



MOM to MOM.

MANUAL BÁSICO PARA  
DISFRUTAR TU LACTANCIA

# graciela HESS

Graciela es Consultor Registrado en Lactancia Materna o IBCLC por el International Board of Lactation Consultant Examiners. Actualmente trabaja como Asesora de Lactancia en el Hospital Médica Sur-Lomas en la Cd. de México. Imparte cursos de preparación para que las madres logren vivir una lactancia exitosa así como para el personal de salud. Trabajó por once años como voluntaria en La Liga de la Leche de México y colaboró como Enlace Profesional del Área de la Liga de la Leche de México. Es miembro de APROLAM (Asociación Pro Lactancia Materna). Ha participado en programas de radio y televisión así como escrito artículos para múltiples revistas. Graciela ha tomado cursos de psicología, escuela para padres, sociología, comunicación, desarrollo infantil, relaciones humanas, estimulación temprana, primeros auxilios, nutrición y también es Ingeniero en Sistemas. Es madre de dos hijos varones a quienes felizmente amamantó por un largo tiempo.

**MOM to MOM** es el tratamiento que cuida tu piel en cada etapa del embarazo: desde los primeros meses, durante el máximo estiramiento y en el post parto. Su Fórmula Naturatec fusiona ingredientes naturales tradicionales con tecnología que prepara, protege y conserva tu piel sana.



**a** PRIMERS CUIDADOS 1-5 Meses

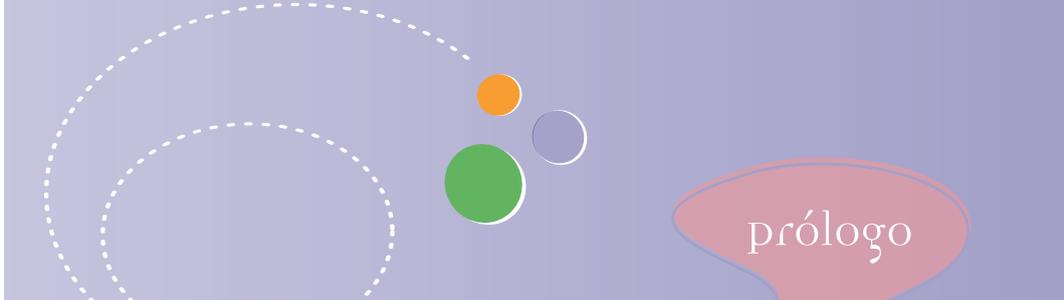
**b** CUIDADOS INTENSIVOS 6-9 Meses

**c** POST PARTO Y LACTANCIA

**Crema para Prevenir Estrías a**  
**Aceite para Prevenir Comezón**

**Crema Intensiva para Estrías b**  
**Crema para Piernas Cansadas**

**Gel Reafirmante Post Parto c**  
**Lanolina para Proteger Pezones**



## prólogo

*Cuando te enteraste que estabas embarazada, además de emoción, seguramente surgió en ti la inquietud y necesidad de saber qué pasaba con tu cuerpo y cómo se desarrollaba tu bebé. Para el nacimiento del bebé te informas con el doctor y probablemente te capacites con instructoras en psicoprofilaxis para el trabajo de parto. Pero, ¿te has informado y tomado una decisión acerca de cómo vas a alimentar a tu bebé?, ¿sabes cuál es el transcurso normal de la lactancia? Muchas veces se asume que es algo natural y que no necesitas capacitarte, la realidad es que hay muchos mitos y desinformación que llegarán a ti.*

*Cuando por alguna razón en los primeros días se te dificulta amamantar a tu bebé, es fácil caer en la desesperación y la frustración. Piensa que además tus hormonas están cambiando drásticamente, te quieren visitar, tu bebé llora y no sabes bien que hacer... ¡es normal sentirte así!*

*MoM to MoM comprende esta situación y queremos apoyarte para que realmente disfrutes la experiencia de amamantar a tu bebé. Por eso, junto con una de las personas que más sabe del tema en México, creamos este práctico manual de lactancia para ayudarte en algo tan importante. La formación de **Graciela Hess**, su experiencia y cercanía con miles de mujeres y bebés a lo largo de los años nos permitieron construir juntos este manual que estamos seguros te será de gran utilidad porque contiene la información más esencial e importante que necesitas saber.*

*La intención es que te prepares e informes previo al nacimiento de tu bebé, hay cosas interesantes que saber y que te convencerán que vale la pena intentarlo. Cuando nazca tu bebé y llegue el momento de amamantarlo, convierte este libro en tu manual de cabecera. Compártelo después con otras embarazadas, recuerda que un consejo de mamá a mamá siempre es bienvenido, pero si además está apoyado por una experta, ¡qué mejor!*

Con cariño,

**MoM to MoM y Graciela Hess**



# 1. EL MEJOR ALIMENTO que puedes ofrecer a tu bebé.

A lo largo del embarazo, tus pechos se desarrollarán para tener la capacidad de producir leche y a partir del último trimestre ya estarán fabricando leche (precalostro). Es por eso que desde el momento en que nace tu bebé estás lista para alimentarlo, tus pechos ya están llenos de calostro, que es sin duda el mejor alimento.

El calostro que sale de tus pechos, este líquido amarillo y espeso que se produce durante los primeros tres a cinco días después del parto, está diseñado para proveer todo lo necesario para tu pequeño.

## 1.1. calostro,

- Contiene muchísimos anticuerpos que protegen a tu bebé de virus e infecciones.
- Provee grandes cantidades de Inmunoglobulina-A que recubren la pared del estómago e intestino impidiendo que los patógenos se adhieran a ellos, evitando así infecciones.
- Tiene un efecto laxante que ayuda a que tu bebé elimine el meconio que es el recubrimiento que trae su aparato digestivo, estas evacuaciones son muy oscuras y pegajosas, como chapopote. Al evacuar, se ayudará a eliminar la bilirrubina y de esta manera la posibilidad de una ictericia exacerbada (cuando el bebé se pone amarillo).
- Contiene grandes cantidades de sodio, potasio y colesterol, favoreciendo el desarrollo óptimo del corazón, cerebro y sistema nervioso central.
- Tiene aproximadamente tres veces más proteínas que la *leche madura* (aquella que se produce a partir de la segunda semana), actuando como defensa contra las infecciones y facilitando el desarrollo de funciones fisiológicas del bebé.
- El calostro también mantiene el nivel de azúcar en la sangre del bebé, lo que es muy importante cuando la madre padece diabetes gestacional.
- El alto contenido de vitaminas solubles en grasa es lo que da su color amarillento tan característico, en especial el betacaroteno, un antioxidante que protege las células de tu bebé y mejora su sistema inmunológico.

En el caso de los bebés prematuros, la producción de calostro se prolonga, extendiendo así el lapso de tiempo en que el bebé recibe los beneficios de esta leche.

Al paso de los días tu leche se va modificando en contenido y cantidad para cubrir las necesidades de tu bebé conforme va creciendo. Ahora tus dos pechos producirán leche madura en mucho mayor cantidad, cerca de 700 ml en un día.

## 1.2. BENEFICIOS de la leche materna

- Proveerle una nutrición completa, ya que se han identificado cerca de 300 componentes en la leche materna, entre los que destacan agua, carbohidratos, lípidos, proteínas, minerales, hormonas, enzimas, nucleótidos, anticuerpos, etc.
  - El equilibrio de los nutrimentos hace que la leche materna sea fácil de digerir.
  - Provee protección contra enfermedades infecciosas y virales.
  - Disminuye las rozaduras en la zona del pañal.
  - Reduce la incidencia de alergias.
  - Mejora el desarrollo intelectual.
  - Al amamantar hay un constante contacto contigo.
  - Favorece el correcto desarrollo de la mandíbula, los dientes y el habla.
  - Disminuye la incidencia del síndrome de muerte súbita infantil.
  - Beneficios a largo plazo: reduce la incidencia de hipertensión arterial, protección contra la diabetes mellitus 2, hipercolesterolemia y obesidad.
- Además la lactancia también te brinda beneficios a ti, a tu pareja y al medio ambiente:

## 1.3. TÚ, TU PAREJA y el medio ambiente

- Al amamantar se genera oxitocina, la que hace que tu útero se contraiga y regrese a su tamaño anterior, reduciendo así el riesgo de hemorragias.
- Te ayuda a perder peso de forma natural, siempre y cuando sigas una alimentación adecuada.
- Se disminuye la incidencia de cáncer de mama y cervicouterino.
- No hay necesidad de lavar ni preparar, la leche materna siempre está lista.
- Amamantar es mucho más económico que la alimentación con fórmula.
- Además es ecológico, ya que no habrá desechos de latas, ni se necesitará agua para lavar biberones y esterilizarlos.



Cuando nazca tu bebé, todas las personas que te rodean querrán compartir contigo sus experiencias y conocimiento; sin embargo, no toda la información que

te brinden será la más adecuada. La leche materna y la lactancia se han estudiado por muchos años y se ha podido demostrar que gran parte de la información que te pueden compartir, no tiene bases científicas.



Cuando amamantes **tu bebé te escuchará, te verá, te sentirá, te olerá, te saboreará y permitirá generar un fuerte vínculo afectivo entre ambos.**

Este vínculo afectivo, es la base para todas sus relaciones afectivas posteriores, de ahí la importancia en que ese vínculo sea sano y fuerte.



Hay tres mitos que podrían hacer que ni siquiera intentes amamantar a tu bebé:

1. Las mujeres con pechos chiquitos no producen la cantidad suficiente de leche para alimentar a su bebé.
2. Si tu mamá y tus hermanas no han podido amamantar, tú tampoco podrás, porque la capacidad de producir leche es hereditaria.
3. Amamantar es doloroso.

¡No los creas y date la oportunidad!.



## MITOS más comunes que puedes escuchar:

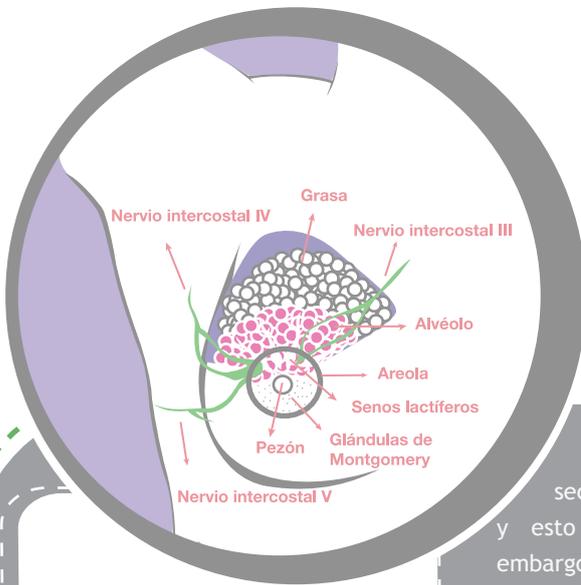
*Los mitos son parte de cada cultura por lo que varían de país en país y de región en región. Por ejemplo, en China, para tener buena producción de leche se dice que las mujeres deben consumir una mezcla compuesta de grasa de puerco, cabezas de camarón vivo, vino y larvas de mosca azul.*

### **¿Pero entonces qué creer?**

*Siempre que te den un "consejo" piensa en las mujeres de las cavernas: comían lo que se encontraban, no tomaban atoles ni cerveza, se bañaban con agua fría, estaban casi desnudas y vivían de susto en susto; sin embargo, amamataron logrando que la especie humana sobreviviera y evolucionara.*

*¿Quieres romper con los mitos? Sigue leyendo.*

- Es necesario que bebas cerveza y atoles para producir suficiente leche y de buena calidad.
- Debes comer algún alimento en especial para que tu leche sea de buena calidad. (Información complementaria: pag. 29)
- Es necesario tomar mucha leche para tener una buena producción de leche.
- Debes taparte la espalda o la cabeza para que no se te "vaya" la leche.
- El padre es quien debe succionar para provocar la bajada de la leche.
- No te debes enfriar los pies o bañarte con agua fría porque la leche se "va".
- Debes esperar a sentir tus pechos "llenos" para amamantar.
- Si tu bebé come con mucha frecuencia, significa que no tienes leche.
- Si te enfermas, debes destetar. (Información complementaria: pag. 30)
- Debes amamantar cada tres horas, ya que si lo alimentas antes se puede "enlechar".
- Si tu bebé no ha comido durante un lapso largo de tiempo, debes sacarte esa leche y tirarla porque está descompuesta.
- En el momento que le salgan los dientes a tu bebé, debes destetarlo.
- Debes limpiar tus pezones antes y después de amamantar. (Información complementaria: pag. 20)
- Nunca despiertes a tu bebé para comer, ya que el sueño también es alimento.
- Amamantar a tu bebé después de seis meses, lo hace dependiente.
- Alrededor de los seis meses tu leche deja de ser de buena calidad.



### 3. DESARROLLO de la GLÁNDULA MAMARIA durante el embarazo.

La glándula mamaria es el único órgano que no se ha terminado de desarrollar sino hasta que está en uso; así que durante tu embarazo, sentirás como lentamente se preparan tus pechos para tener la capacidad de producir leche. Los cambios más notorios serán: incremento en el tamaño de la glándula, sensibilidad, se pueden oscurecer tanto el pezón como la areola (la zona oscura de alrededor de tu pezón), se harán más notorias las glándulas de Montgomery (son unas pequeñas protuberancias que se encuentran en la areola, encargadas de secretar una sustancia que mantiene el pezón limpio y lubricado) y por dentro se estarán desarrollando los conductos y los alveolos.

En esta época, alrededor del último trimestre, algunas mujeres pueden

secretar unas gotas de precalostro y esto es totalmente normal; sin embargo, otras jamás verán una gota de leche sino hasta que nazca su bebé, ambas situaciones son totalmente normales y ninguna es predictiva de la capacidad de producción de leche.

En los últimos tres meses de tu embarazo puedes empezar a preparar tus pezones para tener menor probabilidad de padecer pezones agrietados en la lactancia. Utiliza la **LANOLINA PARA EL CUIDADO DE PEZONES** de MOM TO MOM y así lograrás humectar muy bien tu piel, tanto areola como pezón, que serán las partes en contacto con la boca del bebé.

#### ANTES DE INICIAR.

*No olvides meter en tu maleta del hospital todo tu kit: brasier de lactancia, tu manual de lactancia, tus pijamas adecuadas para amamantar y tu LANOLINA PARA EL CUIDADO DE PEZONES DE MOM TO MOM.*

*También procura preparar tu casa y contar con alguien para que te ayude las primeras semanas para que tú puedas dedicarte a conocer a tu bebé, disfrutarlo, adaptarse mutuamente y tratar de establecer la lactancia.*

## 4. ¿CÓMO SE PRODUCE

# la leche materna?



Desde el momento en que nace tu bebé, tus pechos ya se encuentran llenos de calostro, aunque tú no sientas o veas algo. Ese es el mejor momento para iniciar la lactancia, ya que esto ayudará a que se establezca la producción de leche.



Es muy importante que comprendas que tu producción de leche no depende de que consumas atoles, cervezas u otro alimento que te sugieran. Depende del vaciamiento de tu glándula; es decir, mientras más leche salga de tus pechos más leche producirás. Así entre más succione el bebé, más leche tendrás. Gracias a esto es factible que una mujer que tiene gemelos genere suficiente leche para ambos.

La producción de leche se inicia cuando estás embarazada después de la semana 27. Tu cuerpo empieza a fabricar un poco de leche a la que llamamos precalostro, por lo que puedes o no ver alguna gota de leche de vez en cuando. Cuando nazca tu bebé y lo coloques al pecho consumirá una parte de esa leche además de lo que se produzca en ese momento, el calostro.

El calostro, suele ser muy amarillo y se caracteriza por tener un alto porcentaje de anticuerpos, por lo que se dice que es como la “primera vacuna del bebé”, tiene más cantidad de cloro y sodio, pero menor cantidad de lactosa.

Después de 48 a 72 horas, la cantidad y composición de leche que producen tus pechos se irá modificando pasando por *leche de transición* hasta *leche madura*, a este proceso suele llamársele “bajada de la leche, golpe de leche o subida de la leche”.

La *leche madura*, se estará produciendo alrededor del día 17 después del nacimiento de tu bebé, esta leche se divide en dos: *leche inicial o anterior*, es la leche que sale en cuanto el bebé se prende al pecho y tiene más porcentaje de lactosa y de agua, después de unos minutos de que tu bebé esté comiendo, sale la *leche final o posterior* que tiene mayor porcentaje de grasas. Así, lo importante será permitir que tu bebé succione el tiempo que necesite para alcanzar a tomar la *leche final*, para poder subir adecuadamente de peso y tener la sensación de estar satisfecho, ya que las grasas son el nutrimento que más tiempo tarda en asimilar el aparato digestivo.



Cuando tu bebé se prende al pecho y comienza a mamar, tu cuerpo lo percibe y se generan dos hormonas, una que se encargará de la producción de leche: *la prolactina*; y la otra: *oxitocina*, encargada de que la glándula se “exprima” para una correcta salida de leche (eyección de leche).

Por lo tanto para facilitar la producción de leche, debes:

- Amamantar al bebé cuando muestre signos de tener hambre, es decir a libre demanda (al menos 8 veces en 24 horas).
  - Ofrecer el primer pecho sin restringir el tiempo (aproximadamente 15 a 20 minutos en los primeros días) antes de ofrecer el segundo pecho.
  - Amamantar al bebé hasta que esté satisfecho (algunos quedan satisfechos con un sólo pecho sobre todo los primeros días).
  - Mantenerte hidratada tomando mucha agua.
  - Llevar una alimentación equilibrada y suficiente.
  - Tratar de descansar haciendo pequeñas siestas a lo largo del día.
- El agotamiento puede afectar tu producción de leche.

## 5.¿Con qué FRECUENCIA

### debo alimentar a mi bebé?

*Amamanta a libre demanda*, es decir, las veces que tu bebé lo necesite, por el tiempo que él lo desee, la única restricción es que no pase más de tres horas sin recibir leche materna durante el primer mes de vida.

Generalmente, el bebé tomará el pecho al menos entre 8 a 12 veces en 24 horas y debemos tomar en cuenta que es muy común que los recién nacidos tengan el horario invertido, así que seguramente comerá con mucha frecuencia por la noche, por ejemplo, cada hora u hora y media y en el día preferirá dormir por periodos un poco más largos, lo importante es que complete por lo menos 8 tomas en un día.



¿Sabías que una mujer que adopta puede producir leche porque el estímulo de la succión del bebé en el pecho hará que se produzcan las hormonas necesarias para la producción de leche?



#### AMAMANTAR A LIBRE DEMANDA:

Significa que la madre alimentará al pequeño de acuerdo a sus necesidades, lo cual no implica que el bebé hará lo que quiera en el momento que quiera.

Es muy importante establecer rutinas de sueño, de baño, etc. ya que dan seguridad al bebé; sin embargo, habrá momentos en que por enfermedad o por estar pasando por un brote de crecimiento el bebé se alimentará con mayor frecuencia.



Cuando el bebé toma más *leche inicial* y poca *leche final* puede no subir adecuadamente de peso y mostrar signos de una falsa intolerancia a la lactosa.

¡LLEGÓ EL MOMENTO! Te recomendamos que al inicio y mientras se está estableciendo la lactancia traten los dos de concentrarse pues ambos están aprendiendo y será difícil si hay mucho movimiento y estímulo a su alrededor.

Una vez que están acoplados, no olvides tener al lado y a una distancia que alcances tu botella de agua, el teléfono, tu **LANOLINA PARA EL CUIDADO DE PEZONES MOM TO MOM**, reloj, pads absorbentes para el brasier, un buen libro y una libreta para apuntar. Créenos, aún cuando habitualmente tengas una memoria confiable, durante estos días ayuda mucho apuntar cuándo y cuánto va comiendo, a qué hora diste algún medicamento, etc.

## 6. ¿Cuánto TIEMPO

debe alimentarse mi bebé en cada seno?

Los primeros días es muy común que se sugiera que tu bebé se prenda al menos 15 minutos de cada pecho, ya que en promedio es el tiempo de succión eficiente que requiere un bebé para extraer una buena cantidad de calostro. Sin embargo, a partir de que viene la “bajada de la leche” lo ideal es no alimentar a tu bebé de acuerdo al reloj, sino permitir que succione el tiempo suficiente para que tome *la leche posterior o final* (la que contiene mayor porcentaje de grasas). En ese momento tú sentirás que tu pecho se encuentra flácido o el bebé pierde el interés en succionar de este lado y ese es el momento de pasar al otro pecho. A la siguiente toma, inicia por el pecho que sientas más lleno.

## 7. COLOCANDO TU BEBÉ

al pecho

Cuando amamantas en una posición en que tanto tú como el bebé están cómodos, se garantiza que haya una buena transferencia de leche y es menos factible que tus pezones se lastimen. Decimos que un bebé está bien prendido cuando logramos que el pezón llegue muy adentro de la boca, es decir, casi a la unión del paladar duro con el blando, no es doloroso amamantar y hay una buena transferencia de leche.

Lo primero que debes hacer es estar sentada o recostada, de forma que tu espalda se encuentre bien apoyada, si es posible tus pies ligeramente elevados de forma que los puedas apoyar. Utiliza todas las almohadas que necesites para que tus brazos tengan donde apoyarse y no se cansen de cargar al bebé.

## 7.1. ¿cómo prender tu bebé al pecho?

En la mayoría de las posiciones que describiremos más adelante usarás una mano para dirigir el pezón a la boca del bebé y con tu otro brazo cargarás al bebé para que su carita esté frente al pecho.

Aún cuando pareciera algo sencillo y natural, en algunas ocasiones no se logra tan fácilmente que el bebé se prenda al pecho y acaba haciéndolo de manera incorrecta, por ello trataremos de explicarlo lo más claro y gráficamente posible. Recuerda, sé persistente pero sobre todo paciente, los dos son nuevos en esto y es normal que al principio no parezca sencillo.

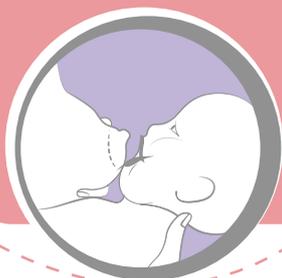
La meta es siempre que la punta del pezón llegue casi hasta la unión del paladar blando y el paladar duro, de esta forma el bebé no lastimará el pezón y logrará extraer mayor cantidad de leche.

## 7.2. Técnica de la “hamburguesa”

Imagina que te vas a comer una hamburguesa, los pasos que normalmente sigues son: comprimir la hamburguesa tomándola entre el pulgar y los cuatro dedos, dejando un área libre para morder, posteriormente apuntas la hamburguesa hacia tu nariz, para que la hamburguesa se ancle sobre el labio inferior, introduciendo el resto de la hamburguesa hacia adentro de tu boca.

Habiendo visualizado la forma en que comemos una hamburguesa o sándwich intenta esta misma técnica para lograr que el bebé pueda tomar una buena porción del pecho y no sólo el pezón. Sólo toma en cuenta que debes comprimir tu pecho de forma que tus dedos queden alineados con los labios del bebé y esto dependerá de la posición que elijas para amantar, mismas que explicaremos más adelante. Es decir, en ocasiones comprimirás tu pecho desde abajo formando una “U” con tus dedos, otras por un lado formando una “C” y otras desde un poco más arriba en diagonal formando una “A” con tus dedos.

Es importante que cargues al bebé de forma que su abdomen, cadera y hombros estén apoyados sobre tu cuerpo, apunta el pezón hacia su nariz y roza los labios del bebé para que abra muy grande la boca (tan grande como un bostezo), ancla su labio inferior en el borde de la areola y acerca rápidamente al bebé a tu pecho desde su nuca, nunca de la parte de atrás de su cabeza, como se observa en la siguiente secuencia de figuras.



### 7.3. Posiciones para amamantar

Existen varias posiciones para amamantar, debes utilizar aquella que más facilite que tu bebé se prenda correctamente al pecho. A continuación te las describimos:

#### 7.3.1. posición “Acunada”

Carga a tu bebé de forma que quede totalmente frente a ti, con la cabeza apoyada en el antebrazo o en la parte interior de tu codo, donde sea más cómodo. El bebé debe estar de lado, con su abdomen y rodillas frente a ti. No debe girar su cabeza para tomar el pecho. El brazo inferior del bebé debe quedar debajo del pecho o extendido como si abrazara tu cintura.

Para esta posición debes tomar tu pecho en diagonal ya sea en “tijera” (formando una “A”) o con tus cuatro dedos en contraposición con el pulgar para formar la “hamburguesa” y que esté alineada con la boca del bebé.

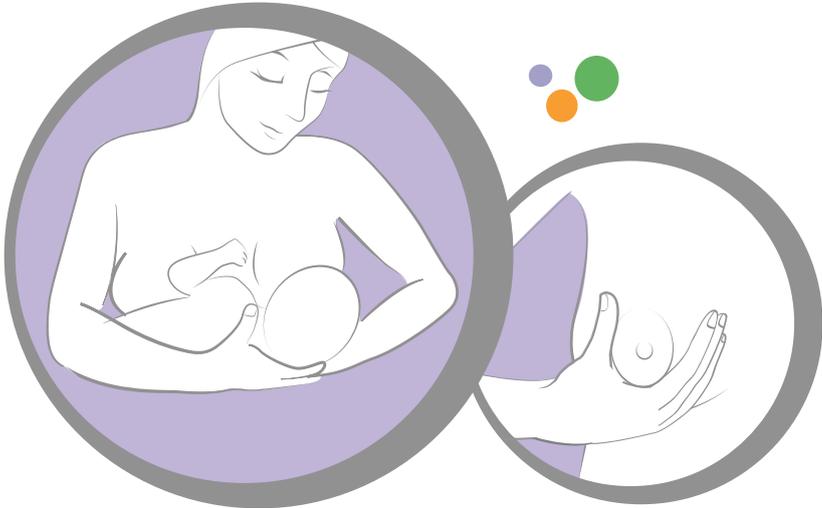


### 7.3.2. posición “Cruzada”

Coloca al bebé frente a ti, como en la posición de acunado, solamente que ahora tus brazos los usarás exactamente al revés, por ejemplo, si el bebé va a lactar del lado izquierdo cárgalo con tu brazo derecho de la siguiente forma: sobre tu antebrazo estará su espalda y con tu mano derecha sostén su nuca, colocando tus dedos por detrás de las orejas y su cuello. Esto ayuda a estabilizar la cabeza y cuello del bebé. Cuida que tu dedo índice no se apoye sobre la nuca media, ya que esto hará que su cabeza gire hacia abajo y la adhesión al pecho sea incorrecta. Revisa la siguiente imagen donde se sostiene correctamente desde la nuca.



Sostén tu seno con la mano izquierda. En este caso formarás la “hamburguesa” tomando tu pecho desde abajo, formando una “U” con tu dedo pulgar y tus otros dedos, así formarás un óvalo vertical que estará alineado con su boca. Cuando el bebé abra su boca ampliamente, acércalo rápidamente, como habíamos descrito con anterioridad.

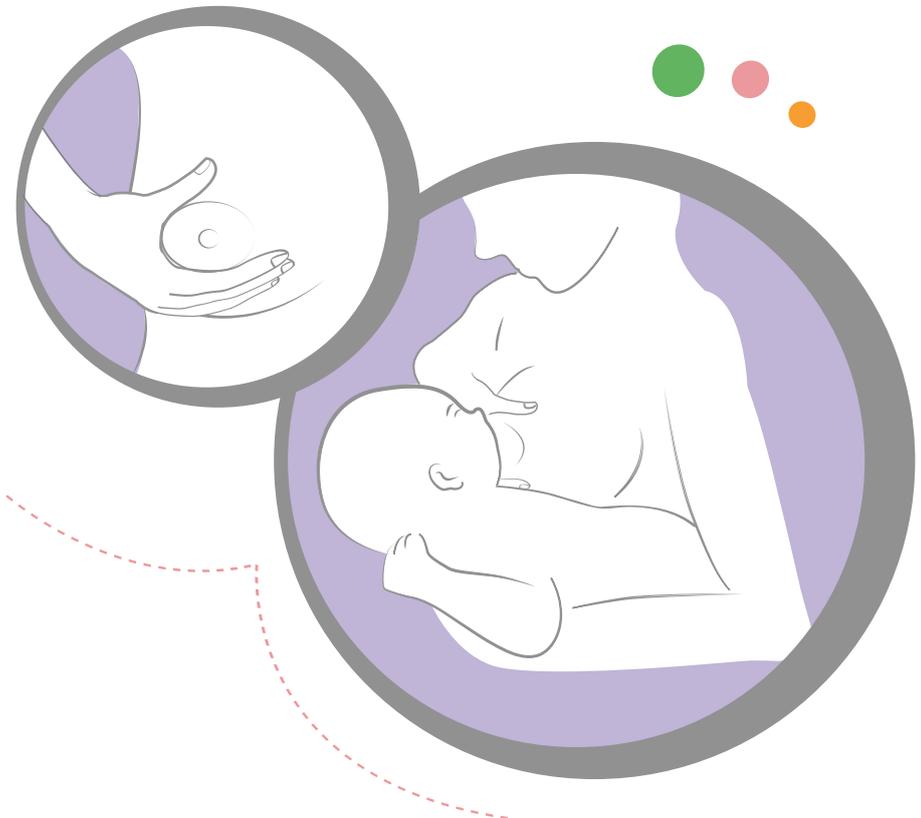


### 7.3.3. posición de balón de fútbol americano o de sandía

Coloca una almohada en tu costado junto a tu cadera del lado del seno en que vas a amamantar; los pies del bebé se colocan apuntando hacia tu espalda. Sobre tu antebrazo sostendrás la espalda del bebé y con la mano su nuca. Con la otra mano debes sostener tu pecho y prenderlo con la técnica de la “hamburguesa”. Esta posición es una buena opción para las mujeres que tuvieron una cesárea, sus pechos son muy grandes,

los pezones están agrietados o el pezón es corto o plano.

Para esta posición, debes tomar tu pecho formando una “C” con tus dedos, el pulgar arriba y los otros dedos por debajo en contra posición, así la “hamburguesa” estará alineada con la boca del bebé.



---

### 7.3.4. posición recostada de lado.

Recuéstate de lado en tu cama. Para estar más cómoda puedes colocar almohadas debajo de tu cabeza, detrás de tu espalda y otra en medio de tus rodillas.

El bebé también deberá estar acostado de lado, frente a ti. Su espalda puede descansar en tu antebrazo y sus rodillas recogerse hacia su abdomen. Para mantener al bebé de costado y frente a ti, puedes poner una toalla doblada, una cobija enrollada o un cojín en su espalda.

En esta posición también formarás una “C” con tus dedos para alinear la “hamburguesa” con la boca de tu bebé.



---

### 7.3.5. posición recostada boca arriba

Recuéstate en tu cama con una inclinación de 30° grados aproximadamente. Coloca a tu bebé sobre de ti en el ángulo que te acomode, como si tu pezón fuera el centro de un reloj y tu bebé las manecillas, de forma que su nariz esté frente a tu pezón, generalmente el bebé levantará su cabeza, abrirá su boca y se “aventará” para prenderse del pecho por sí mismo o puedes ayudarlo tomando tu pecho de forma paralela a sus labios para formar su “hamburguesa”. La tendencia actual es permitir que el bebé se prenda por sí mismo al pecho, sin embargo, no en todas las situaciones será factible.



## SIGNOS DE QUE TU BEBÉ ESTÁ BIEN PRENDIDO AL PECHO

- La boca del bebé debe estar muy abierta (como si estuviera bostezando).
- Los labios deben estar evertidos, es decir, sus labios están como boca de pez, sellando con la parte húmeda de los labios.
- Nariz, mejillas y barbilla de tu bebé deben estar tocando o casi tocando tu pecho.
- Al succionar en las mejillas del bebé se observa el movimiento de sus músculos, pero en ningún momento se hundén.
- No debe doler el pezón mientras amamantas.

## 7.4. Recomendaciones para

amamantar cómodamente

Para garantizar que ninguno esté incomodo sigue las siguientes recomendaciones al amamantar:

- La carita del bebé debe estar a la altura del pecho (la nariz a la altura del pezón).
- El abdomen de tu bebé debe estar apoyado sobre tu cuerpo (sólo en la posición de balón, esto no se cumple).
- La oreja, hombro y cadera del bebé forman una línea recta, es decir, su nariz y ombligo deberán estar alineados.
- Tus hombros deben estar relajados.
- Tu espalda debe estar totalmente apoyada.
- Es importante que tus pies estén apoyados.

¿cómo saber que en realidad está saliendo leche y se está alimentando tu bebé?

para saber que hay una buena transferencia de leche, observa lo siguiente:

- Un ritmo sostenido de succión / patrón de tragar y respirar con pausas ocasionales.
- Escuchar que el bebé trague la leche (a partir del 3er día de nacido, antes sólo se ven movimientos en su garganta).
- Brazos y manos de tu bebé relajados.
- Tu pecho se va ablandando mientras avanza la toma de leche.
- El pezón se verá alargado después de la lactancia, pero no marcado, aplastado o lastimado.

## 8. ¿cómo RETIRAR a tu bebé del pecho?



Siempre que necesites desprender al bebé del pecho, introduce tu dedo por la comisura de sus labios, intentando que la punta de tu dedo quede entre sus encías, hasta que tu pezón esté totalmente fuera de la boca del bebé. Tu pezón puede lastimarse si no rompes la succión como te indicamos antes de separar al bebé del pecho.



## 9. ¿cómo hacer que ERUCTE?

Al terminar de amamantar o entre un pecho y otro es conveniente poner a repetir al bebé para que salga el aire que pudiera haber en su estómago y así evitar que le den cólicos. Cabe hacer la aclaración de que tu pequeño no siempre eructará, ya que dentro del pecho no hay aire; sin embargo es conveniente que lo intentes durante 5 minutos. Puedes colocar a tu bebé sobre tu hombro, de forma que su estomaguito esté apoyado sobre de ti y dar palmaditas en su espalda; también lo puedes sentar y apoyar su estómago sobre tu mano o recostarlo sobre tus piernas.



## 10. ¿cómo saber que tu bebé DESEA ALIMENTARSE?

Es importante aprender a interpretar los indicios de que el bebé tiene hambre y atenderlo antes de que lllore, ya que generalmente un bebé eleva su lengua cuando llora, lo que evitará que el pezón llegue muy adentro de su boca.

estos son algunos indicios para que reconozcas que tu bebé tiene hambre:

- Movimientos de succión.
- Sonidos de succión.
- Movimientos de llevar la mano a la boca.
- Movimientos rápidos de ojos.
- Suspiros y “ruiditos”.
- Enojo.
- Llanto.

## 11. ¿cómo saber que tu bebé está

### COMIENDO LO SUFICIENTE?

- El bebé debe comer de 8 a 12 veces en 24 horas.
- El pecho materno debe sentirse blando después de amamantar.
- Las evacuaciones y la orina del bebé también son un buen indicativo:

Día	Evacuaciones	Orinas
1	1 meconio	1
2	2 meconio	2
3 y 4	3 verdosa	3
5	3 a 5 amarilla	5 a 6

Como podemos observar el número de veces que orina y evacúa se irá incrementando y la evacuación se modificará, los primeros días será meconio, es decir, de un color muy oscuro y pastoso, como chapopote. A partir del 5º día, la evacuación debe ser amarilla, con grumos blancos, muy explosiva como si fuera diarrea y puede contener algo de mucosidad. Si para el quinto día tu bebé continúa evacuando meconio es un signo de alarma, llama a tu pediatra o a un consultor de lactancia materna.

Otra forma de saber que tu bebé está comiendo lo suficiente es mediante el incremento de peso; sin embargo, es importante hacer notar que los primeros días de vida es normal que tu bebé baje de peso, alrededor de un 7%. Posteriormente deberá empezar a subir de peso entre 155 y 241 grs. a la semana. A los quince días al menos debería haber recuperado el peso con el que nació.

# ¡Prepárate y disfruta de tu lactancia!



Cuidamos tu piel de mamá  
en todas las etapas



## 12. Para DESPERTAR a tu bebé:

Si tu bebé tiene menos de un mes y ya han pasado más de 3 horas desde la última vez que comió, tú deberás despertarlo y estimularlo para que coma. Cuando tu bebé se alimenta frecuentemente evitas que le baje la glucosa, que se deshidrate y ayudas a que elimine la bilirrubina. Intenta lo siguiente para despertarlo:

- Estimula a tu bebé quitándole las cobijas.
- Cámbiale el pañal.
- Coloca a tu bebé en contacto piel a piel, ya sea contigo o con su papá.
- Masajea la espalda, brazos y piernas.
- Estimula la planta de sus pies.
- Pasa un algodón húmedo en su carita.
- Si nada de lo anterior funciona, extrae un poco de tu leche y en una cucharita dásela a beber, poniéndolo sentadito.

## 13. EVITA EL USO

### de chupones, biberones y suplementos al inicio de la lactancia.

Es conveniente esperar un mes para que tu bebé aprenda a mamar y que se establezca una buena producción de leche; después de esto, él puede comer directo del pecho o ser alimentado con un biberón, sin poner en riesgo la lactancia.

Cuando se alimenta al bebé con un biberón, podemos confundirlo con la forma en que él tiene que usar la lengua. Ya que el biberón gotea y el bebé no debe hacer tanto esfuerzo para obtener la leche, por lo tanto se van haciendo renuentes a esforzarse en el pecho para alimentarse.

Ofrece la fórmula solamente cuando haya sido indicada por tu médico y nunca le des té o agua, sino hasta que empiece con la alimentación complementaria. El agua y el té hacen sentir al bebé satisfecho privándolo de los nutrientes que necesita.

## 14. PROBLEMAS COMUNES



Aquí te presentamos algunos de los problemas más comunes que se pueden presentar y su tratamiento; sin embargo, esto no quiere decir que tengas que pasar por todas las situaciones que aquí se plantean, la mayoría de las mujeres deberían vivir una lactancia sin complicaciones. Toma en cuenta que en todos los casos, es mejor contar con la ayuda de un asesor de lactancia materna, y que si los síntomas no mejoran o tienes algún otro problema debes acudir con tu médico.

### 14.1. La bajada de la leche o plétora.

Se presenta después de las 48 a 72 horas después del parto, es el momento en que se incrementa drásticamente el volumen de leche que genera la glándula mamaria y cambia su composición. En algunas mujeres se da hasta el sexto día. Generalmente sentirás los pechos “llenos”, congestionados (duros), calientes y pesados, puedes sentir tu cuerpo cortado y tener algo de fiebre (no más de 38°C). Estas son algunas sugerencias para disminuir las molestias:

- Amamanta a tu bebé con mucha frecuencia.
- Evita el uso de ropa muy apretada o sostenes con varilla.
- Toma algún antiinflamatorio recomendado por tu doctor.
- Coloca compresas calientes (2 minutos solamente) para ayudar a estimular la eyección de la leche. Si sientes que esto sobrecarga el pecho, entonces ya no lo repitas.
- Extrae un poco de leche ya sea con las manos o con un tiraleche antes de prender al pecho al bebé, ya que puede ser difícil para él estando

tu pecho duro y congestionado (pag. 24).

- Si la areola está con mucho edema, que es la acumulación de líquido entre las células, hacer la presión inversa suavizante (que se describe en el siguiente párrafo).
- Para finalizar, colocar compresas frías al terminar la extracción o entre tomas.

**PRESIÓN INVERSA SUAVIZANTE.** En algunas ocasiones puedes tener tan congestionados tus pechos, que no logras extraer leche ni con tiraleche ni con tu mano. En ese caso, debes colocar tus dedos sobre tu areola y comprimir hacia tu tórax, a esto se le llama presión inversa suavizante. Puedes mantener la presión hasta por 4 minutos o antes si empiezas a ver que salen gotas de leche. En ese momento extrae un poco de leche con tus manos, hasta que sientas que tu areola se ablandó y luego ya utiliza el extractor de leche o bien pon al bebé al pecho.



## pezones lastimados

Si tus pezones se encuentran lastimados o solamente rozados, lo más probable es que la adhesión al pecho esté siendo poco profunda. Revisa la posición del bebé, puede que una mala colocación haga que su boca se prenda incorrectamente al pecho. Otras razones para grietas o rozaduras pueden ser: piel reseca (evita lavar los pezones con jabones) o la misma congestión del pecho ya que al estar demasiado lleno el bebé tiene dificultades para prenderse correctamente. Sigue estas sugerencias para curar tu piel:

- Alterna las posiciones que utilizas para amamantar.
- Coloca en pezón y areola la LANOLINA PARA EL CUIDADO DE PEZONES de MOM TO MOM después de cada toma y no la limpies, ya que es totalmente compatible con la lactancia.
- Asolea tus pezones 5 minutos cada día hasta que tu piel esté totalmente sana.
- Unta tu leche con relativa frecuencia ya que también te ayuda a cicatrizar tu piel.
- Deja tus pezones al aire cuando tengas oportunidad.
- Si tus pechos están muy llenos, extrae un poco de leche para facilitar que el bebé pueda prenderse correctamente.

### ¿Por qué la Lanolina MOM to MOM es recomendable vs. otros productos?

Muchos de los productos que puedes encontrar en el mercado tienen muchos ingredientes y no todos ellos son de origen natural. La **Lanolina MOM to MOM** es 100% lanolina, natural, hipoalérgica y tiene grado médico de purificación. Por estas características y porque no tiene fragancias, ni petrolatos, ni conservadores, no huele a nada y no sabe a nada; la hacen un producto seguro para tu bebé. Así, tú como mamá estarás tranquila de que mientras cuidas y proteges tus pezones, no pondrás en riesgo la salud de tu bebé al estar en contacto el producto y su boquita.

**PREVIENE Y REPARA.** Durante el embarazo la **Lanolina MOM to MOM** humecta tu pezón haciendo que tu piel sea más flexible y elástica dando así una menor probabilidad de agrietarse. Si tu pezón ya se encuentra lastimado y agrietado, la humectación que te da la Lanolina MOM to MOM ayuda a que tu piel se recupere pues permite una rápida regeneración de las células. La combinación de lípidos en la lanolina es muy similar a la que se encuentra en la epidermis; por lo tanto, ofrece una afinidad natural a la piel y ayuda a mantenerla en condiciones óptimas.

## 14.3. ¿Qué hacer si el pezón se borra y no logro que mi bebé se prenda?

Técnica del pellizco: en algunas ocasiones el bebé no logra hacer la adhesión correcta al pezón porque éste se “borra”; en estos casos, podemos tomar el seno haciendo como un “pellizco” con la piel de la areola y seguir la misma técnica de la hamburguesa para que el bebé se prenda al pecho, como se ve en la siguiente figura:



## 14.4. conducto obstruido

En ocasiones sentimos un bulto en el pecho que no se disminuye de tamaño aún después de darle de comer al bebé, puede estar enrojecida la piel y no hay fiebre. Toma en cuenta estas sugerencias para aliviar la incomodidad:

- Utiliza compresas calientes sobre el pecho antes de extraer la leche o alimentar a tu bebé.
- Masajea el conducto obstruido hacia el pezón mientras el bebé está amamantando.
- Incrementa la ingesta de líquidos.
- Descansa el mayor tiempo posible.
- Puedes tomar algún antiinflamatorio, si tu médico así lo considera.
- Coloca compresas frías entre una toma y otra para bajar la inflamación.

## 14.5. Mastitis

La mastitis es la inflamación de la glándula mamaria que en muchas ocasiones va acompañada de infección. Así que puedes presentar temperatura de al menos 38.4°C. Las sugerencias para tratarla son:

- Incrementa tu ingesta de líquidos.
- Descansa lo más que puedas.
- Toma algún medicamento para el dolor y la temperatura.
- Toma algún antibiótico (al menos 10 a 14 días, no cortes el tratamiento antes). (Información complementaria: pag. 30)
- Para algunas mujeres puede ser de ayuda aplicar compresas calientes antes de amamantar o extraer leche.
- Continúa amamantando o extrae leche del lado afectado para que drene.

## 14.6. pezones planos

¿Cómo saber si tienes pezones planos? Esta evaluación la debes realizar a partir del tercer trimestre del embarazo porque en ese momento tu glándula ya estará desarrollada y el diagnóstico será más certero.

Para saber qué tipo de pezón tienes, pellizca la zona de alrededor del pezón con tus dedos pulgar e índice, si tu pezón se hunde o no sobresale de la areola, es un pezón plano.

En muchos de los casos esto no debe generar mayor conflicto para que el bebé tome el pecho, ya que los bebés no maman sólo del pezón, sino que también toman una buena porción de areola.

Si tienes dificultad para que el bebé se prenda del pecho, puedes utilizar un formador de pezón justo antes de acercar a tu bebé al pecho; también puedes utilizar la posición de balón de fútbol americano, utilizar la técnica del pellizco para prender al bebé, o cambia la forma en que tomas tu pecho: en vez de comprimir el pecho (“técnica de la hamburguesa”) trata de “recorrer” la piel hacia atrás para formar el óvalo del que se prenderá tu bebé.

Si aún a pesar de todas estas intervenciones no tienes éxito, puedes utilizar una pezonera tamaño estándar, sólo cuida que haya una buena transferencia de leche y trata de quitarla lo antes posible.

### uso adecuado de la pezonera.

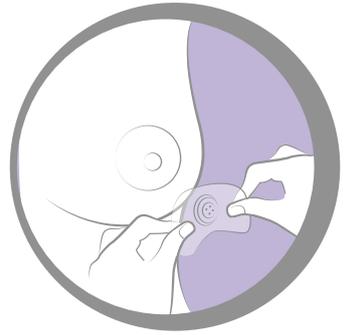
Las pezoneras pueden ser de gran ayuda siempre y cuando se utilicen de forma adecuada en las siguientes situaciones:

- Pezones planos y el bebé no logra prenderse del pecho.
- Rechazo del pezón por confusión de succión o el bebé ya se acostumbró al plástico del biberón.
- Tener grietas que se encuentren en el pezón, mas no en la zona donde roza la pezonera.
- Bebés prematuros o hipotónicos (tono muscular bajo) que sí tienen succión pero no mantienen la adhesión al pecho.

Hay que tomar en cuenta que en algunas marcas existen dos tamaños, pequeño y mediano o estándar. La pezonera pequeña se utiliza solamente para bebés prematuros o muy pequeños y cuidando que tu pezón entre sin comprimirse, de otra forma puede lastimarte. En la mayoría de los casos utilizaremos una pezonera mediana, aunque tú la veas mucho más grande que tu pezón, ese espacio es para que entre una parte de tu areola también dentro de la pezonera y así haya una adecuada transferencia de leche.

Para colocar la pezonera la debes invertir ligeramente de las orillas antes de ponerla sobre tu pezón, así lograrás que entre el pezón y una parte de la areola, como se ve en la figura.

Es muy importante estar atenta a que haya una buena transferencia de leche, ya que algunos bebés no logran obtener toda la leche que deberían, en tales casos debes extraerte leche después de poner el bebé al pecho y ofrecérsela a tu bebé.



## 14.7. cándida

Después de estar lactando sin problema durante un cierto tiempo, empiezas a sentir picazón o como si te inyectaran fuego dentro de tu pecho; tu piel se enrojece, se ve brillante y en la boca del bebé puedes notar algodóncillo (manchas blancas en la mucosa

de su boca). Todas estas molestias pueden deberse a que ha sobrecrecido un hongo llamado cándida; en tal caso, tu médico te recetará algún antifúngico y si es necesario a tu bebé también.

## 15. EXTRACCIÓN

## manual de la leche materna

Es importante saber extraer la leche manualmente para las primeras horas y días ya que no siempre un extractor eléctrico logrará extraer calostro; y porque en algún momento quizá tengas que recurrir a esa técnica.

## 15.1 preparación.

Es importante que antes de hacer la extracción, hagas un masaje para desencadenar la eyección de la leche, a continuación se describen los pasos a seguir:



1.- Masajea firmemente el pecho usando un movimiento circular con los dedos en un mismo punto, sin deslizarlos. Después de unos segundos cambia a otra zona de tu pecho, de forma que lo recorras todo como formando un caracol.



2.- Toma tu pecho entre el pulgar y tus otros dedos en contraposición, ve recorriendo desde la parte externa del seno hacia la areola, como si quisieras “acercar” la leche al pezón, ve recorriendo todo el pecho como si fueran los rayos de una bicicleta.

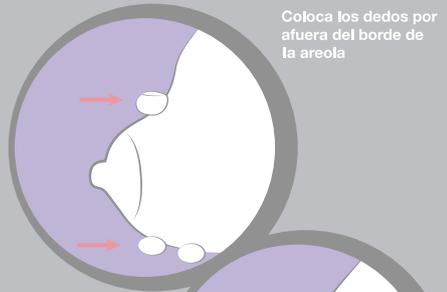
3.- Camina con la yema de tus dedos sobre todo tu pecho.



4. Sacude ambos pechos suavemente inclinándote hacia adelante.

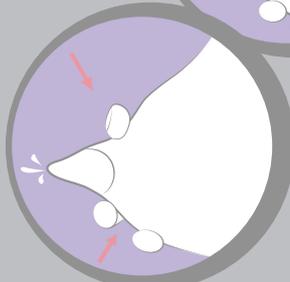
## 15.2 extracción manual.

Coloca tu pecho entre el pulgar y los dedos índice y medio aproximadamente a 3 ó 4 centímetros detrás del pezón. Empuja tus dedos hacia adentro de tu pecho, como si colocaras una huella digital, y ahora comprime tu pecho con un ligero movimiento hacia el pezón, como si quisieras juntar tu pulgar e índice. Repite la compresión varias veces en el mismo lugar y después ve girando tus dedos alrededor de tu pecho para drenar toda tu glándula.



Coloca los dedos por afuera del borde de la areola

Encaja los dedos hacia adentro del seno



Comprime el seno

## Eligiendo un extractor de leche.

Los mejores son los que simulan el patrón de succión que hace el bebé al amamantar: succiona y comprime el pecho para extraer la leche, después libera el pezón para poder tragar y respirar repitiendo este ciclo al menos 60 veces en un minuto. Entonces, será conveniente que tu extractor tenga estas características:

- Succiona y libera la succión al menos 60 veces en un minuto.
- Regula la fuerza y la velocidad de succión.
- El mecanismo para accionarlo implica un movimiento que para ti es sencillo y no muy cansado; o es eléctrico y por lo tanto se acciona de forma automática.
- Es fácil de armar y de limpiar.

## 16. MANEJO

### de la leche materna



Ya sea que regreses a trabajar o no, es probable que en algún momento necesites sacarte leche porque tengas que separarte de tu bebé algunas horas, mismas en las que tendrá que comer. Lo ideal es que mientras tú no estés lo alimenten con biberón, pero de tu leche, por lo que es recomendable hacer tu *banco de leche*. El manejo de la leche materna es importante y aquí te damos algunos consejos:

**RECIPIENTES.** Los recipientes donde almacenes la leche deben estar esterilizados, así como todos los aditamentos que vayas a necesitar. Después de los primeros tres meses de vida del bebé, ya no es necesario esterilizar en cada uso.

**ALMACENAMIENTO.** Toda la leche debe ser etiquetada con fecha y nombre antes de ser almacenada, los recipientes o bolsas deben de cerrar herméticamente. Si es posible juntar en un mismo recipiente la leche de los dos pechos. También es posible juntar leche de dos extracciones distintas pero juntarlas hasta que ambas estén a la misma temperatura. Lo recomendable, es que sean extracciones realizadas dentro del mismo día (24 horas). En cualquiera de los casos anteriores, la leche se deberá guardar en porciones de 60 a 120 ml (2 a 4 onzas) para evitar desperdicios posteriores.

La leche materna que te extraigas puede ser almacenada por diferentes periodos de acuerdo al lugar donde se guarde:

Temperatura Ambiente (16 - 29° C)	3-4 horas (ideal) 5-8 horas (aceptable, bajo condiciones de mucha higiene)
Refrigerada	3 días (ideal) 4-8 días (aceptable, bajo condiciones de mucha higiene)
Congelada	6 meses (ideal) 12 meses (aceptable)
Descongelada, en refrigerador	24 horas

## Consumiendo la leche almacenada.

La leche fresca es mejor que la leche congelada. Aún cuando tengas leches congeladas, consume primero la leche fresca, luego la del refrigerador y cuando tengas que descongelar se deben de ir consumiendo primero las de fechas más antiguas. Una vez que la leche ha sido descongelada, no deberá ser nuevamente congelada.

Para descongelar la leche, basta con sacar el recipiente del congelador e introducirlo en el refrigerador.

Para calentar la leche, coloca en agua caliente o tibia (no hirviendo) el recipiente que la contiene, retíralo una vez que ésta se encuentra tibia. No calientes directamente sobre la estufa ni en horno de microondas ya

que valiosos componentes pueden ser destruidos, también puedes utilizar un calienta biberones.

Cuando ya estés segura de las cantidades que consume tu bebé y no hay riesgo de grandes desperdicios, sí se pueden descongelar y juntar leches de dos fechas distintas cuidando siempre consumir primero las de fechas más antiguas.

*¡Pero cómo hacer mi banco de leche! Es muy normal que las mamás no sepan en que momentos pueden ir almacenando leche puesto que sienten que si se sacan leche para almacenar, entonces no tendrán para darle pecho al bebé. Recuerda que mientras más leche te saques más leche producirás, de manera que no debieras tener problema en hacer tu banco de leche y darle pecho al bebé al mismo tiempo. Te recomendamos sacarte leche para almacenar ya sea entre tomas o justo después de que tu bebé se haya alimentado, no te desesperees si en un principio extraes muy poca.*

17. ¿cómo saber que mi

## LECHE ESTÁ DESCOMPUESTA?

La leche en buen estado puede variar en color y en aroma, por lo general es blanca, con tintes azulosos, verdosos, amarillentos o de algún otro color, dependiendo de tu alimentación y medicamentos que estés consumiendo. Además, después de un lapso de tiempo podrás observar cómo se separará la grasa del suero, lo cual no significa que esté descompuesta. Para poder reincorporar las grasas basta con agitarla.

La leche materna cuando se descompone tendrá un olor desagradable, agrio, se verá cortada (es decir con grumos) y genera gas. En algunos casos puede liberar gas en el momento de abrir el envase debido a la fermentación. La leche en este estado debe tirarse.

## 18. LACTANCIA y TRABAJO

Es importante que dediques las primeras semanas a establecer una lactancia exitosa. A partir de la tercera semana o unos quince días antes de que regreses al trabajo empieza a practicar la extracción de leche, para que tu cuerpo se adapte al estímulo del extractor o de tus manos y tengas la oportunidad de hacer un pequeño *banco de leche*. Es posible que las primeras ocasiones que extraigas leche sólo obtengas unas gotas, no te desanimes, con paciencia y perseverancia irás extrayendo cada vez más cantidad. En la sección “*manejo de la leche*” te explicamos la manera de ir haciendo tu reserva y los cuidados que debes tener con ella para el día en que tengas que irte a trabajar.

También es momento de que tu bebé aprenda a tomar la leche con una cucharita, vasito o biberón. De preferencia que lo alimente la persona que se va a quedar a cargo de tu bebé en tu ausencia.

Una vez que ya regresaste al trabajo, amamanta a tu bebé siempre que estés con él. Intenta que sea lo último que hagas antes de salir de casa y lo primero que hagas al encontrarte con tu pequeño. El resto del tiempo que se encuentren juntos, aliméntalo a libre demanda directo del seno para que tu producción se mantenga.

En el trabajo debes extraer leche al menos cada tres horas, para mantener tu producción de leche. De acuerdo a la Ley Federal del Trabajo, en el artículo 170, la madre tiene derecho a dos reposos de media hora cada uno después de haber dado a luz, los cuales debes aprovechar para extraerte la leche.

Almacena tu leche en un lugar fresco, de preferencia en un refrigerador o una hielera, para que se la den a tu bebé al día siguiente.

El problema más grande al que se enfrentan las madres lactantes que trabajan fuera del hogar es la fatiga. El descanso adecuado te será indispensable, por lo que es recomendable que por las noches mantengas a tu bebé cerca de ti y lo amamantes acostada, es muy factible que tu pequeño quiera comer con más frecuencia por la noche, será una forma de compensar el tiempo que se encuentran separados.

## 19. El BRASIER

### de lactancia

Es importante que utilices un brasier que te proporcione un sostén adecuado, pero sin que tus pechos se encuentren demasiado apretados. Es preferible utilizar ropa de algodón y que no tenga varillas, ya que éstas pueden comprimir tu glándula mamaria y dar por resultado la obstrucción de un conducto. Generalmente necesitarás una o dos copas más a la que utilizabas antes del embarazo, ya que tus pechos crecerán. En algunos casos, no sólo cambia la copa sino también la talla del brasier.

Para las noches puedes utilizar la ropa interior de descanso o brasier diseñado para hacer ejercicio, porque es fácil que estando dormida comprimas tu glándula y haya salida de leche, así que utiliza unos pads absorbentes o de tela para no mojar tu ropa.

## 20. Amamantando a MÁS DE UN BEBÉ



Es muy probable que dudes si tu cuerpo será capaz de producir suficiente leche para tus bebés, recuerda que al haber el doble de estímulo, tendrás el doble de producción. Es posible que amamantes al mismo tiempo a ambos bebés o lo hagas por separado, obviamente ahorra tiempo hacerlo simultáneamente con los dos bebés, sin embargo, cuando uno de ellos tiene dificultad para prenderse al pecho, es preferible intentarlo con él de forma exclusiva.

Cuando quieras amamantarlos al mismo tiempo, puedes colocar a ambos en la posición de balón de fútbol americano o uno acunado y la otra de balón. Utiliza muchas almohadas para que tus brazos no se cansen.

Cambia regularmente el seno que ofreces a cada bebé, es decir, no asignes un seno para cada pequeño.



## 21. Nacimiento por

## CESÁREA

El hecho de que tu bebé haya nacido por cesárea, definitivamente no es un impedimento para que tú puedas amamantar. Utiliza la posición de balón de fútbol americano para prender a tu bebé al pecho si es que te incomoda sostener su peso sobre tu abdomen.

Comienza a amamantarlo tan pronto se encuentren juntos, esto ayudará a que la bajada de la leche no se retrase.

## 22. Lactancia de un

## BEBÉ PREMATURO

En muchos de los casos el bebé quedará separado de su madre y por lo tanto no podrá alimentarse directamente del pecho, por lo que habrá que utilizar métodos alternativos para establecer la producción de leche.

Recuerda que la cantidad de leche que produzcan los pechos dependerá del vaciamiento de la glándula mamaria, por lo tanto es importante que tan pronto puedas te extraigas la leche con tus manos, ya que es la forma más eficiente de extraer el calostro. Es posible que si solamente utilizas un extractor, ya sea manual o eléctrico, obtengas sólo gotas de leche, a diferencia de hacerlo directamente con tus manos, podrías obtener alrededor de 5 a 15 ml de leche en cada extracción. Poco a poco irás obteniendo mayor cantidad de leche, así que ten paciencia y sé constante aunque las primeras veces no tengas éxito.

Una vez que ya bajó la leche, utiliza tu extractor y puedes alternarlo con extracción manual para lograr un máximo estímulo.

Es importante que extraigas leche al menos 6 u 8 veces al día tratando de que tengas un periodo de 6 horas de sueño continuo, al menos en lo que te entregan a tu bebé.

## 23. BROTES

### de crecimiento

Son etapas en las que el bebé desea alimentarse con demasiada frecuencia. Esto sucede porque el bebé ha crecido y aumentado de peso por lo que necesita más alimento. Es frecuente que las mamás se preocupen y piensen que ya no tienen leche pues no saben de los brotes de crecimiento, pero no te asustes, ahora ya sabes porque tiene hambre. Recuerda, la forma de incrementar la producción de leche es que tu bebé coma más seguido, así que continúa alimentándolo a libre demanda. Estas crisis suelen presentarse al nacer el bebé, a los quince días, al primer mes, en el tercer mes y sexto mes.

## 24. ALIMENTACIÓN y cuidados de la madre lactante

Es conveniente que lleves una dieta equilibrada y variada, debes consumir alrededor de 300 a 500 kcal. más de lo que acostumbrabas antes de estar embarazada. Te recomendamos hacer tres comidas fuertes durante el día y dos colaciones intermedias. Es importante evitar comer excesos de: grasas, irritantes, picantes, lácteos (3 porciones), cítricos y estimulantes como café, chocolate, té fuertes y bebidas que contengan cafeína. Debes consumir al menos 2 litros de agua. El consumo ocasional de un vaso de alguna bebida alcohólica no está contraindicado.

Cuando hay antecedentes de alergias es importante cuidar el consumo de cítricos, huevos, chocolate, trigo, pescados, frutos rojos y melón. Consúltalo con tu médico.

En el embarazo tu alimentación era muy importante para el desarrollo de tu bebé, en la lactancia, una buena alimentación es fundamental para tu cuerpo y tu salud por lo que procura comer sano y variado: frutas, verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.

En este tema te dirán muchas cosas y te encontrarás con muchos mitos, lo que te recomendamos (adicional a lo antes mencionado) es que pienses en tu cuerpo y tu alimentación previa. Los alimentos que te generaban gases o inflamación antes de tener un bebé, probablemente también puedan incomodarlo si tú los consumes y tu bebé los absorbe a través de tu leche, por lo que debes evitarlos.

**TUS CUIDADOS.** A partir de que nace tu bebé te querrás desvivir por cuidarlo, pero es importante que también te dediques tiempo y cuidados a ti. Además de tu alimentación, que mencionamos a detalle arriba, no olvides dedicarle tiempo y atención a lo siguientes cuidados:

- **Cuida tu piel.** Te recomendamos aplicar el **GEL CORPORAL REAFIRMANTE POST PARTO DE MOM TO MOM** para recuperar la elasticidad, firmeza y tonicidad de tu piel. Es importante que en esta etapa sigas cuidando tu piel de las estrías, recuerda que éstas aparecen no sólo cuándo tu piel se estira sino también al haber una rápida disminución de la tensión de la piel.
- **Debes vendarte y de preferencia utilizar también una faja.** Pide que te ayuden a colocarla y a que quede bien ajustada.
- **No realices ejercicio hasta que tu doctor te lo indique,** recuerda que tu cuerpo y tus órganos se están reacomodando.
- **Si te hicieron una cesárea, ten especial cuidado con las indicaciones que te de el doctor.**

Recuerda que la posición “balón de fútbol o sandía” es una de las recomendadas para amamantar si tuviste cesárea.

- Si te sientes melancólica, desmotivada, y con poca energía puede ser que tengas una leve depresión post parto. En la mayoría de los casos que se presenta, desaparece pronto y sin necesidad de tratamiento, sin embargo, platicalo con la gente más cercana a ti pues no estás sola y así ellos estarán más pendientes de ti y de tu bebé. Pide ayuda si crees que la necesitas.
- Duerme, descansa. Tu cuerpo necesita recuperarse del trabajo de parto y las desveladas que tendrás. Platica y prepara la ayuda que tendrás en la casa o con tus otros hijos, si los tienes, antes del nacimiento del bebé. Este punto es especialmente importante para la lactancia pues estarás lo más descansada posible y esto permitirá que seas paciente y puedan acoplarse mejor.

## 25. MEDICAMENTOS

## y enfermedad de la madre lactante

En caso de que llegues a enfermarte, de la garganta, el estómago, etc. o simplemente tener temperatura, en la mayoría de los casos puedes seguir amamantando, ya que a través de tu leche tu bebé obtendrá anticuerpos para no enfermarse o que la enfermedad sea más benigna. Además, más del 90% de los medicamentos son compatibles con la lactancia, por lo que en la mayoría de los casos podrás tomar tu medicina y continuar amamantando. Si tienes dudas de la compatibilidad del mismo con la lactancia, consulta con un médico que apoye la lactancia para corroborar la situación de acuerdo a tu caso.

## 26. DURACIÓN de la lactancia

Debido a los grandes beneficios que la lactancia proporciona tanto para el bebé como para la mamá, la Academia Americana de Pediatría sugiere amamantar al menos un año y la Organización Mundial de la Salud al menos dos años, ambas coinciden en que los primeros seis meses se alimente al bebé solamente con leche materna, sin dar agua, jugos, tés o chupones.

Quizás esto te suene poco realista sobre todo si estás iniciando tu lactancia, lo que te sugerimos es que permitas que la lactancia se desarrolle poco a poco y siempre tengas en mente que mucho es mejor que algo, pero algo es mejor que nada.

Lo importante es que amamantes el tiempo que ustedes como pareja lactante, lo vivan bien.

## 27. DESTETE

El destete es un proceso o etapa que tiene como finalidad que el bebé deje de alimentarse con leche materna y ésta se sustituya por algún otro alimento, puede ser otro tipo de leche o alimentos sólidos, dependiendo de la edad del bebé. Lo importante es que no utilices las técnicas que se dicen por ahí como poner chile al pezón o dejar al bebé durante una semana con alguien más.

Lo ideal es que lo hagas lentamente, quitando una toma cada semana o dos semanas. Así de forma paulatina el bebé se acoplará a ya no consumir tu leche y tu cuerpo irá disminuyendo la producción de leche sin que sea un proceso traumático para ambos.

También existe la alternativa de que sea el bebé quien defina cuando dejar de tomar leche materna, a este tipo de destete se le llama natural y generalmente sucede después de los dos o tres años.

## 28. CIRUGÍAS en la glándula mamaria

En la actualidad es mucho más común que las mujeres se operen el pecho por diferentes motivos, ya sea para modificar el tamaño de su glándula o para extirpar algún bulto del pecho. Todas estas cirugías pueden interferir con la lactancia materna dependiendo de las técnicas utilizadas.

En el caso de la cirugía para aumentar el volumen por medio de la colocación de implantes mamarios, suelen no afectar la capacidad de los pechos para producir leche. De todas formas es importante estar muy atentos a que el bebé suba bien de peso, dado que en algunos casos puede existir una carencia real de glándula mamaria.

En la cirugía de reducción de glándula mamaria, o para quitar algún tipo de bulto en el pecho, es más factible que se tenga una repercusión en la lactancia materna ya que se está cortando tejido mamario. Aún así muchas mujeres pueden amamantar y de vez en cuando requerir de algún complemento para su bebé. Trabaja muy de cerca con un asesor de lactancia y con tu pediatra.



Algunas mujeres piensan que si su bebé ya tiene dientes, llegó el momento de destetar, sin embargo esto no es cierto, ya que los bebés en realidad extraen la leche comprimiendo el pecho entre su lengua y su paladar, las encías no intervienen, así que no es un motivo para destetar. Aunque puede de vez en cuando llegar a mordernos para calmar la comezón, en este caso indícale que no haga eso de forma firme y retíralo unos minutos del pecho, bastarán unas cuantas ocasiones para que entienda y no te lastime.



Es común que alrededor de los tres meses, dejes de sentir los pechos duros antes de amamantar, esto es totalmente normal y no significa que tu producción de leche se esté disminuyendo, simplemente ya no habrá exceso de líquidos y tú seguirás produciendo toda la leche que necesite tu bebé.

## 29. cuando la LACTANCIA FRACASA

Aunque la mayoría de las mujeres puede amamantar, existen algunas situaciones fisiológicas, psicológicas o externas que te lo pueden impedir. Si tú tenías la intención de amamantar y al final no lo logras, puedes sentirte frustrada y culpable, e incluso, esto puede ser un factor para deprimirte. Lo importante es que estás haciendo lo mejor que puedes en las circunstancias que estás viviendo, así que disfruta a tu bebé, cárgalo siempre que le vayas a dar de comer y procura tener mucho contacto piel a piel para que generes un fuerte vínculo afectivo. Algo muy importante, no dejes que nadie te haga sentir mal por ello.

*Nosotros sabemos que así como el embarazo y el nacimiento de tu bebé, la lactancia es una experiencia distinta para cada mujer. Escribimos este manual con mucho cuidado, afecto y con la intención de ayudarte a que tu experiencia amamantando sea muy linda y la recuerdes con cariño. ¡Disfruta cada momento de esta nueva etapa de tu vida!*

*MOM to MOM  
y Graciela Hess*



Reafirma y tonifica  
tu piel en el postparto.



Cuidamos tu piel de mamá  
en todas las etapas





# MOM to MOM<sup>®</sup>

Creada por mamás para mamás

[hola@momtomom.com.mx](mailto:hola@momtomom.com.mx)

01 800 9870222



[@momtomommexico](#)



[@momtomom\\_oficial](#)