oliva o tu propio calostro para hidratar los pezones.
- Si **tienes herida** es necesario mantener el pezón **limpio y seco**. También puedes aplicarte **apósitos** especiales que te ayudarán a aliviar el dolor, te los facilitaremos en planta.

## INGURGITACIÓN MAMARIA



Puede aparecer una ingurgitación mamaria en el momento de la subida de la leche. Lo notarás si tienes estos síntomas: senos muy duros y calientes, dolor, febrícula.

Para aliviarlos, presiona sobre el pezón durante 10 minutos antes de la toma, aplica frío local después de la misma y asegura un buen vaciado del pecho.

**SI TIENES DUDAS CONSULTA AL EQUIPO DE PLANTA. ¡ESTAMOS PARA AYUDARTE!**