

Crisis de lactancia

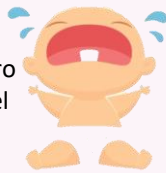
Las crisis de lactancia son fases temporales donde los bebés muestran mayor demanda de pecho, inquietud y deseo constante de mamar.

Son momentos de ajuste normal.

No indican falta de leche ni problemas.

CRISIS DE LAS 48 HORAS:

Noche de la vacas locas. Respuesta natural del bebé con llanto e irritabilidad para estimular la producción y cambio de calostro a leche madura. Es más llevadera si desde el nacimiento se favorece el contacto piel con piel y se pone al pecho aunque apenas mame.



CRISIS DE LAS 3 SEMANAS:

El bebé busca con más frecuencia e inquietud. Es un patrón normal fruto de un pico de crecimiento acelerado. Dura 2-3 días. Alimentar a demanda es la clave.

CRISIS DE LAS 6-8 SEMANAS:

El bebé demanda continuamente y, a la vez, se pelea con el pecho, lo agarra, lo suelta, da tirones. Suele estar relacionado con ajustes en la producción por pico de crecimiento y cambios en el sabor a una leche más salada. Dura 1-2 semanas.

CRISIS DE LOS 3 MESES

La "gran crisis". Tus pechos están blandos, las tomas son muy cortas y tu bebé se muestra distraído e impaciente.

No te has quedado sin leche. El pecho ha pasado de ser un "almacén" a ser una "fábrica" que sólo produce la cantidad que tu bebé necesita, pero tiene que trabajar un poco para activar la producción.

Tu bebé es un experto y en pocos minutos extraerá toda la leche que quiera.

Dar el pecho en un lugar tranquilo, con pocos estímulos ayudará.

Es la más larga, dura 1 mes.

TODA CRISIS ES PASAJERA

Con paciencia, apoyo y poniendo al bebé al pecho conseguiréis superarlas.

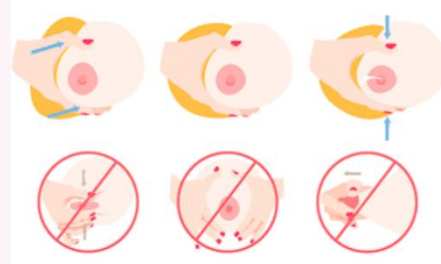
Extracción de leche

Busca un ambiente confortable y relajado

Antes de la extracción: lavado de manos y masaje suave del pecho durante unos minutos (movimientos circulares/lineales hacia el pezón)



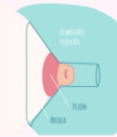
- ❖ **EXTRACCION MANUAL:** Es la mejor opción para recoger el calostro/leche en los primeros dos días tras el parto



❖ EXTRACCION CON SACALECHES

A partir de las 48 horas se puede iniciar la extracción con sacaleches. Puede ser manual o eléctrico; simple o doble.

- **Simple:** 10 minutos cada pecho.
- **Doble:** 10- 15 minutos por sesión.



Asegúrate de elegir el **tamaño del embudo adecuado**. Mide el ancho de tu pezón y súmale 2mm.

❖ ALMACENAMIENTO LA LECHE MATERNA:

Se pueden mezclar la leche de diferentes extracciones del mismo día. Almacena la leche en cantidades variables y no muy voluminosas (50-100 ml). Evitarás así tener que desechar grandes cantidades si no la termina el bebé.

- **BOTES DE CRISTAL** Conservan mejor las propiedades de la leche. No llenar hasta arriba por riesgo de rotura al congelar.
- **BOLSAS DE PLÁSTICO** De uso alimentario y cierre hermético. Deben estar libres de bisfenoles

❖ CONSERVAR LA LECHE MATERNA

	Lugar donde se almacena y temperatura		
Tipo de leche	Tª ambiente (hasta 25º)	Nevera/refrigerador 4ºC	Congelador -18ºC o más frío
Recién extraída	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Hasta 6 meses
Descongelada	1-2 horas	Hasta 24 horas	Nunca congelar leche una vez descongelada
Sobrante (tras alimentar al bebé)	Utilizar siempre dentro de las 2 horas siguientes a contar desde que el bebé dejó de tomarla. No desechar enseguida.		

BREVE GUÍA DE

Lactancia materna



Primeros días de la lactancia

La **lactancia materna exclusiva a demanda** es la forma preferible de alimentar al bebé.

Los **primeros días** suelen quedarse dormidos mientras maman, por ello, hasta que recuperen el peso del nacimiento (aprox 15 días) la lactancia además de a demanda es **a oferta**: despiértale si lleva sin tomar 2h por el día o 3h por la noche.

Los primeros días puede ser suficiente mamar de un solo pecho en cada toma. Comenzar la siguiente toma por el pecho que no tomó o por el que no terminó de vaciar.

Una vez recuperado el peso de nacimiento pasamos a **lactancia a demanda**, es decir, cada vez que el bebé pida tanto de noche, como de día.

Deben hacer de 8 a 12 tomas al día.



LAS TOMAS NOCTURNAS SON MUY IMPORTANTES

La hormona que produce la leche tiene secreción nocturna. Por ello por las noches están más activos y demandan más pecho. Si se decide sustituir tomas de pecho por biberón, el pecho producirá menos leche.

Presta atención a las señales de hambre



Se mueve Abre la boca Mueve la cabeza

SEÑALES TEMPRANAS

"¡TENGO HAMBRE! ALIMÉNTAME"



Se estira Se mueve más Mano a la boca

SEÑALES INTERMEDIAS

"¡TENGO MUCHA HAMBRE! ALIMÉNTAME"



Llora Se agita Se pone rojo

SEÑALES TARDÍAS

"CÁLMAME, LUEGO DAME DE COMER"

Asegúrate de un agarre correcto



Posturas para amamantar



¡Debes estar cómoda!

Es importante que el bebé esté alineado con cabeza, cuello y columna en línea recta y que su cuerpo esté en contacto con el de la madre



Buenas señales

- No sientes dolor al dar el pecho (el dolor **NO** es normal)
- Cuando está saciado suelta el pecho por sí solo y se duerme
- Las manos se relajan, se quedan abiertas
- Hace pis, caca y gana peso adecuadamente:

0-6 semanas :20gr/día;
Hasta 4 meses :100-200gr/semana
4-6 meses :80- 140gr/semana
6-12 meses :40-85 gr/semana)

No se recomienda:

- El uso rutinario de **pezoneras**.
- El uso de **chupete** durante las primeras semanas (al ponérselo perdemos la oportunidad de que mamen en ese momento y se queden dormidos)



Si tomas alguna medicación y dudas si es compatible consultar en la página web: <http://www.e-lactancia.org/>



Si lo necesitas **¡busca apoyo!**

- ❖ Tu matrona y pediatra
- ❖ Asociación Amargy <https://www.amaryi.org/>
- ❖ Aplicaciones: Lactapp, Lactancia materna de la AEPED.



Conseguir una lactancia exitosa merecerá la pena