



GUÍA GRATUITA

La Guía de la Lactancia

Lo que hubiera querido saber antes de la primera toma —
cómo empezar, los retos más comunes y cuándo es momento de pedir ayuda.

By Anahely

BYANAHEL.Y.COM



"Natural" no significa "fácil".

Cada uno de mis cinco bebés se prendió al pecho de manera diferente, y más de una vez necesité ayuda real, de alguien presente. Eso es normal — no es una señal de que estás haciendo algo mal.

La mayoría de los retos de la lactancia se resuelven con el apoyo correcto en el momento correcto. Esta guía repasa lo que es típico en los primeros días, los tropiezos más comunes que casi todas enfrentamos, y exactamente cuándo vale la pena pedir ayuda.

— *Anahely*

Qué Encontrarás Aquí

- 01** Cómo Empezar
- 02** Retos Más Comunes
- 03** Cómo Aumentar tu Producción
- 04** Cuándo Pedir Ayuda — y Preguntas Frecuentes

01 Cómo Empezar

Las primeras 24-48 horas marcan la pauta, pero no son un adelanto de cómo irá el resto de la lactancia.

— El primer agarre

El contacto piel con piel justo después del parto ayuda, pero un primer agarre “perfecto” es poco común. Pide ayuda práctica de una enfermera o consultora de lactancia antes de salir del hospital — es completamente normal necesitarla más de una vez.

— El calostro es suficiente

Antes de que “baje” la leche (usualmente entre el día 2 y 4), tu cuerpo produce calostro en pequeñas cantidades — cucharaditas, no onzas. Eso es exactamente lo que necesita el pequeño estómago de un recién nacido.

— Alimentar a libre demanda

Los recién nacidos suelen alimentarse entre 8 y 12 veces en 24 horas. Fijarte en las señales de hambre — buscar el pecho, llevarse las manos a la boca — funciona mejor que fijarte en el reloj.

CONSEJO RÁPIDO

Un buen agarre no debería doler después de los primeros segundos. Si duele durante toda la toma, pide ayuda para reposicionar al bebé — el dolor es una señal, no algo que debas aguantar.

02 Retos Más Comunes

Cosas que le pasan a casi todas en algún momento — y qué es lo que realmente ayuda.

— Congestión mamaria

Cuando baja la leche, los senos pueden sentirse duros y adoloridos. Alimentar con frecuencia, compresas frías entre tomas y compresas tibias justo antes de amamantar ayudan bastante.

— Pezones agrietados o adoloridos

Casi siempre es un problema de agarre. Un poco de tu propia leche materna y dejar secar al aire ayuda a sanar; la crema para pezones puede aliviar mientras tanto. Un dolor persistente vale la pena consultarlo con una especialista en lactancia.

— Tomas en racimo

Los bebés a veces se alimentan casi sin parar por unas horas seguidas, sobre todo en las noches — es agotador pero normal, y suele ser señal de un estirón, no de baja producción.

— Conductos obstruidos

Un bultito sensible y localizado. Compresas tibias, masaje hacia el pezón y seguir amamantando de ese lado suelen destaparlo en uno o dos días.

03 **Cómo Aumentar tu Producción**

La producción funciona a demanda — mientras más leche se extrae de forma constante, más produce tu cuerpo.

— **Bombear, si decides hacerlo**

Ya sea para hacer una reserva, volver al trabajo o compartir las tomas, bombear después de amamantar (no en lugar de) suele proteger mejor la producción en las primeras semanas.

— **Hidratación y alimentación, sin complicarte**

No existe un alimento mágico que aumente la producción de forma dramática, pero mantenerte hidratada y alimentada importa más que cualquier producto “de lactancia”.

CONSEJO RÁPIDO

Los estirones de crecimiento (comunes cerca de las 3 semanas, las 6 semanas y los 3 meses) suelen traer unos días de tomas más frecuentes. Puede sentirse como si tu producción hubiera bajado — usualmente no es así. Alimentar más es la forma en que tu cuerpo se ajusta.

VALE LA PENA RECORDAR

“Lo mejor es que esté alimentado, sin importar cómo se logre — la meta nunca fue la perfección, solo un bebé alimentado y sano.”

04 Cuándo Pedir Ayuda

La mayoría de los retos se resuelven con el apoyo correcto — estas son las señales de que es momento de llamar.

Vale la Pena una Consulta de Lactancia

- Dolor que dura toda la toma, cada vez
- El bebé parece no poder prenderse o mantenerse prendido
- No estás segura si el bebé está comiendo suficiente
- Los pezones están agrietados, sangran o no sanan

Llama a tu Médico

- Fiebre, escalofríos o síntomas de gripe (posible mastitis)
- Una zona roja, caliente y adolorida que no mejora en un día
- El bebé moja menos de 6 pañales al día después del día 5
- Señales de deshidratación o poco aumento de peso en el bebé

Pídele a tu hospital o pediatra una referencia a una consultora de lactancia — muchas también ofrecen consultas virtuales, que pueden ayudarte más rápido que esperar una cita presencial.

Preguntas Frecuentes

¿Cómo sé si mi bebé está comiendo suficiente?

La cantidad de pañales mojados y sucios, junto con un aumento de peso constante en los chequeos, son las señales más confiables — tu pediatra le hace seguimiento de cerca en las primeras semanas.

¿Es normal que duela amamantar al principio?

Un poco de sensibilidad al inicio es común, pero un dolor agudo o que persiste suele indicar un problema de agarre que vale la pena atender.

¿Cuándo debería introducir el biberón si estoy amamantando?

Muchas consultoras de lactancia recomiendan esperar a que la lactancia esté bien establecida, usualmente entre las semanas 3 y 4, aunque esto varía según el bebé y tus metas.

¿El estrés puede afectar mi producción de leche?

El estrés puede afectar más el reflejo de bajada que la producción en sí — un ambiente tranquilo para amamantar puede ayudar en el momento, pero el estrés ocasional no va a secar tu producción.

¿Cómo encuentro una consultora de lactancia?

Pídele a tu hospital o pediatra una referencia — muchas también ofrecen consultas virtuales, que pueden ayudarte más rápido que esperar una cita presencial.

Imprescindibles para la Lactancia

Escanea este código QR para ver mi lista de artículos esenciales para amamantar en Amazon, incluyendo almohadillas desechables, sostenes de lactancia y ropa cómoda para el posparto.



Esta guía es solo para fines informativos y no sustituye el consejo médico — consulta a tu doctor o a una consultora de lactancia sobre tu situación particular.



*“Lo mejor es que esté
alimentado, sin importar cómo
se logre — la meta nunca fue la
perfección, solo un bebé sano.”*

MÁS GUÍAS EN BYANAHEL.Y.COM

@byanahely en Instagram

