



MINI GUÍA

LAS 3 CLAVES PARA

EMPEZAR LA LACTANCIA MATERNA CON BUEN PIE



ANTES DE NADA, ME PRESENTO

Soy Paula, enfermera especialista en lactancia y sueño infantil.

Acompaño a las mujeres y sus bebés desde el embarazo hasta el destete, en cada una de sus etapas.

“

Disfruto ayudando a las familias en el camino más apasionante e importante de su vida.



**AQUÍ TE DEJO 3 CLAVES
IMPORTANTES QUE DEBES
TENER EN CUENTA SI ESTÁS
EMBARAZADA O ACABAS DE
TENER A TU BEBÉ Y QUIERES
INICIAR LA LACTANCIA CON
BUEN PIE**

**(Y si ves que la cosa se complica o
necesitas más ayuda, dame un silbido
y me pondré en contacto contigo)**





ESTABLECER UN BUEN CONTACTO PIEL CON PIEL: QUE NO OS SEPAREN



LA HORA DE ORO IMPORTA



**Iniciar el contacto piel con piel
inmediatamente después del parto
puede ayudar a fomentar el
vínculo entre mamá y bebé, así
como a estimular el reflejo de
succión del recién nacido.**

EL CONTACTO PIEL CON PIEL...



-Promueve el vínculo emocional: Durante este tiempo, el bebé puede sentir el calor y el ritmo cardíaco de la madre, lo que crea un ambiente de seguridad y comodidad

-Regula la temperatura del bebé: El cuerpo de la madre actúa como una fuente de calor natural para el bebé

-Reduce el estrés y promueve la relajación: Las hormonas liberadas durante el contacto piel con piel, como la oxitocina y la endorfina, pueden tener un efecto calmante y promover la relajación en ambos.



LA LACTANCIA MATERNA NO ES CADA 3 HORAS

“La lactancia materna es a demanda excepto si hay una pauta médica que lo justifique”

FÍJATE EN LAS SEÑALES DE HAMBRE DEL BEBÉ:



Señales tempranas: Se agita, abre la boca, mueve la cabeza...Etc



Señales intermedias: Se estira, se mueve más bruscamente, se chupa los puñitos



Señales tardías: Llora, se mueve de forma agitada, se pone colorado/a

“EL PECHO MATERNO ES UNA FÁBRICA, NO UN ALMACÉN”

La succión del bebé y el vaciado frecuente del pecho son los factores principales que determinan una buena producción de leche.

El pecho funciona como una fábrica: A mayor succión del bebé, mayor producción.

LA OXITOCINA JUEGA UN PAPEL IMPORTANTE

El bebé succiona del pecho

Se activa la hormona
oxitocina

El bebé recibe la
leche

La oxitocina se encarga de
eyectar la leche al exterior

BENEFICIOS DE LA HORMONA OXITOCINA

1

REDUCE EL ESTRÉS MATERNO GRACIAS A SUS PROPIEDADES CALMANTES Y ANTIESTRÉS

2

CONTRIBUYE A FORTALECER EL VÍNCULO MAMÁ-BEBÉ PROMOVRIENDO UN APEGO SEGURO

3

REDUCE EL RIESGO DE DEPRESIÓN POSTPARTO: ESTO SE DEBE A LOS EFECTOS CALMANTES Y TRANQUILIZADORES DE LA OXITOCINA EN EL SISTEMA NERVIOSO.

LA IMPORTANCIA DE LAS TOMAS NOCTURNAS



- **Estímulo de la producción de prolactina: Durante la noche, el cuerpo de la madre produce niveles más altos de prolactina, la hormona responsable de la producción de leche materna.**

Las tomas nocturnas son fundamentales para garantizar un suministro adecuado de leche materna. La succión frecuente durante la noche estimula la producción de leche de la madre, lo que ayuda a mantener una buena producción de leche y a satisfacer las necesidades de crecimiento del bebé.



LA LACTANCIA MATERNA NO DEBE DOLER

**✘ Y SI DUELE...ES QUE ALGO NO VA
BIEN ✘**

El dolor durante la lactancia puede ser un signo de:

- **Agarre incorrecto al pecho**
- **Problemas de posicionamiento**
- **Infecciones mamarias**
- **Alteraciones en la cavidad oral del bebé**

¿CUÁNDO DEBO SOLICITAR AYUDA PROFESIONAL?

1. DOLOR PERSISTENTE: El dolor continuo puede ser un signo de un problema subyacente que necesita ser evaluado y tratado por un profesional de la lactancia.

“LOS PEZONES NO TIENEN QUE HACER CALLO”

2. PROBLEMAS DE AGARRE O POSICIONAMIENTO:

Una especialista en lactancia puede enseñarte técnicas de posicionamiento adecuadas y ayudarte a corregir cualquier problema de agarre que estés experimentando.

3. PRODUCCIÓN INSUFICIENTE DE LECHE:

Mediante estrategias que te ayuden a aumentar la producción como la succión frecuente y extracción

4. INFECCIONES MAMARIAS O PROBLEMAS DE SALUD

5. SIEMPRE QUE LO NECESITES

Y SI NECESITAS AYUDA CON EL INICIO DE LA LACTANCIA Y QUIERES SABERLO TODO PARA EMPEZAR CON BUEN PIE PERO NO SABES POR DÓNDE EMPEZAR...

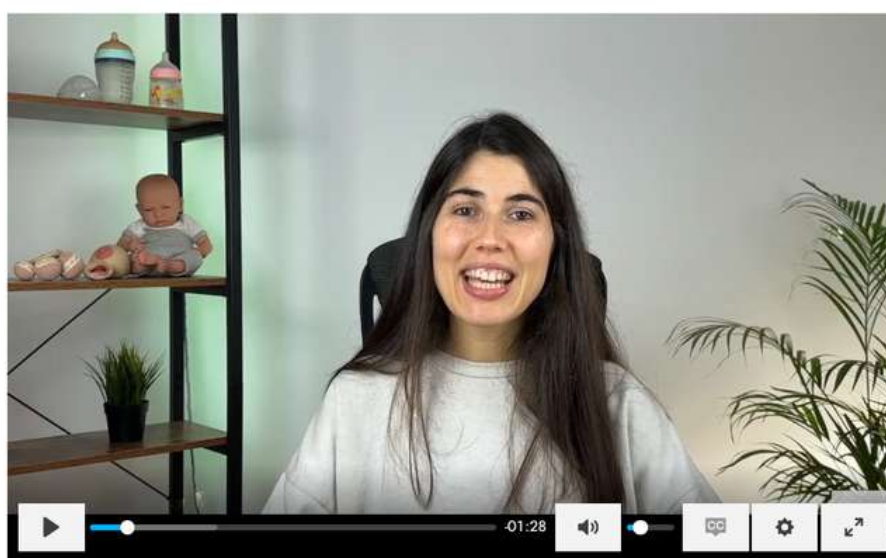
APÚNTATE A MI CURSO DE INICIOS EN LA LACTANCIA MATERNA

Pincha aquí abajo



SERVICIOS RESERVA CITA CLÍNICA MATERNO – INFANTIL PROGRAMAS CON

Categorías: Lactancia



Información del curso Reseñas P y R

¿Qué aprenderás?



CONTENIDOS DEL CURSO

MÓDULO 1:

- Beneficios de la lactancia materna
- Cambios importantes que se producen en el pecho materno
- Fisiología de la lactancia
- Composición de la leche materna

MÓDULO 2:

- La llegada del bebé y la primera toma
- Preocupaciones en las primeras horas postparto y cómo abordarlas

MÓDULO 3:

- Cómo realizar un buen agarre al pecho
- Signos de un buen agarre al pecho
- Posturas de amamantamiento

CONTENIDOS DEL CURSO

MÓDULO 4:

- Señales de que el bebé se está alimentando correctamente
- Situaciones especiales
- Extracción de leche materna

MÓDULO 5:

- Señales de alarma
- Principales problemas durante la lactancia y cómo abordarlos
- Crisis o huelgas de lactancia

MÓDULO 6:

- Dieta en la madre lactante
- Medicación y lactancia
- Lactancia, sexualidad y fertilidad
- Cuándo solicitar ayuda profesional

MUCHAS GRACIAS

POR LLEGAR HASTA AQUÍ

