



Primeros días de lactancia



¿Qué recomiendan la OMS y UNICEF?

- **Inicio inmediato de la lactancia** materna en la **primera hora de vida**.
- **Lactancia exclusivamente materna** durante los **primeros seis meses** de vida.
- **Introducción de alimentos complementarios** seguros y nutricionalmente adecuados **a partir de los seis meses**, continuando la lactancia materna hasta los dos años o más.



¿Qué debemos hacer?

- **Tomas frecuentes.** Aunque la lactancia establecida debe ser a demanda, los primeros días de vida muchos recién nacidos están aletargados, muy dormidos. Por ello, debemos establecer una demanda mínima aceptable intentando que el bebé mame al menos 8 veces a lo largo del día.
- **Estar atentos a los signos de hambre del bebé.** El llanto es un signo tardío de hambre. Previamente el recién nacido puede mover la cabeza de un lado a otro, abrir la boca o emitir algún sonido. Posteriormente se moverá cada vez más, hará sonidos o se llevará la mano a la boca. Estar atentos a estos signos nos ayudará a satisfacer la demanda del bebé de forma precoz.





¿Qué debemos hacer?

- **Conseguir un agarre al pecho correcto.** Un agarre correcto hará que el bebé extraiga la leche con menor esfuerzo y no provocará dolor en la madre. Para ello es fundamental el apoyo a la lactancia en el hospital, antes del alta. Si tras el alta existen problemas debemos buscar ayuda.
- **Evitar interferencias** de chupetes, tetinas o suplementos. Debemos intentar no confundir al bebé ya que la succión al pecho es diferente a la de un chupete o biberón, al menos hasta que la lactancia este bien establecida. En el caso que por causa médica fuera necesario suplementar al bebé existen alternativas al biberón como la succión con dedo y jeringuilla o el vasito.



El bebé ha perdido peso. ¿Es normal?

- La **pérdida de peso** en el recién nacido es normal y fisiológica los primeros días de vida, por tanto, no deberíamos alarmarnos.
- Se considera normal una pérdida de peso de hasta el 10-12% con respecto al peso del nacimiento, posteriormente el peso **se estabiliza** unos días hasta que inicia la recuperación.
- El pediatra **realizará un seguimiento** del peso durante el ingreso hospitalario y a los pocos días del alta para detectar de forma precoz una pérdida de peso excesiva.



¿Cómo sé si el bebé está comiendo?

- Algunos padres pueden sentirse angustiados porque no saben si el bebé está comiendo lo suficiente. Hasta la revisión con el pediatra **hay algunos indicadores** en el recién nacido que pueden servirnos de ayuda.



¿Cómo sé si el bebé está comiendo?

- Cuando la **lactancia es eficaz** el niño suele estar alerta al principio de la toma y queda tranquilo y somnoliento al final.
- **Tiene** las mucosas húmedas, vemos saliva en su boca y la piel está turgente y elástica.
- Hace **micciones frecuentes**. Del 3° al 5° día debería mojar de 3 a 5 pañales de pis y del 5° al 7° día de 4 a 6 de color claro.
- Hace **deposiciones**. Del 3° al 5° día debería hacer 3-4 deposiciones que irán pasando de un color verdoso a más amarillento. Del 5° al 7° día de 3 a 6 deposiciones líquidas y amarillas.



Tengo dudas o problemas con la lactancia, ¿Quién puede ayudarme?

- **Es muy frecuente que surjan dudas** o problemas con la lactancia durante los primeros días, siendo el dolor durante las tomas o las grietas del pezón uno de los motivos habituales de consulta.
- Puedo buscar ayuda a través de un grupo de apoyo o una asesora de lactancia. En **Sanitas Hospitales** disponemos de consultas de lactancia (p.e. en el Hospital Sanitas la Moraleja/Centro Milenium Costa Rica) donde se realiza una **asesoría personalizada**, bien presencial o por video consulta. También hemos creado talleres de lactancia que se realizan en nuestros Centros.

