Dr. Emilio Villa Alcázar
Doctor en medicina. Especialista en pediatría y neurología infantil
Colegiado Nº. 282830846, Madrid
Profesor Asociado de Pediatría, Hospital Clínico San Carlos

C/ Conde de Aranda 15 · 28001 Madrid, España
C/ Claudio Coello 117……28006 Madrid, España
Atención Domiciliaria
+34 670679761

LACTANCIA MATERNA

Consejos prácticos para los primeros días

La lactancia es un aprendizaje para la madre y el bebé. Con apoyo y tiempo, muchas dificultades pueden resolverse. Si algo duele o preocupa, pedid ayuda pronto: no tenéis que hacerlo solos.

A DEMANDA

- Ofreced el pecho cuando el bebé muestre señales tempranas de hambre: búsqueda, movimientos de boca o manos hacia la boca.
- No esperéis siempre al llanto ni impongáis horarios rígidos. La frecuencia y duración de las tomas pueden variar.
- Dejad que el bebé termine un pecho y ofreced el otro si sigue mostrando hambre.

¿CÓMO SABER SI COME SUFICIENTE?

- Observad que succione y trague, que se muestre satisfecho tras algunas tomas y que aumenten progresivamente los pañales mojados.
- El peso debe controlarse en las revisiones habituales, especialmente durante los primeros días.
- No administréis suplementos ni retiréis tomas por vuestra cuenta si hay dudas: valoradlo con un profesional.

MEDICAMENTOS Y LACTANCIA

- No suspendáis la lactancia ni un tratamiento prescrito sin consultar.
- Muchos medicamentos son compatibles, pero debe comprobarse cada principio activo, dosis y situación clínica.
- Consultad la ficha concreta en e-lactancia.org y, ante dudas, confirmadla con vuestro profesional sanitario. La compatibilidad puede depender de la edad y salud del bebé.

CUÁNDO CONSULTAR PRONTO

- El bebé está muy somnoliento, cuesta despertarlo o rechaza repetidamente las tomas.
- Orina claramente menos de lo esperado, presenta signos de deshidratación o no gana peso adecuadamente.
- La madre tiene fiebre, una zona del pecho roja y dolorosa, dolor intenso o empeoramiento general.

AGARRE Y TOMAS

- Un buen agarre suele permitir una succión eficaz y no debería causar dolor persistente.
- Buscad una postura cómoda, con el bebé cerca, frente al pecho y con cabeza y cuerpo alineados.
- Si hay dolor, grietas, tomas interminables o dudas sobre la transferencia de leche, pedid valoración a la matrona, pediatra o profesional de lactancia.

EXTRACCIÓN Y CONSERVACIÓN

- Si necesitáis extraeros leche, lavad las manos y utilizad recipientes limpios, aptos para alimentos y bien cerrados.
- Etiquetad el recipiente con la fecha y conservad la leche en la parte más fría de la nevera o del congelador.
- Seguid las recomendaciones actualizadas de conservación y descongelación; no calentéis la leche en microondas.

CUIDADO DE LA MADRE

- Buscad apoyo, descansad cuando sea posible y mantened una alimentación variada y una hidratación según la sed.
- Evitar tabaco y otras sustancias; consultad específicamente sobre alcohol, cannabis y otros productos durante la lactancia.
- No es necesario tomar alimentos especiales ni productos galactogogos de rutina para producir más leche.

Y recordad… Recordad: pedir ayuda pronto puede evitar que una dificultad pequeña se haga grande. Consultad con vuestra matrona, pediatra o profesional sanitario de referencia.

Fuentes: e-lactancia.org (APILAM), consulta de compatibilidad de medicamentos y otros productos durante la lactancia; recomendaciones del Comité de Lactancia Materna de la AEP. Revisar las recomendaciones clínicas vigentes.

Más información: https://www.e-lactancia.org/