

# Técnica Correcta de Lactancia Materna



4102-18

© Instituto Nacional de Perinatología, 2017

Se reservan todos los derechos. Las publicaciones del Programa de Educación para la Salud Perinatal tienen el propósito didáctico de apoyar el proceso de educación de la población obstétrica, sus familias y demás personas interesadas en el tema. Están disponibles en el sitio web ([www.perinato.org.mx/lactancia](http://www.perinato.org.mx/lactancia)). Las solicitudes de autorización para reproducir y distribuir esta publicación sin fines comerciales deben dirigirse a ([edu.saludperinatal@inper.gob.mx](mailto:edu.saludperinatal@inper.gob.mx)).



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO NACIONAL  
DE PERINATOLOGÍA**  
ISIDRO ESPINOSA DE LOS REYES



[gob.mx/salud/inper](http://gob.mx/salud/inper)

# **Guía visual**

## para el Éxito de la Lactancia Materna



*Varias son las dudas que la madre tiene en relación a la alimentación de su bebé: ¿con qué frecuencia alimentarlo?, ¿cuánto tiempo de cada pecho?, ¿la cantidad que toma es suficiente?, ¿es normal que duelan los pezones al amamantar?, entre muchas otras preguntas.*

## ¿Cuándo alimentar a mi bebé?

- Para saber cuándo debemos alimentar al bebé es necesario reconocer las **“señales tempranas de hambre”**. Estas señales nos indican el momento en el que el bebé empieza a sentir hambre y la madre debe prepararse para alimentarlo. Por lo tanto no se establece un horario fijo para la alimentación con leche materna, siempre será **“a demanda”**.

*Le recomendamos que antes de revisar este material educativo, revise el específico de “Señales de hambre” si aún no lo conoce para que tenga una mejor comprensión del tema:*

- Otra preocupación frecuente en las madres es que no tiene la certeza de la cantidad que producen y si ésta es suficiente para su bebé, ya que no pueden verificar cuantos mililitros ha tomado el bebé de cada pecho. Sin embargo, hay formas de evaluar objetivamente si el bebé consume la cantidad de leche que necesita: moja entre 6 y 8 pañales en 24 horas, se muestra tranquilo al terminar de comer, sube de peso de forma adecuada, etc.

*Está disponible un material educativo sobre “Capacidad gástrica del bebé a término” si aún no lo conoce, le pedimos lo revise para que pueda tener una mejor comprensión del tema que vamos a revisar a continuación.*

## 🍼 ¿Cuándo hablamos de “técnica correcta para amamantar” a qué nos referimos?

### RECUERDE

La “técnica correcta para amamantar” incluye la habilidad que los padres irán desarrollando para **“alimentación a demanda”**, es decir alimentar cuando el bebé exprese **“señales tempranas de hambre”**.

En los siguientes cuadros podrá revisar a detalle los elementos que integran la “técnica correcta para amamantar”:



**S**eñales tempranas de hambre

**P**ostura de la Madre

**S**ucción del bebé

**A**garre del bebé

**P**osición del bebé



**1. Señales tempranas de hambre:** que el bebé expresa a través de movimientos corporales al momento en que empieza a sentir hambre.

Así podremos responder a las necesidades reales del bebé sin imponerle horarios fijos ya que al inicio, lo que la madre necesita es la succión frecuente del bebé para establecer la producción de leche suficiente, además se limita la ingesta adecuada del alimento.

Si los padres responden a las señales tempranas de hambre, el bebé será paciente mientras mamá se prepara y verifica los elementos que integran la técnica correcta de lactancia.

### Señales tempranas “Tengo hambre”



Mueve brazos y piernas, trata de chupetear sus manos



Gira la cabeza buscando el pecho

### Señales intermedias “Tengo mucha hambre”



Agita brazos y piernas, se queja



Insiste en chupetear su mano

### Señales tardías “Cálmame, luego dame de comer”



Llora y agita todo su cuerpo sin parar



Se pone rojo y aumenta la intensidad de su llanto

### Para calmar al bebé



Abrácelo y manténgalo “piel a piel” mientras le habla y arrulla



## 2. **Postura:** que elige la madre para amamantar a su bebé.

- Cada postura debe cumplir con los elementos de comodidad y seguridad para la mamá y el bebé
- Las posturas son básicamente dos: la madre sentada o acostada.

### Consideraciones para cada postura

#### Mamá sentada

- 👉 Espalda cómoda, apoyada al respaldo y hombros relajados
- 👉 Apoyo en los pies y/o apoyo sobre las piernas si es necesario (cojín o almohada). El bebé descansa sobre el regazo de mamá.
- 👉 El bebé queda a la altura adecuada para el siguiente paso de la técnica.



#### Mamá acostada

- 👉 La madre relajada, recostada de lado coloca un cojín o su brazo flexionado como apoyo a su cabeza, lo que le resulte más cómodo.
- 👉 Apoyo en la espalda del bebé (el brazo de la madre, un cojín o rodillo) para que mantenga su posición lateral.
- 👉 El bebé queda de frente a mamá y a la distancia adecuada para el siguiente paso de la técnica.



**REGLA: El bebé alcanza el pecho y no el pecho al bebé.**



### 3. **Posición del bebé:** en relación al cuerpo de su mamá al ser amamantado.

- Una posición adecuada permitirá al bebé que pueda realizar un correcto agarre y succión.

#### Consideraciones para cada posición

##### Bebé a lo largo del brazo de la madre

·<sup>1</sup> La posición será correcta si se forma una línea recta imaginaria que cruce el lóbulo de la oreja, hombro y cadera.



##### Bebé a lo largo del cuerpo de la madre

·<sup>2</sup> El bebé frente al pecho de mamá y su nariz muy cerca del pezón le permitirá observar el color oscuro de la areola e identificar el olor de la leche. Estimulación necesaria para activar su reflejo de búsqueda y abra grande su boquita.



·<sup>3</sup> Apoyo a lo largo de la espalda y cadera para mantener la posición correcta hasta que termine de succionar.



·<sup>4</sup> Evitar: exceso de ropa en mamá y bebé, distractores. Enfoque su atención a la alimentación de su bebé. **RECUERDE** que otro beneficio de la lactancia materna es "favorecer el vínculo afectivo madre-hijo(a)", fundamental para el adecuado desarrollo de su bebé.



**El cuidado de estos aspectos es fundamental para el éxito de la lactancia.**



#### 4. **Agarre del bebé:** asegura una adecuada alimentación para su bebé.

- La madre dirige su pecho colocando la mano en forma de “C” para provocar el reflejo de búsqueda, con ello se asegura el **agarre correcto**.

👅 Los labios se mantienen evertidos (hacia afuera) y cubren la mayor superficie de la areola inferior y un poco menos de la superior durante toda la tetada.



👅 La parte inferior del pecho roza su mentón.



👅 El pezón se acerca rozando suavemente el labio superior e inferior en repetidas ocasiones.



👅 De forma espontánea abrirá grande su boca y usted podrá introducir todo el pezón y la mayor parte de la areola con un movimiento suave pero firme, apoyando desde su cuello y hombros. ¡Nunca empujando su cabecita!



**IMPORTANTE:** La lengua debe quedar sobre la encía inferior para hacer movimientos efectivos que extraigan correctamente la leche sin lastimar los pezones.



## 5. **Succión del bebé: efectiva** que se evalúa en dos aspectos.

- La madre podrá verificar que la succión del bebé es efectiva si observa:

- o Las mejillas se redondean.

- o La deglución es visible y audible.

- Esto garantiza que la extracción de leche es correcta y la cantidad que el bebé tome será la suficiente.



**Recuerde verificar en cada tetada:**

**1. Señales tempranas de hambre**

**2. Postura de la Madre**

**3. Posición del bebé**

**4. Agarre del bebé**

**5. Succión del bebé**

Con la combinación de la **postura** y **posición** dispondrá de una variedad de formas de amamantar, combinarlas a lo largo del día disminuye el riesgo de presentar sensibilidad excesiva en su pezones y una mala extracción de leche en cada toma.

Todas las variedades para amamantar son válidas siempre que cumplan con los requisitos de cada elemento de la técnica correcta de alimentación.

# Señales de hambre en el recién nacido a término

## Señales tempranas “Tengo hambre”



Mueve brazos y piernas, trata de chupetear sus manos



Gira la cabeza buscando el pecho



## Señales intermedias “Tengo mucha hambre”



Agita brazos y piernas, se queja



Insiste en chupetear su mano

## Señales tardías “Cálmame, luego dame de comer”



Llora y agita todo su cuerpo sin parar



Se pone rojo y aumenta la intensidad de su llanto

## Para calmar al bebé



Abrácelo y manténgalo “piel a piel” mientras le habla y arrulla

Recuerde que durante **los primeros 6 meses** la **lactancia** es a **demanda y exclusiva** y con alimentación complementaria hasta los 2 años o más si mamá y bebé lo desean.

**Establecer la lactancia es un proceso y su bebé la guiará:**

¡No le imponga horarios! Amamántelo cuando presente las “señales tempranas de hambre”  
Observe a su bebé y confíe en usted ¡Aprendan juntos!

1 “Señales de hambre”. Fuente: Queensland Government, 2012. Adaptación: Grupo de trabajo Lactancia Materna INPer, 2017

4102-16



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL  
DE PERINATOLOGÍA  
ISIDRO ESPINOSA DE LOS REYES



[gob.mx/salud/inper](https://gob.mx/salud/inper)

# Capacidad gástrica del bebé



4102-11

© Instituto Nacional de Perinatología, 2017

Se reservan todos los derechos. Las publicaciones del Programa de Educación para la Salud Perinatal tienen el propósito didáctico de apoyar el proceso de educación de la población obstétrica, sus familias y demás personas interesadas en el tema. Están disponibles en el sitio web ([www.perinato.org.mx/lactancia](http://www.perinato.org.mx/lactancia)).

Las solicitudes de autorización para reproducir y distribuir esta publicación sin fines comerciales deben dirigirse a ([edu.saludperinatal@inper.gob.mx](mailto:edu.saludperinatal@inper.gob.mx)).



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO NACIONAL  
DE PERINATOLOGÍA**  
ISIDRO ESPINOSA DE LOS REYES



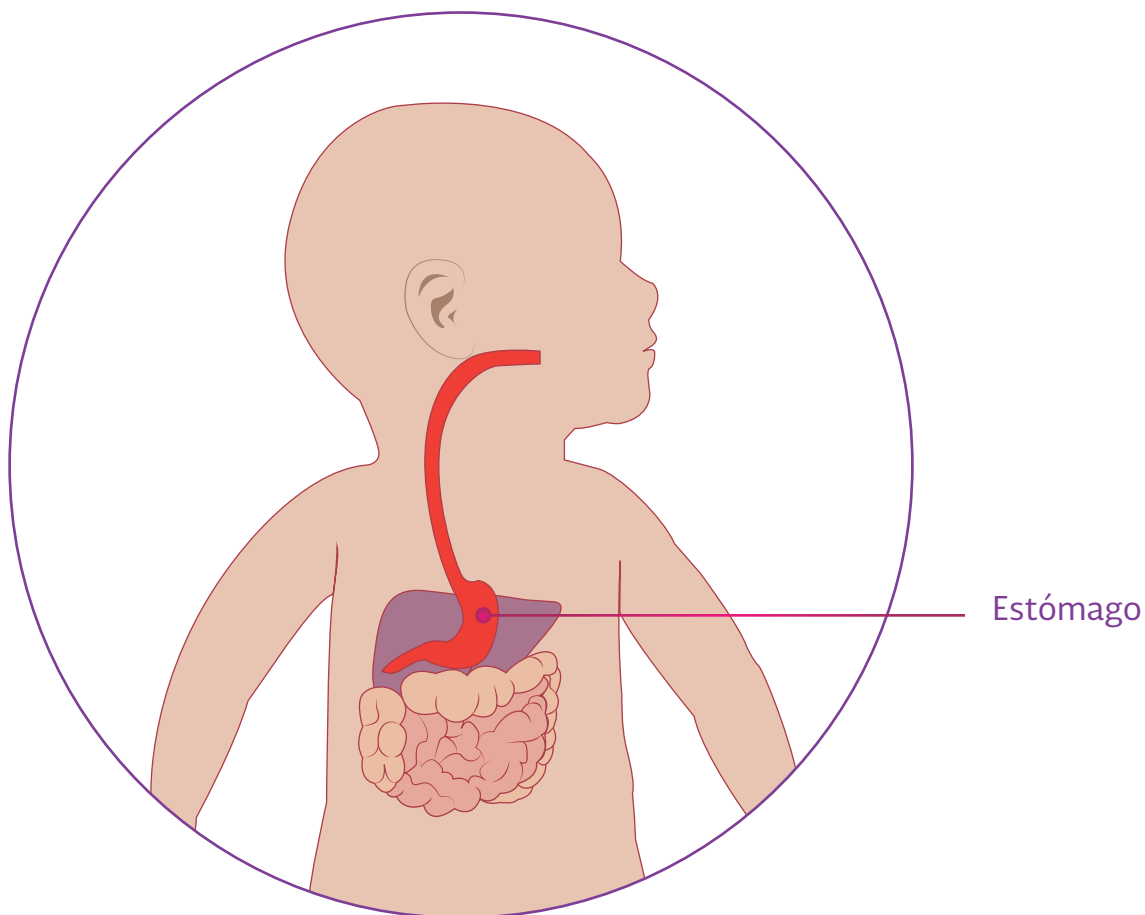
[gob.mx/salud/inper](http://gob.mx/salud/inper)

Es importante que conozca la: **Capacidad gástrica del bebé**

Muchas madres que se encuentran lactando a su bebé en los primeros días pueden dudar sobre la cantidad de leche que toma y si es suficiente. El padre y la familia cercana también suelen preocuparse por este tema.

Por lo que es importante conocer la **capacidad gástrica de un bebé en las primeras semanas**, eso les dará confianza en que todas las madres tienen la **capacidad de producir la cantidad suficiente de leche para su bebé**.

Para su mejor comprensión observe con detenimiento la siguiente ilustración donde se compara la capacidad gástrica en su tamaño con ejemplos que seguramente le son familiares y le permiten ubicar de mejor forma la cantidad de leche que realmente requiere su bebé durante el primer mes.



## Tamaño del estómago de un recién nacido a término

| Edad del bebé  | ¿Cuánta leche en promedio se produce mamá por toma?                                                     | ¿Cuál es el tamaño del estómago del bebé?<br>Tome como guía los siguientes alimentos:                         | Características de la leche materna                                                                        |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 día</b>   | <b>5-7 ml</b><br>      | <b>Cereza</b><br>          | <b>Día 1 Calostro</b><br><br>¡Unas gotitas de cada pecho por toma son suficientes!                         |
| <b>3 días</b>  | <b>22-27 ml</b><br>   | <b>Nuez (castilla)</b><br> | <b>Día 3 Leche de transición</b><br><br>Aumentará gradualmente la producción de leche a partir del 3er día |
| <b>7 días</b>  | <b>45-60 ml</b><br>  | <b>Chabacano</b><br>      | <b>Día 10 en adelante Leche madura</b>                                                                     |
| <b>28 días</b> | <b>80-150 ml</b><br> | <b>Huevo (grande)</b><br> | Se mantiene la producción de leche de acuerdo a las necesidades del bebé                                   |

## Para que los padres y la familia estén seguros de que el bebé es alimentado de forma correcta recuerde siempre que:

- 🍼 Un bebé debe ser **alimentado entre 10 y 12 veces al día** incluyendo la noche. (24 horas)

Si duerme por más de tres horas en las primeras 4 semanas hay que despertarlo con gentileza, amamantarlo y que vuelva a dormir. Después el bebé establecerá su propio patrón de sueño y alimentación. ¡Al inicio hay que ayudarlo un poquito!

- 🍼 El bebé en condiciones normales puede perder hasta el 10% de su peso al nacimiento en la primera semana por el proceso de adaptación a la vida extrauterina; sin embargo, lo recupera y **aumenta de peso** alrededor de las dos semanas de edad.
- 🍼 La **hidratación** es otro dato de una alimentación suficiente. El bebé puede mojar antes de los seis días 5 pañales en 24 horas y de los siete días en adelante en promedio 6 o más pañales en 24 horas.
- 🍼 **Recuerde que:** Lactar al bebé durante la noche estimula una mayor producción de leche en las siguientes tomas.

**Recuerde que durante los primeros 6 meses la lactancia es a demanda y exclusiva y con alimentación complementaria hasta los 2 años o más si mamá y bebé lo desean.**

**Establecer la lactancia es un proceso y su bebé la guiará:**

**¡No le imponga horarios! Amamántelo cuando presente las “señales tempranas de hambre”  
Observe a su bebé y confíe en usted ¡Aprendan juntos!**