

## Frecuencia y duración de las tomas

- Ofrécele el pecho a demanda; es decir, siempre que lo reclame. **El recién nacido no tiene horario.** Poco a poco irá cogiendo un hábito, pero para facilitar esta “adaptación” es recomendable que pase el mayor tiempo posible con su madre. Hay recién nacidos muy tranquilos, que duermen profundamente y no reclaman. En estos casos, y sobre todo **los primeros días de vida** se recomienda **ofrecerles el pecho para hacer de 8 a 10 tomas en 24 h.**
- El recién nacido comienza reclamando sutilmente (olfateando, succionando los puños...). El llanto suele venir después si no se ha atendido antes, y puede dificultar el agarre al pecho.
- La duración de las tomas es muy variable y la decide el recién nacido, no el reloj.
- Normalmente, pueden necesitar más tiempo en cada pecho al principio y posteriormente con un periodo más corto puede ser suficiente. **Cada recién nacido es diferente.**
- **La concentración de grasa es más alta al final de la toma,** por lo que es importante dejar que **vacíe completamente un pecho antes de ofrecer el otro;** habitualmente el recién nacido se retirará sólo del pecho. Hay recién nacidos que se quedan satisfechos con un pecho sólo. Si conseguimos que tomen esta parte de la toma rica en grasas, **quedarán más saciados** y es posible que espacien más las tomas.
- Hay que iniciar las tomas por pechos alternos: si has acabado la toma con el izquierdo, la siguiente toma comienza por el derecho y así sucesivamente.
- **Evita el uso de chupetes, tetinas y pezoneras,** al menos durante las primeras semanas. Pueden confundirlos a la hora de agarrarse al pecho y dificultar su aprendizaje.
- En caso de dudas es aconsejable acudir a los grupos de apoyo a la lactancia materna, consulta de enfermería de apoyo a la lactancia o al pediatra.



No estás sola. Ven y te ayudaremos a resolver todas las dudas.

El Hospital Universitario Sant Joan de Reus te ofrece:

- **charlas informativas sobre lactancia** para embarazadas y madres lactantes, cada 15 días.
- **consulta de apoyo a la lactancia materna**  
Para pedir hora llamar al teléfono **977 321 273** o mandar un correo electrónico a **lactanciamaterna@hospitalsantjoan.cat**.
- **resolución de consultas por correo electrónico: lactanciamaterna@hospitalsantjoan.cat**  
(Te contestaremos por correo o vía telefónica, si nos pones el número de teléfono, de lunes a viernes de 8 a 15 h.)

Para más información consulta el espacio  
Pronto seré madre de la web del Hospital.

 Hospital Universitari  
Sant Joan  
REUS

Av. del Dr. Josep Laporte, 2  
43204 Reus  
Tel. **977 310 300**  
[www.hospitalsantjoan.cat](http://www.hospitalsantjoan.cat)  
[www.grupsagessa.cat](http://www.grupsagessa.cat)

 GRUP  
Sagessa

HOSPITAL UNIVERSITARI  
SANT JOAN DE REUS

# Lactancia materna

Recomendaciones para  
amamantar satisfactoriamente



información

La naturaleza ha creado una forma  
óptima e inigualable de alimentación  
para el niño pequeño.

La leche materna es el alimento más  
adecuado y completo que una madre  
puede ofrecer a su hijo.

Área Materno Infantil

# Lactancia materna. Recomendaciones para amamantar satisfactoriamente

## Si quieres dar el pecho, deberías saber que:

- Es importante iniciar la lactancia lo más pronto posible, en la sala de partos o durante las primeras horas de vida, ya que es el momento en que el recién nacido está más despierto, con un reflejo o instinto de succión vigoroso, antes de una fase de sueño profundo. Este **primer contacto, idealmente piel a piel**, favorece el vínculo emocional con el recién nacido, su aprendizaje de la lactancia y estimula la subida de la leche.
- Los recién nacidos no necesitan más alimento que la leche materna. **A menudo pueden llorar y quieren coger el pecho continuamente, pero esto no implica que pasen hambre.** Simplemente es una forma de obtener protección y calor, favoreciendo la producción de la leche.
- Cogerlos en brazos, piel a piel o dormir con los padres los tranquilizará.
- Sólo hay que dar suplementos de leche artificial en situaciones muy concretas y por indicación del pediatra.



## Consejos prácticos para el inicio de la lactancia

### Postura correcta:

- El recién nacido tiene que tener la boca bien abierta y los labios evertidos (hacia fuera).
- La nariz y la barbilla del bebé tienen que tocar al pecho.
- El recién nacido no sólo tiene que agarrar el pezón, también gran parte de la areola.
- Ofrécele el pecho al bebé de forma que el pezón quede a la altura de su nariz o labio superior. Cuando el recién nacido abra bien la boca, aproxímalo al pecho.
- El recién nacido tiene que estar de cara a la madre, **barriga con barriga**, con el cuello alineado con el cuerpo. Trae **el recién nacido al pecho, no el pecho al recién nacido.**
- Hay que sostener el pecho con el pulgar por arriba y los demás dedos por abajo, apoyando el pecho sobre la palma de la mano, sin presionar. No se debe hacer "pinza", ya que se obstruyen los conductos de la leche.
- Sabremos que el recién nacido está mamando correctamente si sus mejillas no se hunden durante la succión y hace ruido al tragar.
- **La succión del pecho no tiene que ser dolorosa**, puede molestar al principio pero debe ir mejorando durante la toma. Si el dolor aumenta con cada succión normalmente significa que el recién nacido está mal colocado y es recomendable retirarlo, poniéndole el dedo en la boca para que la abra, y empezar de nuevo.



## Posiciones para amamantar correctamente

