

Recursos en lactancia

Para madres que lactan
o desean hacerlo



Lactancia materna

Una oportunidad

Agosto 2022

Comisión de Lactancia HUN

Presentación

En estos momentos, apoyar el inicio y el mantenimiento de la lactancia materna es una responsabilidad del sistema sanitario y sigue siendo muy importante también en esta situación de emergencia sanitaria.

La Comisión de lactancia del Hospital Universitario de Navarra (HUN) realiza esta nueva guía que pretende informar a las madres que desean lactar sobre aspectos importantes que les facilite un buen inicio, instauración y mantenimiento de la lactancia materna.

Supone un intento de recopilar herramientas que tenemos disponibles para que consigan una lactancia satisfactoria y evitar los riesgos que puede suponer la alimentación con leche de fórmula.

Para muchas mujeres embarazadas o mujeres que están lactando puede ser transformador tener la posibilidad de mantener una conversación tranquila sobre esta guía y resolver dudas sobre su lactancia con los profesionales que las atienden.

Lactancia, ahora más que nunca.

Comisión de Lactancia del HUN, agosto 2022

Índice

1. Piel con piel y postura biológica	3
2. Extracción manual de calostro / leche	6
3. Cómo identificar si el bebé está tomando suficiente leche	9
4. Signos de hambre con código QR de acceso a la guía para padres y madres	11
5. Colecho seguro	13
6. Fármacos, plantas y tóxicos	15
7. Prevención de complicaciones en las mamas	16
8. Grupos de apoyo de los CASSyR	19
9. Material de apoyo	20
10. Grupos de apoyo madre a madre	21
11. Conservación y almacenamiento de la leche materna	22
12. Preguntas frecuentes	24
13. Normativa de lactancia del HUN	26

1. Piel con piel y postura biológica

1.1. Piel con piel

Poner piel con piel siempre que se pueda, el bebé busca el pecho de forma instintiva.



Madre semirrecostada (entre 15°-65°) y cómoda.

Bebé colocado encima de la madre con la cara entre sus pechos.

Permitir que sea el bebé quien se desplace hacia el pecho de la madre y realice un agarre espontáneo.

Esta postura es especialmente útil cuando existen dificultades con el agarre, ya que facilita que el recién nacido ponga en marcha sus reflejos instintivos. El recién nacido cabecea y se desplaza buscando **el pecho de la madre**. Esta postura también es útil cuando existe dolor en el periné.

En posición biológica



1.2. Postura y agarre

Tu bebé alineado con la cabeza ligeramente hacia atrás, *con una buena porción de pecho en la boca (como si el bebé tuviera que coger un bocadillo)*, te ayudará a que la lactancia no sea dolorosa y el bebé extraiga tu leche sin dificultad.

La técnica va a depender de la postura que adoptes y de la forma del pecho. Lo fundamental es darle al pecho la forma de la boca del bebé para lo cual los dedos de la madre deben de ir paralelos a los labios del bebé.

Mano en forma de C **Bocadillo horizontal.** *Mano en U.* **Bocadillo vertical**



Caballito



Cuna cruzada



Recostada de lado



Cuna

Agarre

Conseguir que una buena porción de pecho este dentro de la boca del bebe ayuda a que este extraiga más leche y no haga daño a la madre.



Video agarre superficial /agarre profundo

<https://www.youtube.com/watch?v=vvJ37y03mko>

1.3. Puedes

Confía en tu capacidad para lactar y busca apoyo ante las dificultades.

Paciencia

Unión

Esfuerzo

Destreza

Experiencia

Salud

Video

<http://upnatv.unavarra.es/pub/puedes-autoeficacia-y-lactancia>

2. Extracción manual de calostro/leche

Técnica que deben conocer todas las madres.

Es una gran herramienta para:

- Que veas cómo tu pecho funciona adecuadamente.
- Suministrar el alimento a tu bebé que está muy adormilado, o hacerle llegar el alimento a tu bebé si estáis separados.
- Facilitar el agarre cuando el pecho está muy lleno.
- Realizar vaciado de la mama para que no se obstruya ningún conducto.
- Ver el calostro te motivará (te animará a seguir).
- Almacenar y conservar la leche.

2.1. Preparativos

Medidas higiénicas

- Aconsejamos quitar anillos y pulseras.
- Pelo recogido.
- Ducha diaria.
- Poner calor suave en las mamas antes de la extracción.



Recomendaciones

- Preparar material: agua, teléfono, foto del bebé, envases...
- Ambiente relajado, música.
- Masaje/calor, toallas limpias calentitas.
- Masaje de la pareja te ayudará a que la leche salga más fácilmente (segrega la oxitocina).



2.3. Técnica de Marmet

Esta maniobra no debe producir dolor. Al inicio no se debe tener expectativa de que salga calostro o la primera leche. Los primeros días se obtienen pequeñas cantidades de leche (calostro) y es mejor utilizar una cucharilla y/o jeringuilla de alimentación para recoger y aprovechar todo lo que sale.

Masaje de ambos pechos unos minutos previos a la extracción de leche

- Manual o con extractor de leche.
- Estimulación bajada de la leche o aumento de la oxitocina.

*Técnica de extracción de leche***Técnica de Marmet**

	<p><i>COLOCAR</i> el pulgar y los dos primeros dedos entre 2,5 y casi 4 centímetros por detrás del pezón a las doce en punto y las yemas de los otros dedos bajo el pezón a las seis, formando la letra "C" con la mano.</p>
	<p><i>PRESIONAR</i> el pecho hacia las costillas</p> <ul style="list-style-type: none"> • No separar los dedos. • Si los pechos son grandes, primero levantarlos y luego presionarlos en dirección a la pared torácica.
	<p><i>Comprimir</i> como si quisieras juntar los dedos pulgar y anular. <i>RODAR</i> el pulgar hacia delante como al tomar huellas dactilares. <i>Al mismo tiempo</i>, trasladar la presión del dedo corazón al índice. <i>Cambiar los dedos</i> de alrededor de la areola para vaciar todos los conductos.</p>

¿Cuántas veces?

- La frecuencia dependerá del motivo de la extracción.
- Extracciones: 8/12 veces en 24 horas.
- Entre las 2 y las 6 de la mañana se recomienda 1 extracción, al menos.



¿Cuánto tiempo?

Tiempo total 15 minutos cada pecho aproximadamente.

Secuencia

1. Masaje
2. Exprimir cada pecho 5-7 minutos
3. Masaje
4. Exprimir cada pecho 3-5 minutos
5. Masaje
6. Exprimir cada pecho 3-3 minutos o cuando disminuya el flujo



Vídeos

Como utilizar el sacaleches manual por primera vez

Video extracción manual de leche global media

<https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/forma-de-usar-el-sacaleche-la-primera-vez/?portfolioCats=199%2C134%2C16%2C33%2C75>

3. Como identificar si el bebé está tomando suficiente leche

3.1. Frecuencia de las tomas

Los bebés sanos nacidos a término tienen el estómago pequeño y la leche se digiere rápidamente, por lo que necesitan mamar un mínimo de 8 veces cada 24 horas. Además, una buena frecuencia estimula el cuerpo de la madre para producir la cantidad de leche que su bebé necesita para su correcto desarrollo.

Se debe amamantar al bebé a demanda atendiendo sus primeras señales de hambre: abrir la boca, mover la cabeza hacia los lados, realizar muecas o llevarse la mano a la boca.

3.2. Deposiciones

Contar solo aquellos pañales cuyo contenido sea del tamaño del círculo que se forma al tocarse las puntas del pulgar y el índice.

Edad	Pañales mojados / 24 horas	Pañales sucios / 24 horas
1-2 días (calostro)	1-2 pañales desechables	Meconio, negro verdoso, pastoso*.
2-6 días	5-8 pañales desechables	Al menos tres deposiciones verdosas.
6 días – 6 semanas	5-6 pañales desechables	Al menos tres deposiciones de color amarillo mostaza.
Más de 6 semanas	5-6 pañales desechables	Algunos bebés hacen menos deposiciones pero de mayor volumen y blandas.

*Si ha habido deposición de meconio en el paritorio puede disminuir la cantidad y/o frecuencia de las deposiciones meconiales.

3.3. Apariencia y estado general

El color del bebé es sonrosado, su piel es firme y el bebé está activo y alerta.

3.4. Peso

Al principio los bebés pierden peso y suelen alcanzar el peso del nacimiento a las dos semanas de vida.

Cuándo consultar

- Si el bebé está adormilado, no se despierta para mamar o se duerme en el pecho.
- Si tienes la sensación de que no está recuperando el peso tras el nacimiento o no está ganando peso y crees que no toma suficiente leche.
- No hace las deposiciones para los días de vida.

ACUDA A SU CENTRO DE ATENCIÓN

4. Signos de hambre con código QR de acceso a la guía para padres y madres



Descárgate la Guía para Madres que Amamantan del Ministerio de Sanidad escaneando este código QR



5. Colecho seguro (OMS/UNICEF)

- El bebé es saludable y ha nacido a término.
- Es amamantado a demanda tanto de día como de noche.
- Ninguno de los adultos que va a compartir cama con el bebé fuma (aunque no lo haga en presencia del bebé).
- Ninguno de los adultos que va a compartir cama con el bebé ha consumido alguna bebida alcohólica, drogas o medicamentos que provoquen un sueño más profundo del habitual.
- El bebé conviene acostarlo boca arriba. Nunca boca abajo sin supervisión
- No arroparlo demasiado al bebé ni ponerle excesivo abrigo para dormir. La temperatura de la habitación no debe superar los 20°C.
- No cubrir la cabeza del bebé.
- Los bebés deben dormir en superficies firmes, limpias y seguras:
 - Evitar edredones y almohadones extra que puedan tapar accidentalmente la cabeza del bebé.
 - Asegurarse de que el bebé no pueda caerse de la cama ni quedar atrapado entre la cama y la pared o cabecero.
 - Despejar la cama de cordones, juguetes...
 - Ningún animal doméstico compartir la cama con el bebé.
- Asegúrese de que su pareja sabe que el bebé está en la cama si no se acuestan al mismo tiempo.
- Si en la cama duerme otro niño mayor, que sea el adulto el que se sitúe siempre entre el bebé y el niño más mayor.



¿En qué situaciones se desaconseja el colecho?

- Cuando alguno de los adultos que va a compartir cama con el bebé se encuentra demasiado cansado y cree que le costaría despertarse si el bebé lo necesita.
- Cuando alguno de los adultos padece alguna enfermedad que disminuya el nivel de respuesta:
Como diabetes, epilepsia inestable u obesidad mórbida.
- El bebé es prematuro o de bajo peso al nacer.
- El bebé tiene fiebre.

No es recomendable dormir en la misma cama que el bebé si no se cumple alguna de las condiciones mencionadas o si:

ES PELIGROSO DORMIRSE CON UN BEBÉ EN UN SOFÁ O SILLÓN RECLINABLE,

6. Fármacos, plantas y tóxicos

Recursos informativos

La web www.e-lactancia.org ayuda a tomar decisiones acertadas ante la toma de medicamentos, infusiones o alimentos.

Esta herramienta es sencilla de utilizar.

Funciona como un semáforo:

- Color verde si el medicamento no tiene riesgo.
- Color amarillo o naranja de bajo riesgo.
- Rojo alto riesgo para la lactancia.

La plataforma, recomendará alternativas que deberemos consultar con los profesionales de salud



Son una contraindicación para la lactancia.

El consumo de tóxicos como la heroína, cocaína, marihuana o hachís pasan fácilmente a la leche, con lo que el lactante sufrirá sus efectos, así como los del síndrome de abstinencia.

7. *Prevención de complicaciones en las mamas*

7.1. *Grietas.*

Las grietas son fisuras que pueden aparecer en el pezón o la areola. Aunque son dolorosas, su aparición no debe suponer un motivo de abandono de la lactancia. Podemos evitarlo **con un agarre más profundo y con una correcta postura.**

Si existe una grieta, el inicio de la succión puede ser doloroso, pero debería ceder en unos segundos, lo que significa que ya ha superado la presión sobre ella.

A veces pueden verse restos de sangre en las regurgitaciones o restos negros (sangre digerida) en la caca del bebé; no debe asustarte.

Mantén las heridas limpias y el pezón seco entre las tomas; para ello puedes utilizar escudos aireadores... Puedes tomar un analgésico cuando la toma es dolorosa (ibuprofeno o paracetamol) si no tienes alergia o padeces algún problema que lo contraindique.

Si las grietas son persistentes y no se curan debes consultar con tu matrona.

7.2. *Pezones planos o invertidos*

Son compatibles con lactancia materna.

Los usos de pezoneras no son aconsejables sin una valoración previa

7.3. *Congestión e ingurgitación*

Tus pechos pueden estar sensibles, firmes y dolorosos cuando se produce la subida de la leche, alrededor del tercer día después del parto. Si la tensión mamaria es intensa, debes extraer leche frecuentemente del pecho afectado, previo masaje suave. Aplicar calor suave local antes, puede ayudarte.

Hay técnicas para favorecer el agarre, como presión inversa suavizante (PIS),

<https://www.youtube.com/watch?v=ClgskzjpGvg>

También un masaje manual suave del pecho en dirección a la axila, te ayudarán a bajar la congestión del pecho

Tras la toma poner frío local en las mamas mejorará los síntomas.

Usar sujetadores sin aros, del tamaño adecuado y que no compriman.

Los antiinflamatorios pautados por tu medico también pueden ayudar.

Si el bebé no puede extraer la leche por alguna causa, se debe sacar la leche materna de forma manual o con sacaleches y administrar la leche extraída con un método que no interfiera en la succión como, por ejemplo: dedo-cánula-jeringa, cucharita, vasito.



7.4. Mastitis

Si notas dolor, inflamación y/o enrojecimiento en alguna zona del pecho, y/o malestar general, puede que se trate de una mastitis no infecciosa. Está causada por un vaciado incompleto por lo que habitualmente se soluciona con posturas que mejoren el drenaje y con medidas físicas: aumentar la frecuencia de las tomas, frío, calor.

Suelen resolverse en pocas horas. Haz reposo

Si además se acompaña de fiebre, o no mejora puede tratarse de una mastitis infecciosa. En este caso debes consultar con tu médico, puede que precises tratamiento antibiótico y antiinflamatorio, y en **ningún caso está indicado suprimir la lactancia.**

7.5. Obstrucción de un conducto

Se nota como un bulto inflamado, caliente y doloroso. Suele ser causado por una presión externa continuada sobre una zona del pecho: sujetador, posturas forzadas...Se soluciona mejorando la salida de la leche con masaje suave (peinar la zona con un cepillo suave para bebés) y con posturas adecuadas. Conviene utilizar posturas para amamantar en las que la barbilla del bebé esté próxima al bulto y en las que la gravedad favorezca la salida de leche.

Puedes tomar un analgésico para aliviar el dolor

8. Grupos de apoyo de los CASSyR

Presenciales online

Recursos en el Área de Pamplona cuya finalidad es favorecer el inicio y mantenimiento de la lactancia materna

Grupos de lactancia de los Centros de Salud Sexual y Reproductiva del Área de Pamplona.

¿Dudas? ¿Dificultades? ¿Necesidad de compartir?

Taller *on line* y presenciales

Fechas y horario: Contacta con tu matrona

En vuestro CASSYR o en cualquier otro, sois bienvenidas y bienvenidos.

[:https://hun.navarra.es/documents/4019342/4020293/Talleres+de+lactancia+en+los+CASSyR+-+%C3%81rea+de+Pamplona.pdf](https://hun.navarra.es/documents/4019342/4020293/Talleres+de+lactancia+en+los+CASSyR+-+%C3%81rea+de+Pamplona.pdf)



9. Material de apoyo

- GUÍA DE LACTANCIA BÁSICA PARA MADRES Y PADRES
 - https://redets.mscbs.gob.es/documentos/GPCLactancia_mujeres_Osteba.pdf
- PUEDES
 - <http://upnatv.unavarra.es/pub/puedes-autoeficacia-y-lactancia>
- INICIATIVA DEL PARTO NORMAL. Guía para padres y madres
 - <https://www.federacion-matronas.org/wp-content/uploads/2018/01/iniciativa-al-parto-normal.pdf>.
- PELÍCULA *EL PECHO NO TIENE HORARIO*
 - <https://vimeo.com/227485415>
- GLOBAL HEALTH MEDIA VIDEOS EN ESPAÑOL
 - <https://globalhealthmedia.org/videos/> (Clicar Amamantamiento)
- Enlaces a páginas recomendadas
 - <https://www.ihan.es/videos/>
 - <https://www.ihan.es/recursos-en-red-para-el-apoyo-a-gestantes-y-madres-lactantes/>

10. Grupos de apoyo madre a madre

Grupos de apoyo a la lactancia en Navarra

- *La Liga de la Leche*



- http://www.laligadelaleche.es/navarra/calendario_reuniones.htm
- www.LaLigaDeLaLeche.es

- *Amagintza*

- <http://www.amagintza.org/>



11. Conservación y mantenimiento de la leche

Es muy importante la higiene en la manipulación de tu leche, lavándote las manos y utilizando recipientes adecuados.

Si no vas a utilizar la leche inmediatamente, métela en un frigorífico o nevera portátil tras la extracción.

Almacenamiento de la leche materna

- Para almacenar tu leche puedes utilizar cualquier recipiente apto para uso alimenticio (envases de plástico duro, vidrio o bolsas específicas para leche materna). En caso de elegir estas bolsas, es recomendable protegerlas de la rotura, colocándola en el congelador dentro de un recipiente.
- Es conveniente colocarla en la parte central trasera del frigorífico o congelador, donde la temperatura es más constante.
- Recuerda poner la fecha antes de su almacenamiento.
- Es preferible almacenarla en pequeñas cantidades, entre 60 ml y 120 ml, para poder descongelar solo la que tu bebé vaya a tomar inmediatamente.
- Puedes mezclar leche de distintas extracciones. Para ello, es recomendable que se hayan enfriado y estén más o menos a la misma temperatura.

Tiempo de conservación

lugar	temperatura	tiempo
Temperatura ambiente	19-26 °C	4-8 horas
Bolsa térmica	15 °C	24 horas
Frigorífico	4 °C	3-5 días
Congelador dentro del frigorífico	-15 °C	2 semanas
Congelador con puerta separada del frigorífico	-18 °C	3-6 meses

Descongelación y utilización de la leche congelada.

- Siempre que sea posible, se descongelará poco a poco en la nevera.
- Si quieres calentar la leche, hazlo en un recipiente con agua caliente, lejos del fuego, hasta que esté tibia (36 °C). Si se ha calentado y no se ha utilizado, debes tirarla. La leche no tiene que hervir. No la calientes en el microondas, ni al baño maría.
- Si necesitas la leche urgentemente, puedes descongelarla introduciendo el envase de leche en un recipiente en agua fría, después tibia y por último caliente hasta llegar a la temperatura adecuada.
- Agita la leche antes de comprobar su temperatura.
- Si se descongela en el frigorífico puedes mantenerla a temperatura ambiente 4 horas y en la nevera hasta 24 horas. No puede volver a congelarse.
- Tira la leche que sobre de la toma.
- Es preferible dar la leche extraída con cuchara, jeringa o vaso en vez de biberón. Siempre que puedas, evita el biberón para no confundir al bebé en la técnica de succión.

12. PREGUNTAS FRECUENTES.

¿Cuánto tiempo Tengo que darle de mamar en cada pecho?

Es importante que tome el pecho cuando lo pida y tome bastante del primer pecho antes de ofrecerle el otro. No mires el reloj; es absolutamente normal que las tomas sean irregulares, mamar no solo es comer.

¿Cómo puedo saber si tiene suficiente con mi leche?

Al no poder ver qué cantidad de leche toman los bebés amamantados, muchas mujeres temen que no estén tomando lo suficiente, sobre todo cuando el bebé llora. Hay que saber que los bebés lloran por muchos motivos y que la inmensa mayoría de las veces sus madres tienen suficiente leche para amamantarlos; nuestra especie ha vivido miles de años con lactancia materna.

¿Tengo la leche aguada?

La leche que gotea al principio de la toma tiene gran contenido en agua, ya que su función es calmar la sed del bebé, y según va avanzando la toma su concentración en grasa aumenta saciando al bebé.

¿Es normal que quiera tomar por la noche?

Sí, y tienes que seguir la demanda de tu bebé. Casi todos los bebés necesitan seguir mamando por la noche y es normal. Si le das el pecho tumbada en la cama, facilita tu descanso.

¿Tengo que despertarle si duerme demasiado?

No siempre es necesario si es un bebé sano y crece bien.

Las primeras semanas conviene que haga un mínimo de 8 tomas diarias. En el caso de un recién nacido que realice menos de 8 tomas diarias, que no engorde lo necesario o que pierda peso, es aconsejable estimularle y despertarle para evitar que pierda más peso.

¿Siempre notaré los pechos llenos, turgentes?

No. A medida que la producción de leche se vaya regulando notarás como estos se vuelven más blanditos y dejan de gotear.

¿Puede ser que mi leche haya disminuido?

El estrés, la ansiedad, el cansancio, las enfermedades, la falta de succión... e incluso la falta de confianza en una misma, pueden interferir temporalmente en la salida de la leche.

¿Cómo puedo aumentar la producción de leche?

Es posible aumentar la producción de leche con la lactancia intensiva durante uno o dos días: dale el pecho a demanda, cada vez que lo pida y el tiempo que necesite, olvídate del reloj.

¿Hasta cuándo es beneficioso amamantar?

Todo el tiempo que tú quieras. La Organización Mundial de la Salud recomienda que los bebés sean alimentados exclusivamente con leche de sus madres durante los primeros seis meses de vida, sin ningún otro tipo de suplementos, y, a partir de esta edad, complementar la lactancia materna, de forma lenta y progresiva con otros alimentos hasta los 2 o más años. No existe límite para la lactancia materna; solo el que pongáis tú y tu bebé.

¿He tenido un parto múltiple, puedo amamantarles?

Si, la clave del éxito es la misma que con un solo bebé: inicio inmediato después del parto, alojamiento conjunto y frecuente lactancia a demanda.

¿He tenido un bebé prematuro, puedo amamantarlo?

Sí, en estos casos la leche materna es su tratamiento porque se adapta a las necesidades especiales del prematuro y favorece su desarrollo. Dependiendo de su edad podrá mamar o tendrán que administrarle tu leche extraída. Podréis beneficiaros de las ventajas del Método Canguro, si su situación clínica lo permite: contacto piel con piel entre madre (u otro familiar) y bebé, lo más precoz, continuo y prolongado posible en la unidad neonatal.

(Preguntas extraídas del documento de ABAM: “30 preguntas, respuestas”)

Normativa en lactancia del HUN

En el Hospital universitario de Navarra, (HUN) los profesionales en el que trabajamos, reconocemos los grandes beneficios de la lactancia materna. Sabemos que todas las madres tienen derecho a recibir una información clara e imparcial que les permita libremente tomar una decisión informada de cómo quieren alimentar a sus hijos e hijas.

El profesional de salud proporcionará apoyo en cualquiera que haya sido su elección, sin discriminación por el método elegido.



Normativa en lactancia del HUN



normativa en castellano



normativa en euskera

Normativa en lactancia de los centros de salud



Normativa en castellano



Normativa en euskera

Ante las dudas contacte con los profesionales de salud que le atienden en el hospital, con su matrona en el Cassyr y con el equipo de pediatría de su centro de Salud.



Comisión de Lactancia HUN 2022

Última revisión 10/09/2022