



Pequeñín®

¡Entre la lactancia y yo!



Manual de lactancia
para mamás primerizas



Índice

- 1 Consejos para una mamá antes del parto 4
- 2 La hora dorada: ¡Una conexión indescriptible! 5
- 3 La primera semana: Un nuevo integrante en casa 7
- 4 ¡Todo un mundo por descubrir!
Esto es lo que debes saber sobre tu leche materna 9
- 5 Desmintiendo algunos mitos sobre la lactancia 12
- 6 Dedicado a las mamás que no pueden lactar. 14
- 7 Hablando de posturas... ponte cómoda
y disfruta la conexión. 16
- 8 Mil y un beneficios 18
- 9 Lactancia con amor, destete con amor 20



Hemos preparado este eBook para ti que sueñas con tener una maternidad única, para darle la mejor bienvenida a tu bebé que desde ya lo merece todo. Asumir este nuevo rol con el amor más grande e incondicional del mundo. No pretendemos que sea perfecto, ¡pero sí informado! Así que, descarga este eBook y llévalo contigo siempre, como ese manual de supervivencia que te devolverá la calma cada vez que sientas que algo se sale de tu control y que te recordará lo valioso que es aprender a **confiar en ti y confiar en Pequeñín.**

Hablamos con **Claudia Liliana Vallejo**, enfermera profesional asesora en Lactancia, porque sabemos que puedes tener dudas alrededor de este tema, que genera emociones diferentes en todas las mujeres que alguna vez desean convertirse en madres, dudas que son compartidas y requieren de una respuesta informada.

1. Consejos para una mamá antes del parto

La maternidad no comienza después del parto, sino desde el día uno en el que descubres que una vida se está gestando dentro de ti. Es clave que a partir de ese momento, traces un camino de cuidados especiales, pensando en tu bienestar y el de tu bebé.

Claudia Vallejo, enfermera profesional, nos regala los siguientes consejos:



Continúa con las rutinas de actividad física, el embarazo no es motivo para suspender el ejercicio, al contrario mantente activa, siempre y cuando no existan riesgos, recuerda consultar este tema con tu ginecólogo para tener su autorización.



Los ejercicios de Kegel son efectivos para preparar y fortalecer el piso pélvico que sostiene el útero, la vejiga, el intestino y el recto, para evitar la incontinencia urinaria y el prolapso rectal.



¡Estar embarazada no significa comer por dos! Sin embargo, es fundamental tener una alimentación completa y balanceada de la mano de un especialista, esto garantizará que la mamá esté sana durante y después del parto.



¡Ve sin expectativas! Todo va a estar bien y será de la manera perfecta. No compares tu proceso ni te frustres porque algo no se dió como lo tenías planeado. En el parto y en el posparto, hay cosas que pueden cambiar y no están bajo nuestro control como mamás.



Hay mamás que **pueden tener salida de secreción por sus pechos ¡y es normal!** Sin embargo, que no te suceda igual no significa que necesites estimular tus senos antes de tiempo o que no vayas a tener suficiente producción cuando nazca tu bebé.



La extracción de precalostro es una práctica prenatal para obtener calostro después del parto y evitar el uso de fórmulas. Puede beneficiar a madre y bebé, pero en algunos casos puede liberar oxitocina y causar partos prematuros, por lo que se debe contar con la autorización del especialista.



Permitirse o elegir no lactar, también es válido. Es una decisión que tomas como mamá y debe ser respetada y apoyada, sin ser juzgada.



“
Un biberón dado con amor
es más válido que
una lactancia sufrida”

2. La hora dorada: ¡Una conexión indescriptible!

Llegó el gran momento y, seguramente, vas a experimentar muchos sentimientos encontrados: inquietudes, miedos, incertidumbre, alegría, dolor, frustración, permitirse abrazar cada sensación es clave para que en el camino puedas experimentar la belleza que trae de la maternidad, con todo lo nuevo y lo diferente que esta trae consigo.

A través del contacto piel a piel con tu pequeñín que acaba de nacer, vas a experimentar una sensación única, mágica y plena de conexión, vital para que tanto mamá como el bebé se reconozcan y disfruten de una comunicación íntima e inolvidable

¿Qué pasa en la hora dorada?

- El bebé se termorregula, esto quiere decir que vuelve a su temperatura ideal al estar piel a piel con mamá.
- Es el primer paso de adaptación fuera del útero, permitiendo que el pequeñín se calme y que su ritmo cardiaco se mantenga estable.
- Se regulan sus niveles de azúcar en sangre.
- Favorece el agarre al pecho, verás que tu y tu bebé son el mejor equipo, y lo hará de manera perfecta, lo que favorecerá el mejor inicio de la lactancia.
- La mamá le regala esos microorganismos beneficiosos que están en la piel a su bebé, lo que ayudará a desarrollar de manera adecuada su sistema inmunológico o de defensas.

Recomendaciones claves

1

Solicita al personal médico que atenderá tu parto la posibilidad de disfrutar el contacto piel a piel con tu bebé, siempre que las condiciones lo permitan.

2

En caso de no poderse llevar a cabo ese contacto piel a piel en la primera hora después del parto, ¡no renuncies a él! Hazlo tan pronto como sea posible.

3

En algunos sitios de atención del parto, no existe tanta intimidad, cúbrete un poco con una mantita suave para que te sientas cómoda y segura.



“

Calostro: llamémoslo oro líquido o primeras gotas de amor

”

3. La primera semana: Un nuevo integrante en casa

No estás sola, es normal que te sientas inquieta, e incluso experimentes temor con la llegada de tu bebé, confía en tu cuerpo, lo estás haciendo muy bien, muy pronto serás la mamá más experta.

La lactancia puede convertirse en todo un desafío durante los primeros días después del parto. Es normal que te sientas abrumada o cansada, sin embargo, toda práctica siempre hace a un gran maestro, y cuando existe amor, seguramente, todo será diferente. Recuerda que esto seguramente será transitorio en un abrir y cerrar de ojos, ésta será la mejor experiencia para los dos.

Mientras tanto, compartimos algunas indicaciones para que apliques o te recuerdes cada vez que lo sientas necesario, según nuestra asesora en lactancia Claudia Vallejo:

El estímulo, ¡la base de la producción!

- El estímulo es la clave principal de una lactancia exitosa, entre más veces pongas tu bebé al pecho, más producción de leche vas a tener.
- En esta estimulación puedes aprovechar quitarle un poco de ropa a tu bebé para que tengas más contacto con él y tenga un mejor agarre. Aprovecha los cambios de pañal, realiza estimulaciones orofaciales a tu bebé para que vaya identificando la hora de alimentarse y puedes preparar tus senos con unos masajes especiales.

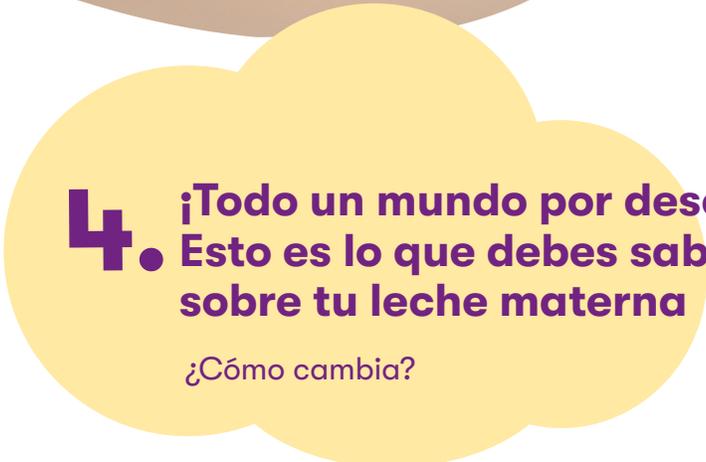
¡Buenas tomas para un peso adecuado!

- Durante los primeros días, seguirás secretando calostro en pequeñas cantidades o gotas, pero no debes preocuparte por esto ni mucho menos acudir a un extractor ya que podría ser muy precipitado. Recuerda que el tamaño del estómago de tu bebé es como el de una cereza por lo tanto la cantidad de leche que estás produciendo se ajusta a sus necesidades, recuerda que siempre será fundamental, el estímulo.
- Se recomienda que el primer día se realice una toma efectiva de 20 minutos, aproximadamente, utilizando los dos pechos para favorecer la producción.
- En la primera semana es común que los bebés tengan una pérdida de peso, entre el 7% o el 10% sobre su peso inicial. Para esto es clave la visita pediátrica y, en caso de que esta disminución sobrepase el porcentaje, tu pediatra te dará las recomendaciones adecuadas.
- Garantiza las tomas de tu bebé mínimo cada 3 horas. Recuerda que la alimentación de tu pequeñín es a libre demanda tanto los primeros días como meses, es decir ¡cada que tu bebé lo pida! Al comienzo suele ser un poco agotador, recuerda hidratarte adecuadamente, descansar y alimentarte de manera adecuada.





**No hay mejor pediatra
que la intuición de mamá**



4. ¡Todo un mundo por descubrir! Esto es lo que debes saber sobre tu leche materna

¿Cómo cambia?



Los 5 primeros días del posparto experimentarás la salida del calostro, que es la primera leche ideal para tu bebé, es amarilloso, muy concentrado, repleto de proteínas y una cantidad de nutrientes ideales para tu bebé.



Ten en cuenta que, después de este periodo, la leche se pone un poco más blanca y se conoce como leche de transición.



Alrededor del día 20, o pasado el primer mes, llega la leche madura y es ahí, como mamás, que podemos considerar el inicio de un banco de leche.

Al comienzo, tu y tú bebé se están conociendo, mientras tu te adaptas a tu nuevo rol, tu bebé también lo hará y aprenderá a alimentarse de la mejor manera, realizando tomas efectivas para sentirse tan complacido como tu.

La mejor manera de saber si tu bebé está realizando buenas tomas y quedando satisfecho con cada una de ellas, se basa en el siguiente checklist:

- ✓ **Mi pequeñín** realiza entre 4 y 6 succiones seguidas.
- ✓ **Mi pequeñín** hace contacto visual conmigo mientras está agarrado a mi pecho.
- ✓ **Mi pequeñín** hace movimientos con su mentón mientras sus cachetitos parecen estar llenos.
- ✓ **Mi pequeñín** traga en cada succión.
- ✓ **Mi pequeñín** suelta espontáneamente mi pecho.
- ✓ **Mi pequeñín** deja de llorar, se queda tranquilo y calmado tras cada toma.
- ✓ **Mi pequeñín**, generalmente, toma siestas después de alimentarse.
- ✓ **Mi pequeñín** ensucia generalmente su pañal después de cada toma. Recuerda que la leche materna se absorbe muy fácilmente, es por ello que pedirá alimentarse con mayor frecuencia.

Si completaste la mayor parte de este checklist, ¡felicidades! Celébrate este logro y háblate bonito cada vez que puedas.

Recuerda que el sentirte cómoda, sin dolor y tranquila en cada toma de tu bebé, también es una señal que lo estás haciendo muy bien.



¿De qué se compone la leche materna?

La leche materna tiene tantas proteínas, vitaminas, minerales, azúcares, millones de células vivas, enzimas y anticuerpos como puedas imaginar.

Claudia Vallejo nos explica que la toma al pecho tiene dos momentos importantes:



La leche inicial
es más acuosa.



La leche final
es más espesa y
contiene mayor
cantidad de grasa.

Es importante asegurar que tu bebé realice una toma completa, no menos de 10 minutos, para que pueda disfrutar de los beneficios de ambas.

Evita el uso de chupos y biberones durante los primeros días para no confundir a tu bebé: si no son necesarios, no debes usarlos.





“Elixir de vida,
fuente de amor”

5. Desmintiendo algunos mitos sobre la lactancia

Escucha pero no creas todo lo que te dicen en internet o lo que ves en redes sociales. La maternidad es diferente para todas y contar con el acompañamiento de expertos te hará entender mejor tu proceso.

Te contamos algunos mitos comunes:

“El hinojo con aguapanela o leche me ayudará con la producción”

Ningún alimento favorece la producción. Si bien existen algunos medicamentos que se denominan los galactogogos y que ayudan en este proceso, si no hay estimulación y agarre frecuente al pecho, la producción va a ser mínima. Mantenerse bien hidratada y tranquila, es lo más importante.

“Las mujeres que tienen la menstruación no pueden cargar a mi bebé porque le da pujo”

Los tiempos en los que creíamos en este tipo de teorías, ya quedaron atrás. El pujo está asociado con la inmadurez intestinal del bebé en los primeros meses.

“Si tengo fiebre o estoy enferma, no puedo lactar a mi bebé”

Si tienes fiebre, es probable que la leche se torne un poco amarilla, como calostro, esto sucede porque se llena de defensas y células que promueven inmunidad, lo anterior será favorable para tu pequeñín. En caso de que tengas un virus respiratorio o gastrointestinal, el lavado de manos frecuente y un tapabocas permitirán que tengas un contacto seguro con tu bebé.

“Si doy mucho pecho, mis senos perderán su figura y se caerán”

Nuestra enfermera Claudia Vallejo recomienda el uso de prendas íntimas con soporte, no tienen que ser muy apretados o incómodos, pero sí deben proporcionar el soporte adecuado para ayudar a mantener la forma de tus senos. Intenta realizar ejercicios que fortalezcan tus músculos pectorales.

“Si mi bebé está muy gordito es porque tengo que dejar de amamantarlo”

Un bebé jamás va a ser obeso con la leche materna, él puede ganar el peso que quiera porque, recordemos, la lactancia es a libre demanda.

“Si tengo mastitis no puedo darle pecho a mi bebé”

¡Todo lo contrario! La lactancia ayuda a disminuir la infección y no hacerlo puede agravar la condición. Visita a un especialista y sigue sus recomendaciones.

“La lactancia sólo le corresponde a la mamá”

Así como la mamá debe amamantar, el papá puede apapantar. Esto quiere decir que él se encarga de otras tareas como preparar una cena, darle masajes en la espalda a mamá mientras alimenta al bebé, animarla constantemente con palabras de afirmación y de apoyo. También, puede hacerse cargo de la alimentación del bebé con algunas técnicas diferentes como el dedo jeringa en caso de ser necesario.



“
Como todo en la vida,
la lactancia es cuestión
de práctica y paciencia.”

6. Dedicado a las mamás que no pueden lactar

En casos específicos, amar también significa decidir no lactar.

- Cuando la mamá ha recibido un proceso de quimioterapia. Importante evaluar con un especialista la posibilidad de hacerlo.
- Ante un VIH no controlado, lo mejor en estos casos, para la salud de tu bebé, es no lactar.
- Cuando hay altos niveles de yodo en el cuerpo de la mamá, es recomendable esperar un tiempo hasta que dicha sustancia salga del organismo.
- Cuando se han tomado somníferos o medicamentos que promueven el sueño.
- Mujeres que han tenido procedimientos mamarios en el pasado, no estéticos, también pueden presentar más dificultades para lactar.
- Cuando por más que se ha intentado, no hay suficiente producción de leche materna.
- Existen casos especiales en los que la producción de leche materna no es suficiente para cubrir las demandas del bebé, es por ello que es importante solicitar el apoyo del especialista.

Si consumiste un medicamento o una sustancia determinada y quieres estar segura de que con sus componentes no alterarás la salud de tu bebé, puedes ingresar al portal www.elactancia.org y verificar cuál es su relación con la lactancia o si existe algún riesgo. Recuerda no automedicarte.

Contar con una red de apoyo y saber que lo estás haciendo **desde el amor**, independientemente del no **poder o querer**, ten claro que hay muchas maneras posibles y correctas de **vivir la maternidad** y que ninguna depende exclusivamente de la lactancia materna.

Firma aquí si estás de acuerdo
(y permítete soltar la culpa).





“

Ser mamá va mucho más allá de la Lactancia Materna

”

7. Hablando de posturas... ● ponte cómoda y disfruta la conexión



Postura Clásica

Las posturas dependen de la zona del pecho que necesites o desees drenar.

El bebé siempre debe tener la cabeza sostenida, ¡sin excepción!

Postura Caballito

En bebés prematuros la posición de caballito funciona muy bien, sentado en las piernas de mamá y frente a ella.



Postura Tumbada

Aunque la posición tumbada es la favorita de muchas mamás, y quizá se convierta también en la tuya, no es recomendable cuando el bebé es prematuro o cuando la mamá tiene una alta producción de leche.



Postura Balón de Rugby

Se sitúa al bebé por debajo de la axila de la madre con las piernas hacia atrás y la cabeza a nivel del pecho, con el pezón a la altura de la nariz.





Tus pequeñas manos sostienen mi corazón



8. Mil y un beneficios

La leche materna guarda en sus partículas beneficios inimaginables tanto para la mamá como para el bebé.

Para la mamá:

- **¡Disminuye la depresión posparto!** Con el estímulo y la conexión, liberamos oxitocina que, a su vez, promueve la sensación de placer y bienestar.
- **Ayuda a la involución uterina**, es decir, a que el útero se contraiga, regrese a su forma habitual tras el parto, y en esa medida, prevenir las hemorragias.
- **La mejor dieta es la lactancia.** Si decides lactar a tu pequeñín, no te sorprendas cuando sepas que podrás quemar entre 500 o 700 calorías en 24h, aprox.
- **Disminuye los riesgos de cáncer de mama en un alto porcentaje.** Así mismo, ayuda a prevenir el cáncer de ovario y la osteoporosis.

Para el pequeñín:

- Ayuda a **fortalecer su sistema inmune**.
- **Le brinda las defensas y los anticuerpos** necesarios para crecer sano y fuerte.
- **Disminuye el riesgo de infecciones**, principalmente en bebés prematuros.
- **Menos riesgo de obesidad** en el futuro.
- **Previene condiciones futuras** relacionadas con la aparición de leucemia, enfermedades cardiovasculares e hipertensión.
- El bebé gozará de infinita fuente de **nutrientes, minerales y proteínas**, justo lo que necesita para sus primeros seis meses de vida.

En caso de usar la fórmula como el método para alimentar a tu bebé, apóyate en tu pediatra para que te oriente de manera adecuada.



“

**Un universo de posibilidades
que comienza con tu
primer suspiro.**

”

9. Lactancia con amor, destete con amor

No hay nada escrito pues nadie mejor que tú y tu bebé para saber cuándo es el momento de dar el siguiente paso y agradecer esa mágica etapa que juntos dejan atrás, ¡eso sí! no pretendas hacerlo de la noche a la mañana.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere una lactancia exclusiva hasta los seis primeros meses de vida y luego de los seis meses con el inicio de la alimentación complementaria, hasta los 2 o más años de vida.

En Pequeñín sabemos que nadie lo hace tan bien como tú, pues la maternidad, como la vida misma, aunque se vive diferente, tiene la misma razón de ser: un amor incondicional que funciona como guía, eBook, o como quieras llamarlo para, siempre, tener la sensación única de estrenar el corazón todos los días.



**¡Confía en ti,
confía en Pequeñín!**