

# LACTANCIA MATERNA

**Especialista: Mireia Balcells**

Una madre es quien decide el tipo de alimentación para su bebé, si quiere hacer lactancia materna exclusiva, artificial o mixta. La asesora en lactancia acompaña su decisión, le ofrece información y apoyo emocional durante la etapa de la maternidad buscando la mejor fórmula para cada persona según sus necesidades personales.



- Acompañamos el proceso de maternidad: durante el embarazo, el parto, el inicio y establecimiento de la lactancia materna y el destete. Lo hacemos así:
- Exploración del bebé (reflejos, anquiloglosia, succión, posición...).
- Valoración de posibles alteraciones que dificultan la lactancia materna (mastitis, obstrucciones, grietas, pezones invertidos...).
- Valoración de bebés con dificultades para lactar y/o deglutir (prematuridad, patología neurológica, síndromes...).
- Fomentar una técnica de lactancia eficaz.

## SIGNOS ADECUADOS

### Posición madre-bebé adecuada:

- Madre relajada y cómoda
- Bebé en contacto con la madre
- Cabeza y cuerpo del bebé alineados con el pecho
- Barbilla del bebé toca el pecho
- Cuerpo del bebé bien sostenido
- El bebé se acerca al pecho con la nariz frente al pezón
- Contacto visual madre-bebé

### Lactando:

- Hiperextensión cervical
- Boca bien abierta
- Labios superior e inferior hacia afuera
- Lengua rodea pezón y areola
- Mejillas llenas y redondeadas al mamar
- Se ve la areola por encima del labio superior
- Movimientos de succión lentos y profundos, con pausas
- Se puede ver u oír cómo traga el bebé

### Signos de una succión eficaz:

- Humedad alrededor de la boca del bebé
- El bebé relaja progresivamente brazos y piernas
- El pecho se ablanda progresivamente
- Sale leche del otro pecho
- La madre nota signos de reflejo de eyección (sed, somnolencia, contracciones uterinas...)
- El bebé suelta espontáneamente el pecho al terminar

## SIGNOS INADECUADOS

### Posición madre-bebé inadecuada:

- Hombros tensos inclinados hacia el bebé
- Bebé alejado del cuerpo de la madre
- Cabeza y cuello del bebé girados de lado
- Barbilla del bebé no toca el pecho
- Solo se sostiene la cabeza y cuello del bebé
- El bebé se acerca al pecho solo con el labio inferior y la barbilla
- No hay contacto visual madre-bebé

### Lactando:

- No hay hiperextensión cervical
- Boca poco abierta
- Labios apretados o hacia adentro
- Lengua no visible al buscar el pecho
- Chupa las mejillas al mamar
- Más areola visible por debajo del labio inferior
- Movimientos de succión superficiales y rápidos
- Se oyen ruidos al mamar (chasquidos, sorbos)
- Se duerme enseguida
- No hay contacto visual madre-bebé

### Signos de una succión ineficaz:

- Bebé inquieto, exigente, agarra y suelta el pecho intermitentemente
- Madre siente dolor o molestias en pecho o pezón
- Pecho enrojecido, hinchado y/o dolorido
- Madre no nota signos de reflejo de eyección
- Madre debe retirar al bebé del pecho