



# GUÍA DE “LACTANCIA EN LOS PRIMEROS DÍAS”

# TEMARIO

1. QUÉ ESPERAR EN LA PRIMERA HORA DE VIDA
2. CÓMO ES UNA TOMA EFECTIVA
3. POSICIONES RECOMENDADAS PARA AMAMANTAR Y SU UTILIDAD
4. CÓMO SABER SI EL BEBÉ ESTÁ TOMANDO SUFICIENTE LECHE
5. ¿QUÉ ES EL CALOSTRO?
6. ¿CÓMO EVOLUCIONA LA LECHE MATERNA EN LOS PRIMEROS DÍAS?
7. ¿QUÉ ES LA BAJADA DE LECHE Y CÓMO AFRONTARLA?
8. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE EL BEBÉ TOME HASTA EL FINAL DE LA TOMA?
9. ¿CADA CUÁNTAS HORAS HAY QUE DAR EL PECHO?
10. ¿QUÉ HACER SI EL RECIÉN NACIDO DUERME MUCHO?
11. ¿QUÉ ES NORMAL EN UN RECIÉN NACIDO?
12. MIEDOS COMUNES SOBRE LA LACTANCIA Y CÓMO AFRONTARLOS
13. RECURSOS PARA PEDIR AYUDA Y ACOMPAÑAMIENTO EN LACTANCIA



# BIENVENIDA A ESTA GUÍA

**SI ESTÁS LEYENDO ESTO, PROBABLEMENTE ESTÉS ATRAVESANDO UNO DE LOS MOMENTOS MÁS INTENSOS Y TRANSFORMADORES DE TU VIDA: EL INICIO DE LA MATERNIDAD. LA LACTANCIA PUEDE SER UNA EXPERIENCIA HERMOSA, PODEROSA, ÍNTIMA... PERO TAMBIÉN DESAFIANTE, CANSADORA Y LLENA DE DUDAS.**

**ESTA GUÍA NACE PARA ACOMPAÑARTE DESDE EL CONOCIMIENTO, LA EMPATÍA Y LA CONFIANZA EN VOS MISMA. NO ESTÁS SOLA. TU CUERPO SABE, TU BEBÉ TAMBIÉN. Y EN ESTE CAMINO, SIEMPRE HAY HERRAMIENTAS, APOYO Y CONTENCIÓN.**



## QUÉ ESPERAR EN LA PRIMERA HORA DE VIDA

LA PRIMERA HORA TRAS EL NACIMIENTO ES CONOCIDA COMO LA "HORA SAGRADA". DURANTE ESTE TIEMPO, SI MADRE E HIJO ESTÁN EN BUEN ESTADO, SE RECOMIENDA CONTACTO PIEL CON PIEL SIN INTERRUPCIONES. ESTE CONTACTO FAVORECE LA ESTABILIZACIÓN DEL BEBÉ (TEMPERATURA, RESPIRACIÓN, FRECUENCIA CARDÍACA), Y ACTIVA EN LA MADRE LA LIBERACIÓN DE OXITOCINA, QUE ESTIMULA LA BAJADA DE LECHE. EN MUCHOS CASOS, EL BEBÉ INICIA POR SÍ MISMO EL "REFLEJO DE GATEO" HACIA EL PECHO, BUSCANDO EL PEZÓN PARA INICIAR LA PRIMERA TOMA. ESTE MOMENTO ES CLAVE PARA ESTABLECER LA LACTANCIA Y CREAR UN VÍNCULO EMOCIONAL PROFUNDO. ES IMPORTANTE NO INTERFERIR EN ESTE PROCESO SIEMPRE QUE SEA POSIBLE.

## **CÓMO ES UNA TOMA EFECTIVA**

**UNA TOMA EFECTIVA NO DEPENDE DEL TIEMPO QUE EL BEBÉ ESTÉ AL PECHO, SINO DE LA CALIDAD DEL AGARRE Y SU EFICIENCIA PARA EXTRAER LA LECHE.**

**LOS SIGNOS DE UNA BUENA TOMA INCLUYEN:**

- **BOCA BIEN ABIERTA Y LABIOS EVERTIDOS (COMO "PESCADO").**
- **GRAN PARTE DE LA AREOLA DENTRO DE LA BOCA, MÁS HACIA LA PARTE INFERIOR.**
- **MENTÓN TOCANDO EL PECHO.**
- **SUCCIÓN LENTA Y PROFUNDA CON PAUSAS.**
- **RUIDO DE DEGLUCIÓN.**
- **AUSENCIA DE DOLOR EN EL PEZÓN (PUEDE HABER SENSIBILIDAD, PERO NO DOLOR PERSISTENTE O PUNZANTE).**

**SI HAY DOLOR, GRIETAS O EL BEBÉ SE DUERME APENAS SE PRENDE, ES IMPORTANTE REVISAR EL AGARRE Y LA POSICIÓN.**



## POSICIONES RECOMENDADAS Y SU UTILIDAD

**APRENDER DIFERENTES POSICIONES PARA AMAMANTAR PUEDE FACILITAR LA ADAPTACIÓN A DISTINTAS SITUACIONES FÍSICAS DE LA MADRE Y NECESIDADES DEL BEBÉ. ALGUNAS DE LAS MÁS UTILIZADAS INCLUYEN:**

Posición de cuna o tradicional: el bebé reposa sobre el antebrazo del mismo lado del pecho que está mamando. Es cómoda para madres con buen control del bebé y sin dolor en el pecho.



Posición de cuna cruzada: se usa el brazo opuesto al pecho que da de mamar. Permite mayor control de la cabeza del bebé y facilita la corrección del agarre.



## POSICIONES RECOMENDADAS Y SU UTILIDAD



Posición de rugby o de balón de fútbol: ideal para madres con cesárea, pechos grandes, pezones planos o gemelos. El bebé está sostenido bajo el brazo, con los pies hacia atrás.

Posición semi-recostada o biológica: el bebé se acomoda sobre el cuerpo de la madre en inclinación. Favorece el agarre espontáneo y el reflejo de búsqueda.



Posición acostada de lado: útil para el descanso nocturno, post cesárea o cuando la madre está muy cansada. Permite amamantar sin levantarse de la cama.





# CÓMO SABER SI EL BEBÉ ESTÁ TOMANDO SUFICIENTE LECHE

Es una de las dudas más frecuentes. Como no se puede ver cuánto leche sale del pecho, hay que observar otras señales:

- Hace entre 6 a 8 pis por día con orina clara.
- Heces amarillas y semilíquidas desde el cuarto o quinto día.
- Gana peso progresivamente desde el quinto día (es normal que pierda hasta un 10% del peso en los primeros días).
- Se ve satisfecho luego de la toma y tiene sueño tranquilo.

Un bebé que duerme todo el tiempo y no pide puede estar recibiendo poca leche. Siempre se debe observar el conjunto de signos y no uno solo.



## ¿QUÉ ES EL CALOSTRO?

El calostro es la primera leche que produce el cuerpo, incluso antes del nacimiento del bebé. Tiene un color **amarillento o dorado**, y suele salir en pequeñas cantidades (gotitas), lo cual es completamente normal. Es un alimento altamente concentrado en inmunoglobulinas, proteínas, minerales y factores de crecimiento. Se lo conoce como la primera vacuna del bebé.

No hace falta que salga mucha cantidad: el estómago de un recién nacido es del tamaño de una cereza en el primer día. El calostro es justo lo que necesita.

### ¿Qué pasa con la leche luego del calostro?

Entre el segundo y quinto día posparto ocurre la “bajada de la leche” o subida de la leche madura. En este proceso, la madre puede experimentar una sensación de llenado repentino en los pechos, que se sienten más pesados, tensos o calientes. Es un momento normal, pero puede resultar incómodo

## ¿CÓMO ACOMPAÑAR LA BAJADA DE LECHE?

- Ofrecer el pecho a libre demanda (no esperar horarios).
- Hacer tomas frecuentes, incluso si el bebé se duerme rápidamente.
- Aplicar frío local entre tomas para aliviar la tensión.
- Hacer masajes suaves si el pecho está muy tenso.
- Evitar apretar demasiado o sacar leche de más, para no sobreestimular la producción.



## **POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE EL BEBÉ TOME HASTA EL FINAL DE LA TOMA?**

**LA LECHE MATERNA CAMBIA DURANTE LA TOMA: AL PRINCIPIO SALE MÁS AGUADA Y RICA EN LACTOSA, IDEAL PARA HIDRATAR. AL FINAL DE LA TOMA, SALE LA LECHE MÁS GRASA, QUE ES MÁS CALÓRICA Y SACIANTE. POR ESO SE RECOMIENDA QUE EL BEBÉ VACÍE BIEN UN PECHO ANTES DE OFRECER EL OTRO.**

## ¿CADA CUÁNTAS HORAS HAY QUE DAR EL PECHO? ¿Y SI SE DUERME MUCHO?

En los primeros días, el bebé puede necesitar entre 8 y 12 tomas en 24 horas. Eso puede significar amamantar cada 2 o 3 horas, aunque puede haber rachas más seguidas (lo que llamamos “tomas agrupadas”).

Si el bebé duerme más de 3 horas seguidas durante el día o más de 4 durante la noche en las primeras semanas, es recomendable despertarlo suavemente para ofrecerle el pecho, especialmente si aún no recuperó el peso de nacimiento.

Tocar la planta de los pies, cambiar el pañal, hacerle masajitos o desvestirlo pueden ayudar a estimularlo.

¿Qué es normal en un recién nacido?



## ¿QUÉ ES NORMAL EN UN RECIÉN NACIDO?

- Que se duerma rápidamente al pecho.
- Que tenga reflejos de succión inmaduros al principio.
- Que haga tomas largas o muy cortas: lo importante es observar si hay buena transferencia de leche.
- Que pida seguido y se calme solo al pecho.
- Que baje un poco de peso los primeros días (hasta un 10%) y lo recupere alrededor del día 10-15.

## MIEDOS COMUNES Y CÓMO AFRONTARLOS

Algunos miedos frecuentes en los primeros días:

- **"No tengo leche"**: el calostro es pequeño en cantidad pero muy rico en nutrientes. Los pechos no tienen que estar "llenos" para producir leche.
- 
- **"El bebé quiere estar todo el día al pecho, algo anda mal"**: los recién nacidos maman a demanda y de forma frecuente. Esto es normal y necesario para estimular la producción.
- 
- **"Me duele mucho el pezón"**: si duele, algo está mal. No hay que normalizar el dolor, sino revisar el agarre y pedir ayuda
- **"No sé si lo estoy haciendo bien"**: la inseguridad es común, por eso es clave rodearse de información actualizada y acompañamiento respetuoso.



## RECURSOS PARA PEDIR AYUDA

- Asesoras de lactancia/puericultoras certificadas.
- Grupos de apoyo a la lactancia materna (presenciales o virtuales).
- Personal de salud formado en lactancia.
- Parteras y doulas con experiencia en amamantamiento.

Nunca está de más pedir ayuda. Una consulta a tiempo puede prevenir el abandono de la lactancia por frustración, dolor o falta de información.



## CUIDADOS DEL PECHO Y PREVENCIÓN DE COMPLICACIONES

- El cuidado del pecho es esencial para mantener la lactancia y evitar complicaciones:
- Aplicar unas gotas de leche materna en el pezón y la areola después de cada toma favorece la cicatrización.
- El frío local (gel, hojas de repollo, paño frío) puede aliviar la ingurgitación.
- Evitar el uso innecesario de pezoneras o extractores en los primeros días salvo que estén indicados por profesionales.
- Revisar si hay grietas, bultos, dolor, fiebre o enrojecimiento: podría indicar mastitis, perlas de leche o ductos obstruidos.
- Consultar con una puericultora o profesional de salud ante el menor signo de alarma puede evitar complicaciones mayores.



## LACTANCIA Y ESTADO EMOCIONAL: LO QUE NADIE TE CUENTA

- El inicio de la lactancia está estrechamente vinculado con el estado emocional de la madre:
- La oxitocina que favorece la lactancia se libera en ambientes de tranquilidad y afecto.
- El estrés, la falta de sueño o el dolor pueden dificultar el reflejo de bajada de leche.



## EL ROL DE LA OXITOCINA: CÓMO LA LACTANCIA FORTALECE EL VÍNCULO, EL BIENESTAR EMOCIONAL Y LA RECUPERACIÓN POSPARTO

La oxitocina es conocida como “la hormona del amor” por su profundo impacto en las emociones y los vínculos afectivos. Durante la lactancia, cada vez que el bebé succiona el pecho, se libera oxitocina en grandes cantidades en el cuerpo de la madre, desencadenando múltiples beneficios tanto físicos como emocionales.

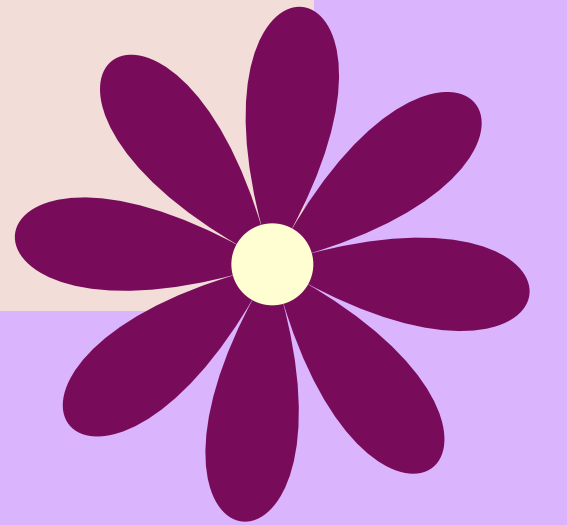
La oxitocina fomenta el apego y el amor maternal. Su liberación durante la lactancia intensifica los sentimientos de cariño, protección y conexión hacia el bebé. Este lazo emocional temprano es fundamental para el desarrollo psicológico y emocional del niño, y también para el bienestar de la madre.



**LA OXITOCINA TIENE UN PODEROSO EFECTO CALMANTE. FAVORECE LA SENSACIÓN DE RELAJACIÓN, DISMINUYE EL NIVEL DE CORTISOL (LA HORMONA DEL ESTRÉS) Y GENERA UNA SENSACIÓN DE BIENESTAR PROFUNDO. ESTO AYUDA A LA MADRE A ENFRENTAR CON MÁS SERENIDAD EL DESAFÍO EMOCIONAL QUE PUEDE IMPLICAR EL POSPARTO, DONDE LAS HORMONAS FLUCTÚAN Y LAS EMOCIONES SON MUY INTENSAS.**

**ADEMÁS DE SU IMPACTO EMOCIONAL, LA OXITOCINA ACTÚA A NIVEL FÍSICO: PROVOCA CONTRACCIONES UTERINAS QUE AYUDAN AL ÚTERO A VOLVER A SU TAMAÑO NORMAL MÁS RÁPIDAMENTE, REDUCIENDO EL RIESGO DE HEMORRAGIAS POSPARTO. ESTA ACCIÓN TAMBIÉN FAVORECE UNA RECUPERACIÓN MÁS RÁPIDA DEL ORGANISMO.**

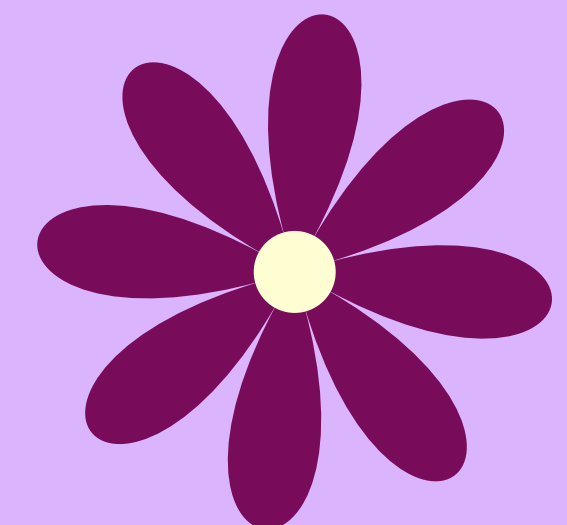
## **CIERRE: CONSEJOS PRÁCTICOS Y AFIRMACIONES PARA EL DÍA A DÍA**



- **PEDÍ AYUDA. NO TENÉS QUE PODER TODO SOLA.**
- **DESCANSÁ SIEMPRE QUE PUEDAS, INCLUSO EN PEQUEÑOS MOMENTOS.**
- **ELEGÍ TU TRIBU: RODEATE DE PERSONAS QUE TE HAGAN BIEN.**
- **NO COMPARES TU LACTANCIA CON LA DE OTRAS. CADA DUETO MAMÁ-BEBÉ ES ÚNICO.**
- **TENÉ A MANO COSAS QUE NECESITES: AGUA, SNACK, PAÑITOS, EL CELULAR, UNA MANTITA.**

### **AFIRMACIONES:**

- **ESTOY APRENDIENDO CON MI BEBÉ. LO ESTAMOS HACIENDO BIEN.**
- **MI CUERPO ES CAPAZ. MI LECHE ES SUFICIENTE.**
- **NO TENGO QUE SER PERFECTA. SOLO PRESENTE.**
- **TODO ESTO ES NUEVO, PERO DÍA A DÍA ME SIENTO MÁS SEGURA.**
- **SOY LA MEJOR MADRE PARA MI HIJO/A.**





**"CADA TOMA ES UN ABRAZO INVISIBLE QUE REFUERZA EL AMOR, CALMA EL ALMA Y SANA EL CUERPO. LA OXITOCINA TEJE ENTRE MADRE E HIJO UN LAZO QUE PERDURA TODA LA VIDA."**

¿Necesitás acompañamiento en tu lactancia?

Estoy acá para ayudarte a transitar esta etapa tan especial de forma amorosa, informada y respetuosa.

Podés contactarme para asesorías personalizadas:

✉ Email: [reynosomelanie85@gmail.com](mailto:reynosomelanie85@gmail.com)

📱 WhatsApp: 2475 40 5535

📷 Instagram: @pueriycrianza

¡Será un placer acompañarte!