

GUÍA ACTUALIZADA DE LACTANCIA MATERNA Y AMAMANTAMIENTO

Orientación Clínica y Práctica para Madres y Familias

1. Pautas Principales de Alimentación

- **Lactancia Materna Exclusiva:** Recomendada durante los primeros 6 meses de vida. No se requiere agua adicional, té, ni ningún otro líquido durante este periodo.
- **Inicio Temprano y Libre Demanda:** Iniciar en la primera hora de vida (contacto piel con piel). El seno materno se ofrece a libre demanda (cada vez que el bebé muestre señales de hambre, habitualmente de 8 a 12 tomas en 24 horas).
- **Pauta de Sueño y Nutrición en el Recién Nacido:** Durante las primeras semanas, el recién nacido no debe dormir más de 4 horas continuas de noche o de día; si se pasa de este tiempo, hay que despertarlo para alimentarlo.
- **Alimentación Complementaria (a partir de los 6 meses):** A los 6 meses se introducen alimentos sólidos de forma progresiva, manteniendo la lactancia materna de manera complementaria hasta los 2 años o más, según lo deseen la madre y el bebé.

2. Técnica de Agarre y Postura Correcta

Para evitar grietas en los pezones, dolor o una transferencia insuficiente de leche, el agarre debe ser profundo e indoloro:

1. **Posición del bebé:** Cuerpo alineado (cabeza, hombro y cadera en una sola línea facing la madre), estómago con estómago.
2. **Señales de un agarre profundo y efectivo:**
 - Boca muy abierta (como "bostezo" o "boca de pez").
 - Labios evertidos (hacia afuera, no fruncidos hacia adentro).
 - Aborda la mayor parte inferior de la areola dentro de la boca.
 - Mentón pegado al pecho de la madre y nariz despejada.
 - Succión efectiva y deglución audible: Se escucha tragar suavemente y se ven movimientos rítmicos en la mandíbula.

3. ¿Cómo saber si el bebé está comiendo lo suficiente?

- **Pañales húmedos:** A partir del 4.º o 5.º día de vida, el bebé debe mojar al menos 5 a 6 pañales al día con orina clara o transparente.
- **Evacuaciones:** Transicionan de meconio (negro/verdoso) a evacuaciones amarillas/mostaza con consistencia grumosa o líquida. Es común que evacuen después de cada toma.
- **Ganancia de peso adecuada:** Valorada en los controles periódicos con su pediatra.

- **Comportamiento:** Queda tranquilo y relaxed tras la toma por 1.5 a 3 horas.

4. Cuidados de la Madre y Mitigación de Molestias

- **Cuidado de los pezones:** No requiere lavar los pezones antes o después de cada toma; basta con la higiene del baño diario con agua. Extender unas gotas de la propia leche materna sobre la areola al finalizar ayuda a cicatrizar y proteger la piel.
- **Manejo de la congestión mamaria:** Aplicar compresas tibias o realizar un masaje suave en forma circular antes de amamantar facilita la bajada de leche. Tras la toma, se pueden usar compresas frías para reducir la inflamación.
- **Alimentación e hidratación materna:** Dieta variada, equilibrada y abundante ingesta de agua a libre demanda. No existen alimentos restringidos a menos que el pediatra diagnostique una alergia específica (p. ej., alergia a la proteína de la leche de vaca en el lactante).

5. Signos de Alarma y Cuándo Consultar al Pediatra

En el bebé:

- Dificultad para despertar para alimentarse o somnolencia extrema.
- Menos de 4 a 5 pañales mojados en 24 horas después del 4.º día de vida.
- Rechazo total al alimento o llanto inconsolable.
- Ictericia (coloración amarilla en piel o ojos) que progresa hacia el abdomen o las piernas.
- Fiebre (temperatura ≥ 38.0 °C).

En la madre:

- Dolor severo y persistente en el pecho o pezón.
- Zonas rojas, duras y muy calientes en el pecho acompañadas de fiebre y malestar general (posible mastitis).