

Mi primer libro de lactancia en la maternidad

Cecilia Alejandra Zamora Figueroa • Eduardo Gómez Sánchez
Erika Melanitl Velázquez Moreno



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD

División de Disciplinas para el Desarrollo, Promoción y Preservación de la Salud

Departamento de Enfermería para la Atención, Desarrollo y Preservación de la Salud Comunitaria

Especialidad de Enfermería en Salud Pública



Mi primer libro de lactancia en la maternidad



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD

División de Disciplinas para el Desarrollo, Promoción y Preservación de la Salud

Departamento de Enfermería para la Atención, Desarrollo y Preservación de la Salud Comunitaria

Especialidad de Enfermería en Salud Pública



Mi primer libro de lactancia en la maternidad

Cecilia Alejandra Zamora Figueroa

Eduardo Gómez Sánchez

Erika Melaniti Velázquez Moreno



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD

División de Disciplinas para el Desarrollo, Promoción y Preservación de la Salud

Departamento de Enfermería para la Atención, Desarrollo y Preservación de la Salud Comunitaria

Especialidad de Enfermería en Salud Pública

Mi primer libro de lactancia en la maternidad. **Autores:** Cecilia Alejandra Zamora Figueroa, Eduardo Gómez Sánchez y Erika Melaniti Velázquez Moreno— *Jalisco, México. 2025*

96 P. 21 cm.

Primera edición.

ISBN: 979-13-87837-67-9

DOI: <https://doi.org/10.61728/AE20254797>



D. R. © copyright 2025. Cecilia Alejandra Zamora Figueroa, Eduardo Gómez Sánchez y Erika Melaniti Velázquez Moreno

La presente obra fue dictaminada bajo el sistema de doble ciego y cuenta con el aval de los dictámenes de pares académicos en el campo de las ciencias sociales en México.

Coautores: Janvier Andre Martinez Godinez y Alexis Emmanuel Salinas Santoyo

Ilustradora: Erika Melaniti Velázquez Moreno

Edición y corrección: **Astra ediciones**



Todos los contenidos de esta publicación, se comparten bajo la licencia Creative Commons Atribución/Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (**CC BY-NC-SA 4.0**), Esto implica que no está autorizado el uso comercial de la obra original ni de las eventuales obras derivadas, las cuales deberán distribuirse bajo la misma licencia que rige la obra original. No obstante, se permite a terceros compartir el contenido siempre y cuando se reconozca debidamente la autoría y la publicación original en esta editorial.

HECHO EN MÉXICO | MADE IN MEXICO

Porque la lactancia materna es la forma más sublime de otorgar salud y amor

La Especialidad en Enfermería en Salud Pública de la Universidad de Guadalajara reconoce la importancia de visibilizar y validar los obstáculos y los diversos contextos sociales que enfrentan las madres en el proceso de lactar. Validar es la forma más empática de reconocer sus vivencias, entendiendo que cada experiencia de lactancia se desarrolla bajo circunstancias únicas.

Por ello, se optó por elaborar una guía detallada e ilustrada, con sustento científico y pedagógico, que sirva como herramienta de apoyo para profesionales de la salud, educadores y madres lactantes. Este material integra evidencia actualizada, principios de consejería en lactancia y estrategias de educación para la salud, con el propósito de fomentar prácticas informadas, seguras y culturalmente sensibles, contribuyendo así al bienestar de la díada madre-hijo o madre-hija y al fortalecimiento de la salud pública.

El comienzo de la maternidad

Iniciar el camino de la maternidad no es sencillo. De pronto, tienes a un ser completamente dependiente en tus brazos, y aunque el amor es inmenso, las dudas también lo son.

Ya que el nacimiento de un bebé trae consigo una oleada de tareas, decisiones y responsabilidades que pueden abrumar, especialmente cuando todo es nuevo.

Hay mucho por hacer y poca información sobre cómo cuidar una nueva vida de forma correcta. Quizá recuerdas cómo te cuidaron a ti cuando eras pequeña, o escuchabas con atención lo que tu madre afirmaba con tanta seguridad: “Esto es lo mejor”. Pero, en medio de tantas voces, es natural preguntarse:

¿Qué es lo correcto para cuidar a mi bebé y también para cuidar de mí?



Conociendo más sobre nuestro cuerpo al maternar

Antes de comenzar este hermoso viaje hacia la maternidad, es necesario que demos un recorrido por la “fábrica” de la leche materna. Este alimento será indispensable para nutrir a tu bebé de la forma más completa posible, siendo esencial para su desarrollo, protección y crecimiento.

Para comenzar, será importante que conozcas la forma de tus senos y aprendas a identificar sus características. Tal vez en algún momento te sientas confundida al notar que tus senos no se ven como los que suelen mostrarse en redes sociales o en los medios de comunicación. Pero hay algo fundamental que debes saber: existen muchos tipos de senos y pezones, y todos ellos son únicos y especiales, al igual que cada mamá.



Si estás lista, en las siguientes páginas te acompañaremos en este viaje de autococonocimiento.

Tómalo como un espacio de comprensión y validación frente a todas aquellas inseguridades que puedan surgir al observar los cambios que ha experimentado tu cuerpo durante **el embarazo y tras el nacimiento de tu bebé.**

Rompiendo mitos sobre la lactancia

Cuando hablamos de lactancia, muchas veces imaginamos un solo tipo de seno: redondo, firme, con un pezón perfectamente centrado y abultado. Pero lo cierto es que esta imagen está lejos de representar la enorme diversidad de senos que existen en el mundo real.

Nuestros senos, al igual que nuestras historias, vienen en todas las formas, tamaños, tonos y texturas. Hay senos grandes y pequeños, asimétricos, con areolas claras o más oscuras, con pezones prominentes o casi planos, con estrías, con lunares o sin ellos.

¿Y si mis senos no se ven como los que aparecen en los libros o redes?

No pasa nada. No hay un tipo **"ideal"** de senos para amamantar. La capacidad para producir leche y alimentar a tu bebé no depende de la forma de tu seno, sino de una danza hormonal que se activa con el nacimiento y el contacto piel con piel. En la práctica, lo que realmente hace la diferencia es el agarre del bebé, la postura y el acompañamiento adecuado.

La leche no nace de un seno **"bonito"**; nace del amor, la producción natural de tu cuerpo y la constancia.

Tipos de pezón y areola: Todos aptos para amamantar

Existen distintos tipos de pezones y areolas, y cada uno es perfectamente normal. Aquí te compartimos algunos ejemplos, y seguramente te sentirás identificada con alguno de ellos. Recuerda que cada cuerpo es único y especial, al igual que cada maternidad lo es.



Pezón plano:

No sobresale mucho del seno, pero con paciencia, acompañamiento y técnica, tu bebé puede aprender a succionar sin problema.

Pezón invertido:

En lugar de salir, se retrae hacia dentro. Puede parecer difícil al principio, pero no es una barrera. Hay técnicas, ejercicios suaves y herramientas que pueden ayudarte.



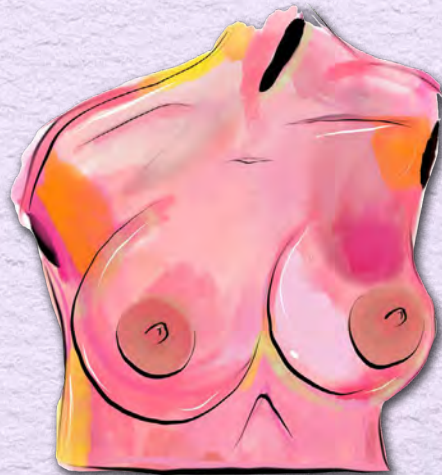


Sobresaliente:

Este tipo de pezón sobre sale con facilidad, lo que muchas veces facilita el agarre del bebé.

Pezón grande o largo:

A veces cuesta un poco más para que el bebé logre un buen agarre, sobre todo si es prematuro o su boquita es pequeña. Pero con el tiempo y la práctica, también es posible.

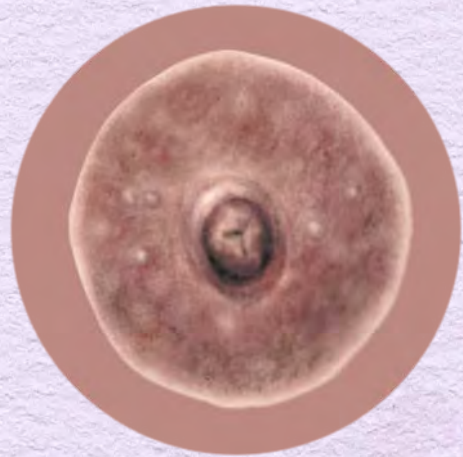




Como lo hemos visto en las páginas anteriores, cada historia es distinta, al igual que cada cuerpo. Si has vivido una experiencia con cáncer de mama, también es posible hablar de lactancia. Existen testimonios de mamás que han logrado amamantar con un solo seno, y su cuerpo se adapta de manera maravillosa, incluso en casos donde ha habido una mastectomía unilateral (es decir, cuando se ha extirpado un solo seno o una parte de él).

Lo más **importante** es que nunca debes sentirte menos madre por la forma en que alimentas a tu bebé. Cada historia es **única**, y todas son **valiosas**.

Quizá nunca habías notado la areola, esa parte más oscura que rodea al pezón. Pero ahora que te preparas para amamantar, es bueno saber que tiene un papel muy especial. Esta ayuda a que tu bebé **encuentre el pecho** más fácilmente, ya que su color más oscuro actúa como una guía visual. Además, tiene pequeñas glándulas que mantienen la piel **suave y protegida**, evitando sequedad o infecciones mientras amamantas.



Ahora que has conocido mejor la forma de tus senos y has descubierto que cada uno es único, funcional y perfecto tal como es, es momento de dar el siguiente paso: adentrarnos en el maravilloso mundo de la lactancia materna.

La lactancia es un proceso de aprendizaje, y no tienes por qué recorrerlo sola.

Aquí estaremos para acompañarte, paso a paso, para que todo sea más claro y menos abrumador. Sabemos que, en ocasiones, este camino puede presentar turbulencias y hacerte sentir que sería más fácil rendirse.



Pero no estás sola, y estamos aquí para recordarte que cada esfuerzo vale la pena.

El amor hecho alimento: lactancia materna

Comencemos con el amor más puro que podrás ofrecerle a tu bebé: el amor hecho alimento. **Hecho con lo mejor de ti y con la oportunidad de darle un mejor crecimiento y desarrollo a tu bebé.**

La hermosa lactancia materna, que además de ayudar al crecimiento y desarrollo de tu bebé, ayudará a que ambos compartan momentos únicos e inolvidables que fortalecerán su relación mamá y bebé. Sin dejar de lado el gran ahorro económico que harás al generar el propio alimento de tu bebé con tanto amor.

La leche materna es la forma más pura de demostrar amor a nuestros bebés, pero no es sencillo hacerlo, ya que existen muchas dudas sobre cómo amamantar de forma correcta.

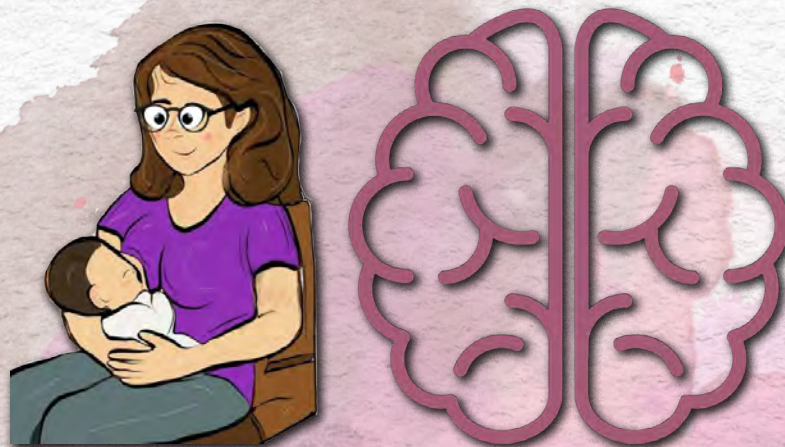


Pero despreocúpate, no estás sola en este proceso tan hermoso, ya que este libro es justo para ayudarte con tus dudas y en tus primeros pasos junto a tu bebé. Y si estás lista, comencemos a adentrarnos en el maravilloso mundo de la lactancia materna.

Una gota de vida que protege y nutre: el amor y el cuidado de mamá convertidos en alimento

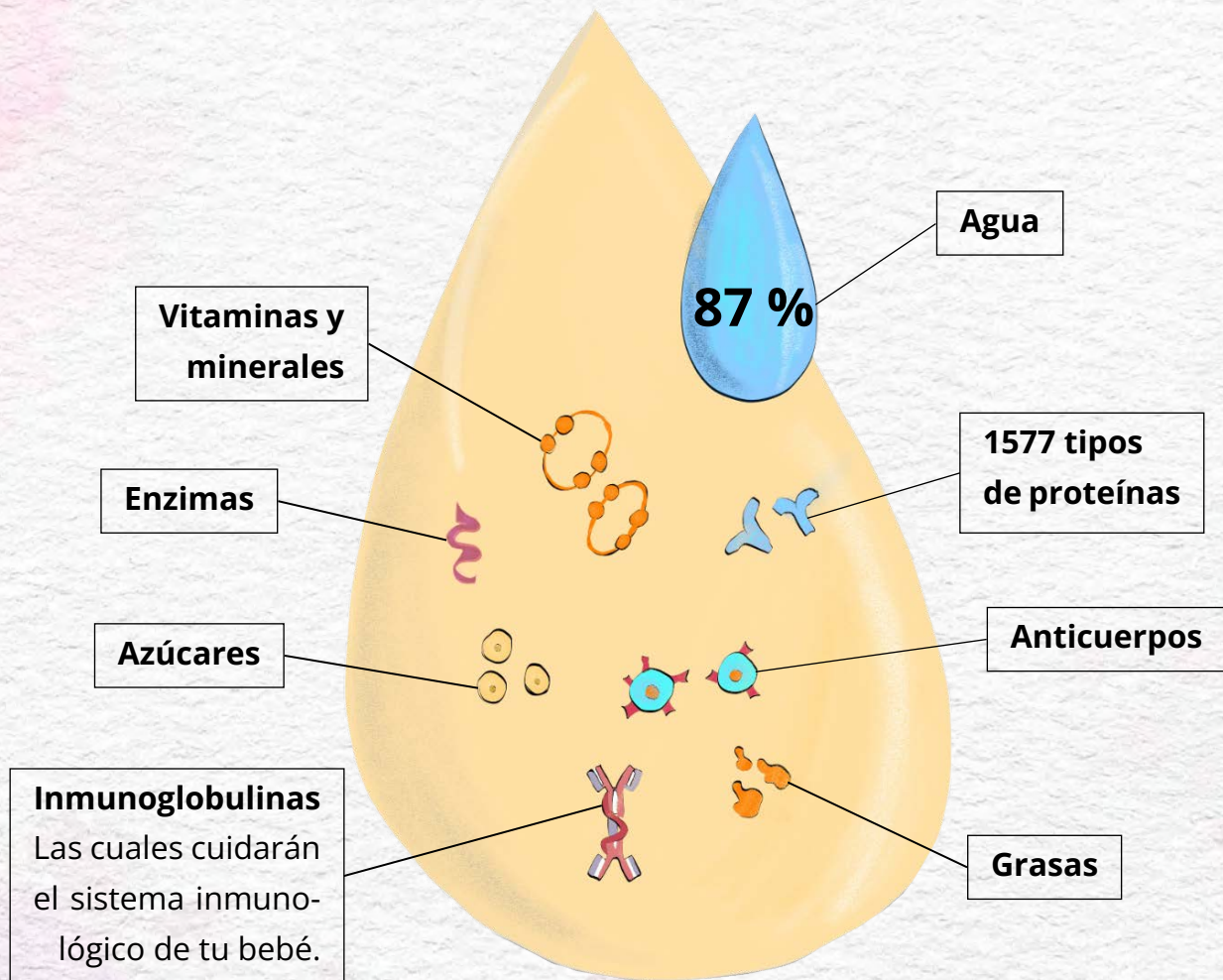
La leche materna es una sustancia producida por tu cuerpo, rica en nutrientes, **vitaminas, proteínas, azúcares, agua y anticuerpos** que ayudan a proteger el sistema inmunológico de tu bebé. Es como un plato fuerte de nutrientes, al estilo del **Plato del Buen Comer**, pero especialmente diseñado para bebés.

Por eso, ellos no necesitan ningún otro alimento o bebida durante sus primeros seis meses de vida. Tu leche materna les brinda todo lo que necesitan para crecer sanos, desarrollarse correctamente y construir un futuro más saludable. Además, este regalo natural no solo tiene beneficios a corto plazo: **también contribuye a un mejor desarrollo neurológico y cognitivo en el futuro.**

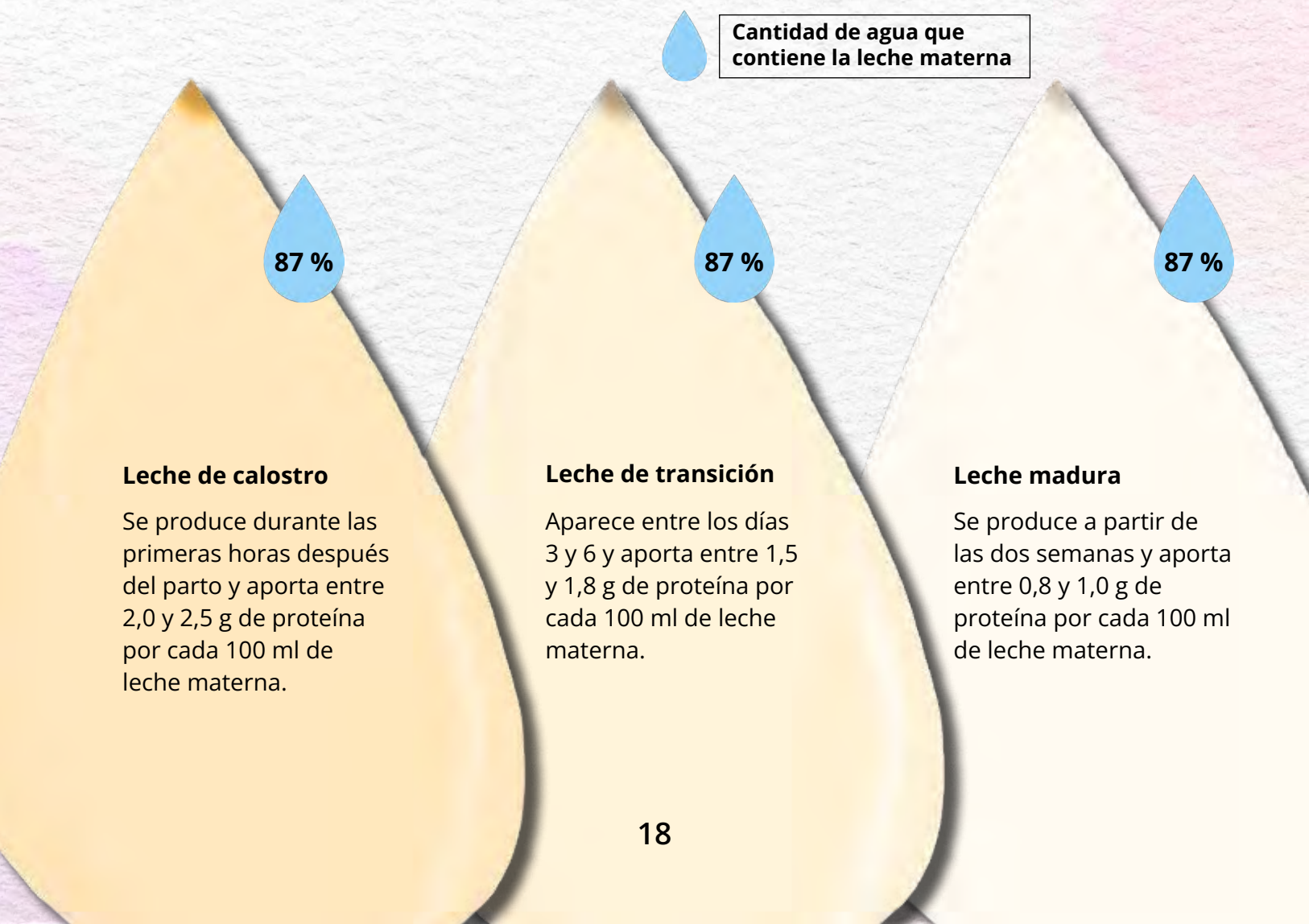


¿De qué está compuesta tu leche materna?

Tu leche materna está compuesta de ricos nutrientes y protección para tu bebé; es la mejor opción de alimento, ya que ninguno otro podrá darle todo lo que necesita para crecer de manera saludable.



Durante los **primeros seis meses** de vida de tu bebé, la leche materna con la que lo alimentarás tendrá diversos **cambios para ofrecerle los beneficios y nutrientes necesarios para su sano desarrollo y crecimiento**. Por lo tanto, tu leche materna pasará por **tres etapas**, cada una con un gran valor nutricional para satisfacer las **necesidades** de tu bebé.



Cantidad de agua que
contiene la leche materna

87 %

Leche de calostro

Se produce durante las primeras horas después del parto y aporta entre 2,0 y 2,5 g de proteína por cada 100 ml de leche materna.

87 %

Leche de transición

Aparece entre los días 3 y 6 y aporta entre 1,5 y 1,8 g de proteína por cada 100 ml de leche materna.

87 %

Leche madura

Se produce a partir de las dos semanas y aporta entre 0,8 y 1,0 g de proteína por cada 100 ml de leche materna.

Aprendiendo sobre el tamaño del estómago de tu bebé al nacer y cómo irá creciendo con el paso de las semanas

Al nacer, el estómago de tu bebé tiene aproximadamente el tamaño de una **pequeña cereza**, con una capacidad de apenas **3 a 5 mililitros**. Por eso, come muchas veces al día, como si nunca se sintiera satisfecho. Sin embargo, esto no significa que no esté recibiendo suficiente alimento, sino que la **leche materna se digiere muy rápido**, generalmente entre una hora y media y dos horas.

Es completamente normal que sientas que tu bebé tiene hambre todo el tiempo. Cuanto **más frecuente sea la succión** y mejor sea el **agarre a tu seno**, tu bebé no solo estimulará una mayor producción de leche, sino que también **logrará una mejor sensación de saciedad en cada toma**.

Por esta razón, no debe establecerse un horario rígido para amamantar. La lactancia debe ser a libre demanda, es decir, siempre que tu bebé lo necesite.

A continuación, te presentamos una comparación del tamaño del estómago de tu bebé durante su primer mes de vida, así como la cantidad aproximada de leche que puede almacenar su pancita.

Te presentamos una comparación de los tamaños y capacidades del estómago de tu bebé, desde el nacimiento hasta su primer mes de vida, así como la cantidad aproximada de leche que **puede almacenar su pancita**.

Es importante destacar que, a partir de la **segunda semana de vida**, las tomas suelen volverse **más largas y duraderas**. Notarás que tu bebé tarda más en dormirse mientras le das de comer y juega más con tu seno, tiene un mejor agarre y que, en ocasiones, con menos tomas parece quedar satisfecho.

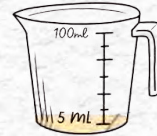
Todo esto se relaciona con el equilibrio natural que mencionamos antes: **"Más es más"**. Cuantas más succiones y tomas realice tu bebé, **mayor será la producción de leche materna**. Así, se genera un balance perfecto entre **oferta y demanda**, sin necesidad de recurrir a suplementos como **"levadura"**, **"atole"** o cualquier otro remedio popular para producir más leche.

Recuerda: la clave está en la constancia y en la comunicación natural entre el hambre de tu bebé y las veces que tú ofreces el pecho. Tu cuerpo y tu bebé están conectados de forma sabia y poderosa. Confía en ese vínculo.

Primer día de vida



El estómago
es del tamaño
de una cereza

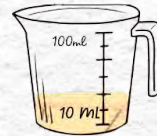


Almacena
de 5 a 7 ml
de leche

Tercer día de vida



El estómago
es del tamaño
de una nuez

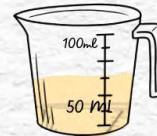


Almacena
de 22 a 27 ml
de leche

Primera semana de vida



El estómago
es del tamaño
de un durazno



Almacena
de 45 a 60 ml
de leche

Primer mes de vida



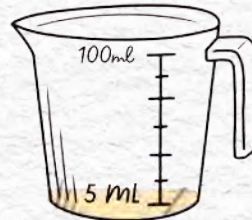
El estómago
es del tamaño
de un huevo



Almacena
de 80 a 120 ml
de leche

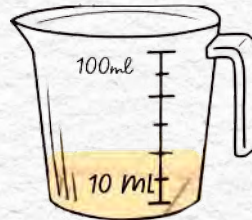
Cómo se relacionan las tomas con el tamaño del estomaguito de tu bebé

Tomas más repetitivas y de corta duración



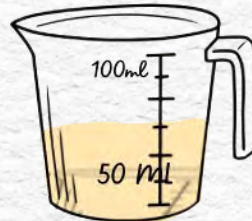
Primer día de vida

Almacena de 5 a 7 ml de leche



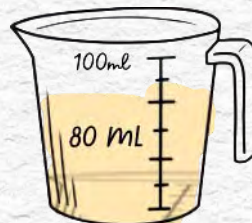
Tercer día de vida

Almacena de 22 a 27 ml de leche



Primera semana de vida

Almacena de 45 a 60 ml de leche



Primer mes de vida

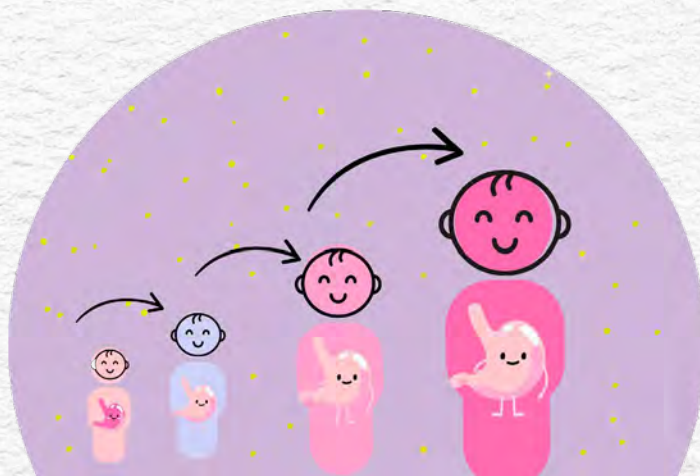
Almacena de 80 a 120 ml de leche

Las tomas son un poco más duraderas y, en cada una, tu bebé se concentra más en alimentarse, y el tiempo entre toma y toma es más largo.

El estómago de tu bebé **va creciendo poco a poco**, al igual que él. Y con ese crecimiento, **sus necesidades alimenticias también aumentan**, porque claro...

**¡No puede quedarse
pequeñito para toda la vida!**

Con el paso de los días, notarás que las tomas se vuelven más duraderas, y aunque parezca que tu bebé come menos veces, en realidad **está tomando más leche en cada toma**. Esto sucede porque su estómago tiene ahora mayor capacidad de almacenamiento, lo que le **permite alimentarse mejor y sentirse satisfecho por más tiempo**. Este cambio es completamente natural y es parte del hermoso proceso de adaptación entre tu cuerpo y tu bebé. Tú produces lo que él necesita, y él te guía con sus señales de hambre y saciedad. Así que deberás confiar en ese vínculo tan especial.



Calostro: oro líquido en los primeros días

La leche materna pasa por tres etapas. La primera es el calostro, un líquido de color amarillo brillante que se produce en pequeñas cantidades, entre 5 y 20 ml por toma, muy especial y rica en nutrientes. Aporta proteínas, vitaminas y minerales, todos fundamentales para el desarrollo y la protección del sistema inmunológico de tu bebé en sus primeros días de vida. Aunque parezca poco, es justo la cantidad que tu bebé necesita para satisfacer su pequeño estómago.

No te asustes ni te sientas decepcionada si solo produces unas cuantas gotas. La cantidad de leche que produzcas será la justa y necesaria para el estómago de tu bebé en sus primeros días de vida, ya que tiene la capacidad exacta para recibir la leche que produces.

Más es más: recuerda que, mientras mayor sea la demanda y la succión del bebé, mayor será la producción de leche materna para satisfacer sus necesidades. Por eso, la constancia en las tomas es fundamental. Se trata de un equilibrio natural entre la producción de leche y las veces que tu bebé se alimenta de ella.

“Un buen agarre favorece una mayor producción de leche materna”

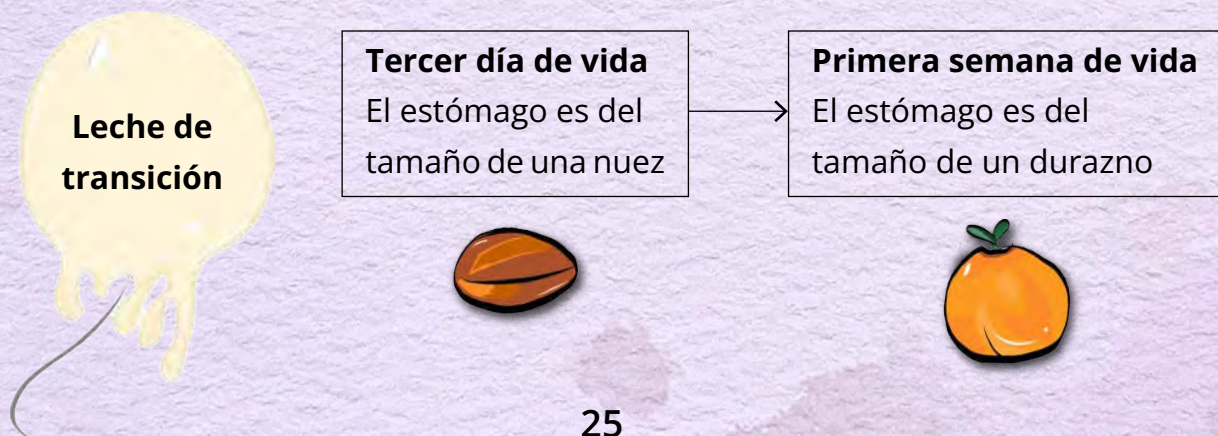
Leche de transición: el cambio continúa

Después del calostro, tu cuerpo produce leche de transición, que aparece entre el tercer y el quinto día después de haber tenido a tu bebé y dura hasta aproximadamente la segunda semana. Esta etapa marca el cambio hacia la leche madura y se adapta al crecimiento de tu bebé.

La leche de transición es más abundante y fluida que el calostro, con un color blanco o ligeramente amarillento.

Es rica en lactosa, grasas, vitaminas, proteínas y anticuerpos, elementos clave para el desarrollo cerebral, físico e inmunológico de tu bebé.

Para este punto, la pancita de tu bebé será del tamaño de una nuez y, poco a poco, llegará al tamaño de un durazno conforme se adentra en su primera semana de vida alimentándose de tu leche. En esta etapa, su estómago podrá almacenar entre 10 y 20 ml de leche materna



Leche madura: equilibrio perfecto

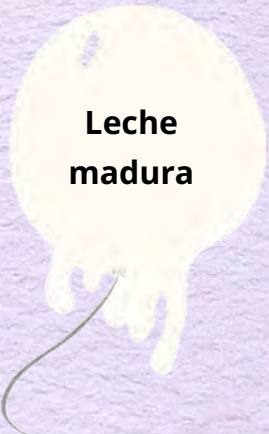
La leche madura es la tercera etapa de la leche materna y aparece aproximadamente a los 15 días después del nacimiento de tu bebé. A partir de este momento, el cuerpo produce una leche perfectamente equilibrada, adaptada a las necesidades de tu bebé en cada etapa de su desarrollo.

A partir de este punto, el estómago de tu bebé continuará creciendo durante los siguientes años, y alrededor de los 6 meses comenzará a adaptarse a distintos alimentos complementarios a la leche materna, de acuerdo con sus necesidades. Recuerda que, antes de los 6 meses, no es necesario que tu bebé consuma ningún otro alimento ni agua, ya que tu leche materna tendrá todo lo indispensable para su sano desarrollo y crecimiento.

Una sola gota de tu leche contiene todo un buffet de nutrientes y protectores inmunológicos para la salud de tu bebé.



El estómago de tu bebé, durante su primer mes de vida, es aproximadamente del tamaño de un huevo, y este se irá adaptando conforme los meses transcurran en la vida de tu bebé.



**Leche
madura**

Amor que también cuida tu bolsillo

Sabemos que el dinero puede sentirse como agua entre las manos: desaparece en un instante. Y, frente a la decisión de comprar opciones de alimento que no aportan los mismos nutrientes ni beneficios para tu bebé, lo mejor es elegir el alimento más completo que existe, totalmente natural y gratuito: la leche materna.

La economía no es sencilla, y cada peso cuenta. Por eso te recomendamos la lactancia materna exclusiva: no solo brindas el mejor inicio de vida a tu bebé, sino que también cuidas tu bolsillo. Con esta práctica, puedes ahorrar entre \$15 000 y \$25 000 pesos en los primeros seis meses, solo en alimento.

Para nosotros, es fundamental brindarte las mejores recomendaciones durante tu maternidad, y cuidar de tu economía también es una de nuestras prioridades.



**¡Menos gastos,
más ahorros!
¡Más leche materna,
menos enfermedades!**

El uso de sustitutos de la leche materna puede representar un riesgo si no se utilizan bajo la orientación de un profesional de la salud.

Momento para aclarar tus dudas

Sabemos que, para este punto de la lectura, han surgido muchas dudas, y la más frecuente es: ¿Cómo amamantar a mi bebé?

No te preocupes, hemos preparado una guía de pasos sencillos para ti.

Acompáñanos a leer la siguiente guía, hecha con amor especialmente para ti.



Un agarre correcto para una lactancia eficaz

Para comenzar a comprender una buena técnica de amamantamiento, es necesario empezar por lo más importante: **el agarre correcto.**

Así como tu cuerpo y tu bebé están maravillosamente conectados para que todo fluya de forma natural, existen ciertos elementos que hacen que este proceso sea aún más armonioso. Uno de ellos —y quizás el más importante durante los primeros días de vida— **es el agarre correcto a tu seno.**

El agarre correcto es la manera en la que tu bebé toma del seno con su boquita para succionar de forma efectiva, sin causarte dolor y recibiendo la cantidad adecuada de leche. Aunque puede parecer algo sencillo, **aprender a identificar un buen agarre puede marcar una gran diferencia en tu experiencia con la lactancia.**

Durante los primeros días, es muy común sentir molestias o inseguridad al amamantar, ya que es una experiencia completamente nueva. Aunque no seas mamá primeriza, cada bebé es una experiencia única y diferente. **Un mal agarre puede provocar grietas en los pezones,** dolor, bajo vaciamiento de leche e incluso que el bebé no reciba suficiente alimento. Por el contrario, cuando el agarre es adecuado, la lactancia se vuelve más cómoda para ti y más nutritiva para tu bebé. Aprender a reconocerlo y corregirlo a tiempo es una herramienta poderosa para que **este viaje sea seguro y lleno de confianza.**



Mi nombre es Olivia y yo seré tu asistente, quien te apoyará en el aprendizaje de la técnica de amamantamiento correcta

No te sientas temerosa; todas cometemos errores en el proceso de **aprendizaje**, y eso está bien.

No por eso debemos sentirnos **“malas mamás”**; al contrario: equivocarse también es parte de crecer, de aprender y de **fortalecer el vínculo con tu bebé**. Estoy aquí para acompañarte, paso a paso, sin juicios, con cariño y comprensión.

Antes de comenzar a amamantar, será importante que **prepares un espacio especial para ti**, donde puedas sentarte **tranquilamente con tu bebé**. Este pequeño espacio debe invitarte a **la calma, la comodidad y el amor**.

Por ahora, te compartiré las bases para una postura **sentada ideal para amamantar**. Para esta posición, necesitarás una silla con **respaldo**. Puede ser de plástico, madera o metal; lo importante es que te brinde **apoyo en la espalda**, ya que tu columna debe mantenerse lo más recta **posible para evitar molestias o lesiones**.



También es fundamental que **no cargues todo tu peso hacia el bebé**, ya que esto podría **causar tensión** en tu cuerpo y **aumentar el riesgo de accidentes**. Recuerda: mamá cómoda, bebé seguro.

Para darte mayor soporte, puedes ayudarte de una **almohada o cojín**, colocándolo **debajo de tus brazos o sobre tu regazo**. Esto te permitirá sostener a tu bebé con más facilidad y **sin forzar tu cuerpo**.

Sabemos que **no siempre hay dinero** para comprar almohadas especiales para lactancia que ayuden a dar soporte.

Por ello, será importante que adaptes tu entorno de acuerdo con tus necesidades, para que no sientas que es imposible encontrar una postura cómoda para amamantar a tu bebé. Crear un espacio **seguro y confortable** te ayudará a vivir este momento con mayor tranquilidad y conexión.

Una vez que te hemos compartido los principales puntos para adecuar tu espacio y poder amamantar de manera segura, eficaz y tranquila, será necesario que tomes en cuenta **la posición correcta para amamantar a tu bebé**, la cual te explicaré a detalle en las páginas siguientes.



Recuerda que este espacio es solamente tuyo, y puedes sentirte libre de experimentar con el ambiente y buscar la comodidad en el lugar donde amamantarás a tu bebé, ya que **debe ser un entorno agradable para ambos**.

Postura sentada sin apoyo de almohada

1. Prepara tu espacio para amamantar:

Elige una silla firme, con respaldo, que te permita apoyar completamente tu espalda. Coloca cerca todo lo que puedas necesitar. Si cuentas con una almohada o cojín, tenlo a la mano.

2. Siéntate derecha:

Apoya bien tu espalda contra el respaldo de la silla. Mantén los pies apoyados en el suelo o en un banquito bajo, de ser necesario. Tu cuerpo debe estar relajado, pero alineado, evitando encorvarte hacia tu bebé.

3. Coloca a tu bebé en tus brazos para amamantar correctamente:

Toma a tu bebé y colócalo barriga con barriga contigo. Si estás usando la posición de cuna tradicional, apóyalo sobre el brazo del mismo lado del pecho que vas a ofrecer. Es decir, si vas a dar el pecho derecho, sostén su cuerpo con tu brazo derecho.



Asegúrate de que:

- Su cabeza esté alineada con su cuerpo y no girada.
- Su nariz esté a la altura del pezón.
- Su boca esté bien abierta antes del agarre correcto.
- Su cuerpo esté completamente apoyado en tu antebrazo y sus pompitas sostenidas por tu mano.

Postura sentada con apoyo de almohada

1. Prepara el espacio:

Elige una silla firme, con respaldo, que te permita apoyar completamente tu espalda. Coloca cerca todo lo que puedas necesitar. Si cuentas con una almohada o cojín, tenlo a la mano.

2. Siéntate de forma correcta y cómoda:

Apoya bien tu espalda contra el respaldo de la silla. Mantén los pies apoyados en el suelo o en un banquito bajo, de ser necesario. Tu cuerpo debe estar relajado, pero alineado, evitando encorvarte hacia tu bebé.

3. Coloca a tu bebé en tus brazos para amamantar correctamente:

Toma a tu bebé y colócalo barriga con barriga contigo. Si estás usando la posición de cuna tradicional, apóyalo sobre el brazo del mismo lado del pecho que vas a ofrecer. Es decir, si vas a dar el seno derecho, sostén su cuerpo con tu brazo derecho.

4. Coloca la almohada o cojín:

Colácala debajo de tus brazos, no del bebé, para que tus brazos estén sostenidos y puedas cargarlo sin tensión.





- Espalda recta y recargada en el respaldo del sillón.
- El peso de tu seno no debe caer sobre tu bebé.
- Piernas rectas, unidas y alineando los talones.

Postura sentada para amamantar en un sillón con o sin almohada de soporte

Si cuentas con un sillón en casa, también es una excelente opción para llevar a cabo esta postura al amamantar a tu bebé. Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

Antes de cargar a tu bebé, coloca una almohada sobre tus piernas o entre tu regazo y el cuerpo del bebé. Esta almohada servirá para sostener tus brazos, ayudando a reducir el peso y prevenir molestias en la espalda, los hombros y el cuello.

En caso de no contar con una almohada que sirva de soporte, puedes apoyarte con el antebrazo del brazo contrario al que estás utilizando para sostener a tu bebé durante la lactancia.

Además, es importante que apoyes bien tu espalda contra el respaldo del sillón y que mantengas los hombros relajados. **No te inclines hacia tu bebé**; acércalo a ti, no tú a él. **Esta posición protege tu columna y facilita un buen agarre a tu seno**, haciendo que la lactancia sea más cómoda y segura para ambos.



¡Pss, pss! Aún no terminamos...
Todavía nos falta hablar del reflejo de
búsqueda, porque sin él no podremos
lograr un agarre correcto.

Una vez que ya te encuentres bien posicionada para amamantar a tu bebé, deberás asegurarte de lograr un **“agarre correcto”**. Este consiste en la forma en que tu bebé **toma el pezón y también una buena parte de la areola**, lo cual es fundamental para una lactancia eficaz y sin dolor.

Para lograrlo, será necesario que realices una serie de acciones previas que faciliten este proceso, especialmente para tu bebé, **esta es una experiencia completamente nueva**. Por eso, necesitará de tu ayuda, tu paciencia y todo tu amor.

Búsqueda

En los bebés recién nacidos se activa un reflejo natural, llamado **"reflejo de búsqueda"**, el cual les permite **localizar el seno** y buscar el pezón **a través de la vista, el olfato y el tacto**. Este reflejo se ve estimulado al oler tu leche materna y al ver el contraste del pezón más oscuro en comparación con el resto de tu piel, lo que le **facilita ubicarlo**.

Pero además de este reflejo natural, será importante que tú misma lo estimes acariciando suavemente sus mejillas, cachetes o la nariz con tu pezón o con tu dedo. **Esto activará el reflejo de búsqueda**, y verás cómo tu bebé comenzará a girar la cabecita e intentar prenderse del seno por sí solo.



El agarre correcto: observando el rostro de tu bebé

Cuando tu bebé se prende al seno, su carita te puede dar muchas pistas para saber si el agarre es correcto. **Un buen agarre no duele, se ve natural y se siente cómodo para ambos.** Por eso, es importante observar con atención los siguientes detalles:

Al tomar el seno, tu bebé debe **abrir bien su boquita**, como si estuviera bostezando, **cubriendo no solo el pezón, sino también una buena parte de la areola.**

Esto es clave para que pueda extraer la leche de forma eficaz y evitar que te lastime.



Mira con cuidado sus labios: **el labio inferior debe estar volteado hacia afuera**, como un pequeño pez. El labio superior también puede verse evertido. Si la boca está tomando bien al seno, es una buena señal.

Otro punto importante es **la barbilla, que debe estar pegada al seno**, mientras que la nariz debe estar libre o apenas tocándolo. Esto permite que tu bebé respire cómodamente mientras se alimenta.



Sus mejillas deben **lucir redondeadas, sin hoyuelos** al succionar, lo que indica que está haciendo un buen vacío para extraer leche.

Además, verás movimientos rítmicos de su mandíbula y, si prestas atención, podrás notar pequeñas pausas entre succiones: esas pausas son momentos en los que traga leche.

Recuerda: si sientes dolor o incomodidad al amamantar, o si tu bebé no parece satisfecho, probablemente el agarre no sea el adecuado. No pasa nada si hay que intentarlo de nuevo.

Lactancia y autonomía: una realidad posible

Sabemos que, **al ser madres**, el único reto no es solo cuidar de la mejor manera a tu bebé, sino también trabajar y seguir siendo una adulta funcional en la sociedad. Porque además de ser madre, **sigues siendo mujer**, con una vida que también puede desarrollarse fuera del hogar o más allá del rol exclusivamente materno.

Sabemos que **salir a trabajar no siempre es una elección, sino una necesidad**. Y también sabemos que no siempre podrás estar cerca de tu bebé para alimentarlo como quisieras. Esto puede generar miedos o inseguridades al tratar de encontrar un equilibrio entre seguir brindándole el mejor alimento que existe —**tu leche materna**— y cumplir con las largas y demandantes jornadas laborales o actividades fuera de casa.



Pero queremos que sepas algo muy importante:

Eso no será un impedimento para continuar amamantándolo.

Te entendemos, te acompañamos y validamos la forma en que vives tu maternidad. Por eso, **hemos preparado una guía práctica** y sencilla para enseñarte cómo extraer y almacenar tu leche materna de manera segura y eficaz, para que sigas nutriendo a tu bebé, incluso cuando no estés físicamente cerca.



Crear un banco de leche es posible desde tu propia casa y sin necesidad de gastar mucho dinero. De esta manera, podrás seguir alimentando a tu bebé con el mejor alimento que existe.



Masajear

Acariciar



Sacudir

Antes de comenzar con la técnica de extracción, será necesario que aprendas a preparar tus senos con gentileza y amor. Para esto, deberás conocer la nemotécnica “MAS”, la cual consta de tres sencillos pasos:

El primer paso es **masajear** en forma circular con la yema de los dedos, en contra de las manecillas del reloj, por encima de la areola, sin ejercer presión.

El segundo paso es **acariciar**, el cual consiste en deslizar el dorso de los dedos de tus manos sobre ambos senos, en dirección de arriba hacia abajo, con un movimiento de arrastre suave, evitando presionar demasiado la piel para no lastimarte. Será necesario que las caricias se realicen en sentido **descendente, sin regresar**. La forma de acariciar debe abarcar desde la base de tus senos hasta el pezón.



El tercer y último paso para la preparación es **sacudir**, el cual consiste en inclinar tu dorso hacia adelante, de forma que tus senos queden expuestos hacia la gravedad, lo cual facilitará el flujo de la leche.

Deberás sujetar suavemente ambos senos con tus manos para brindar soporte y evitar lastimarte. Luego, muévelos con delicadeza de un lado a otro, como si los **sacudieras ligeramente**. Este movimiento debe ser **suave, rítmico y sin causar dolor**. El objetivo es estimular la salida de la leche y favorecer el flujo, preparando así tus senos para una extracción más efectiva y cómoda.



Masajear

Este paso tiene como objetivo estimular y facilitar el flujo de leche. Se realiza con suavidad, sin causar dolor ni incomodidad. Antes de comenzar a masajear, recuerda lavar tus manos previamente y secarlas correctamente; así será más segura tu extracción.

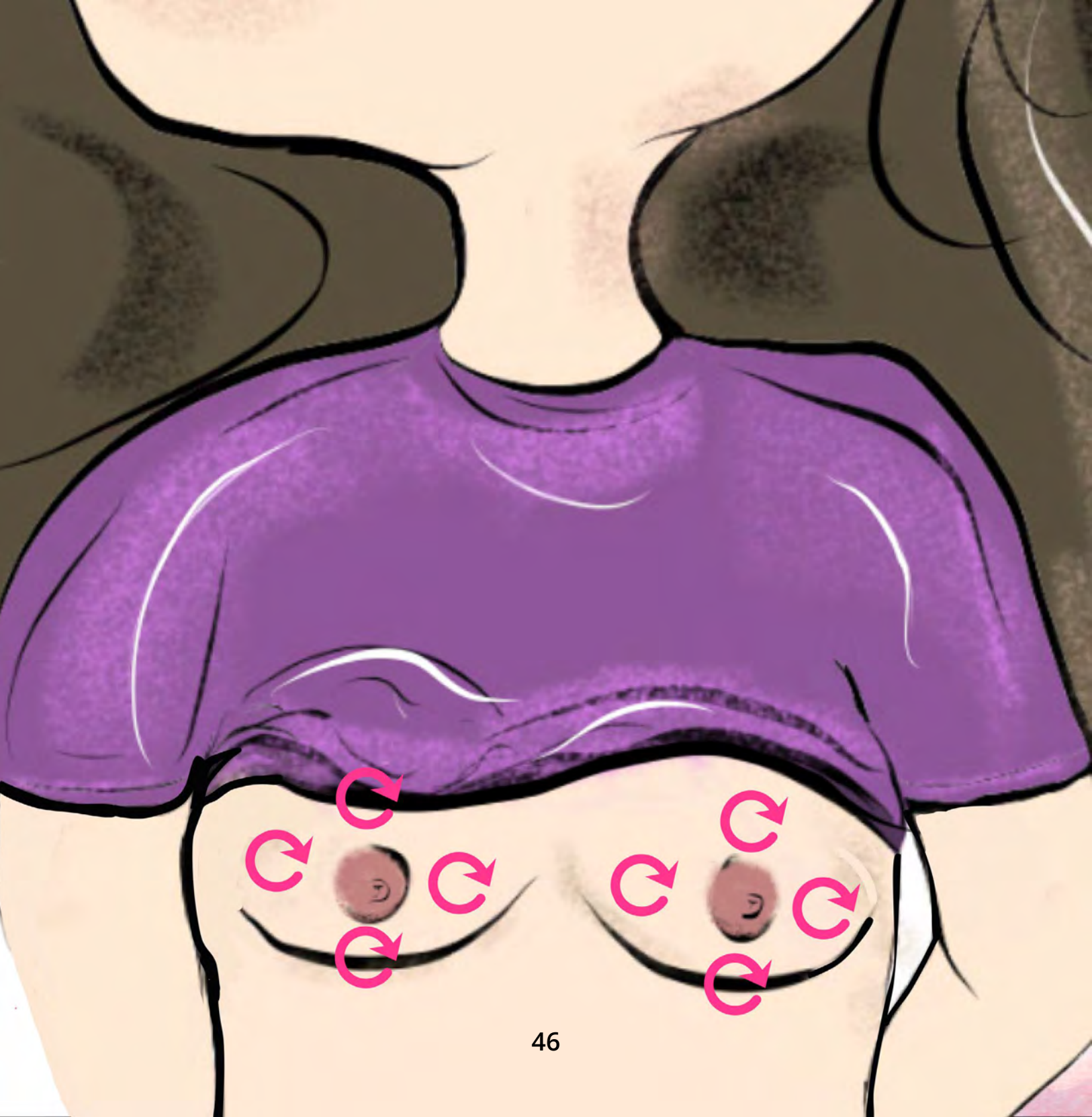
Movimiento:

1. Realiza movimientos circulares sobre la parte externa de la areola; recuerda que no sobre el pezón.
2. Imagina que dibujas pequeños círculos en la piel del seno, en contra de las manecillas del reloj.
3. Cambia de posición alrededor del seno, abarcando diferentes zonas, como si estuvieras cubriendo todo el reloj.
4. Puedes repetir el masaje de 3 a 5 veces por zona antes de cambiar.



Usa la yema de los dedos, es decir, la parte carnosa y suave de las puntas, no las uñas ni las palmas.



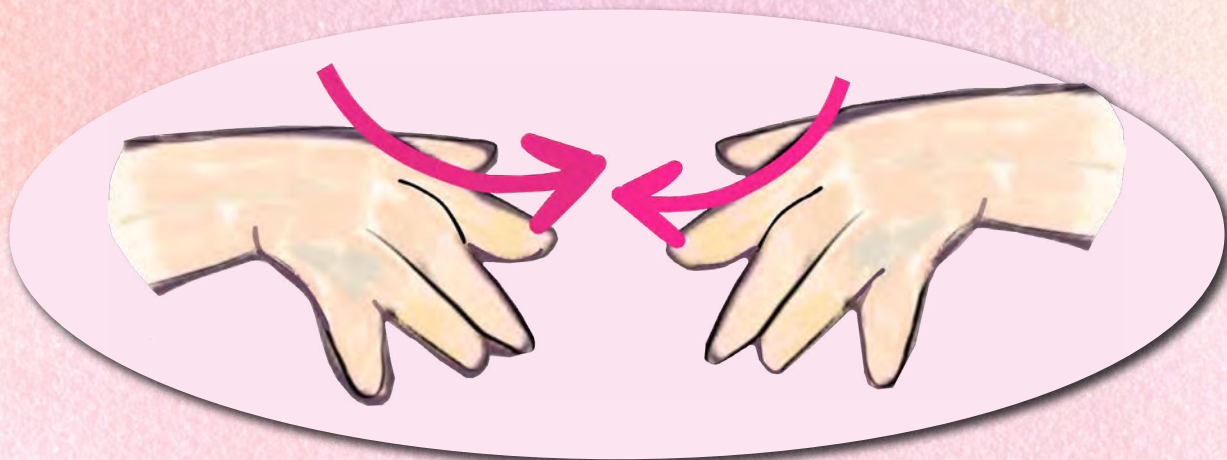




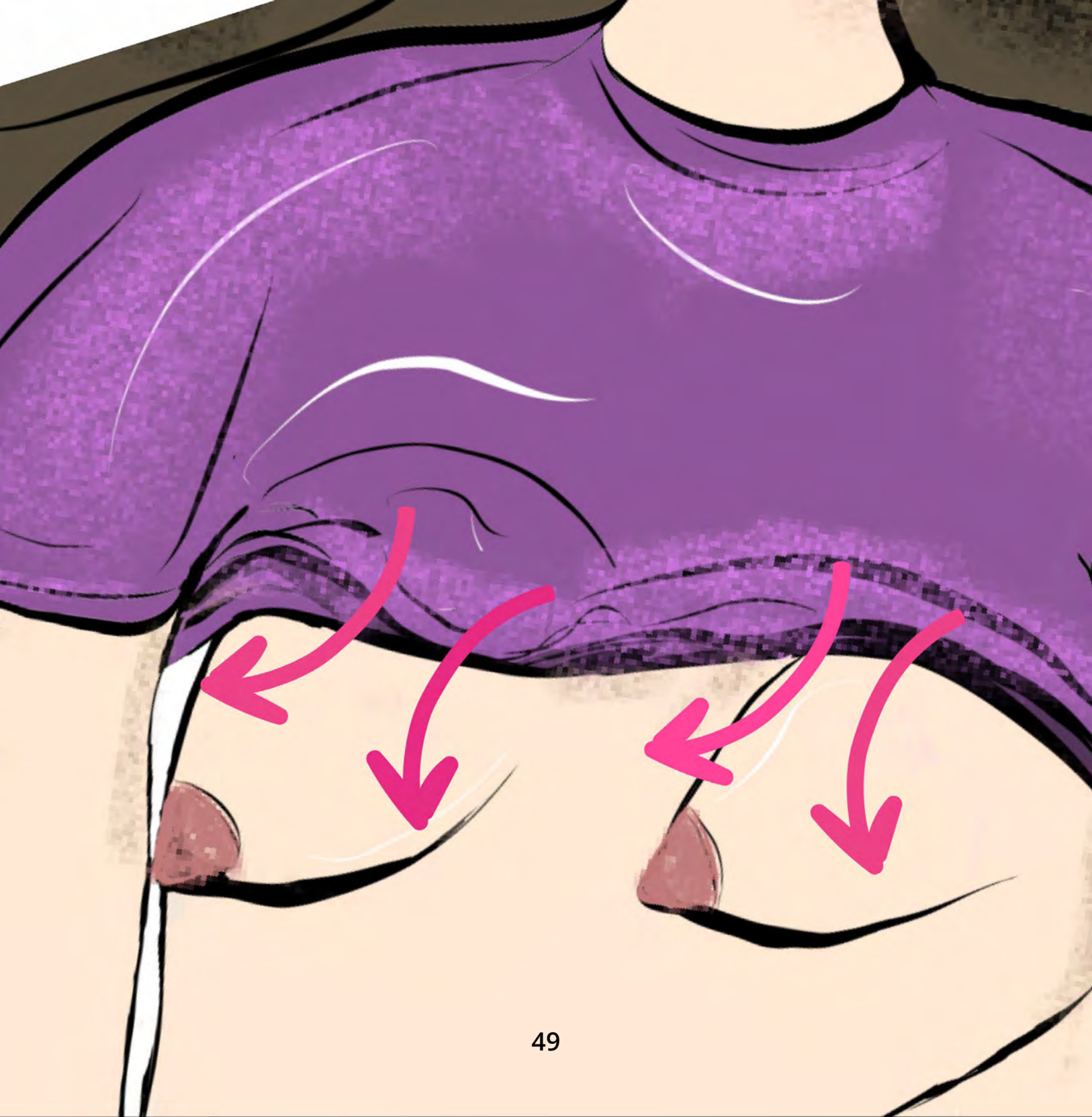
Acariciar

Este paso ayuda a que el cuerpo libere oxitocina, la hormona que hace que la leche salga, y activa los conductos para que fluya más fácilmente.

Debes acariciar tus senos con el dorso de los dedos de tu mano.



Acaricia los senos de arriba hacia abajo, desde la parte superior (cerca de tu seno o la clavícula) hasta el pezón. **El movimiento debe ser en un solo sentido**, sin regresar hacia arriba. Repite el movimiento de forma continua, **como si arrastraras suavemente la piel hacia el pezón**. Puedes realizar este movimiento de forma alternada en ambos senos o en uno por vez.





Sacudir

Este paso final tiene como objetivo estimular el reflejo de eyección de la leche al activar el movimiento interno de los conductos, favoreciendo el flujo lácteo de forma natural y sin dolor, por medio de la gravedad.

Usa las palmas completas o la base de las manos para sostener los senos desde abajo, generando un soporte cómodo.



Inclina tu dorso hacia adelante, permitiendo que tus senos se expongan libremente por efecto de la gravedad.

Sujeta suavemente ambos senos con las manos para dar soporte y evitar cualquier tensión en los ligamentos.

Sacude los senos con suavidad, moviéndolos de un lado a otro, como si hicieras un ligero vaivén o vibración. El movimiento debe ser **natural, rítmico y relajado**, no forzado ni brusco.

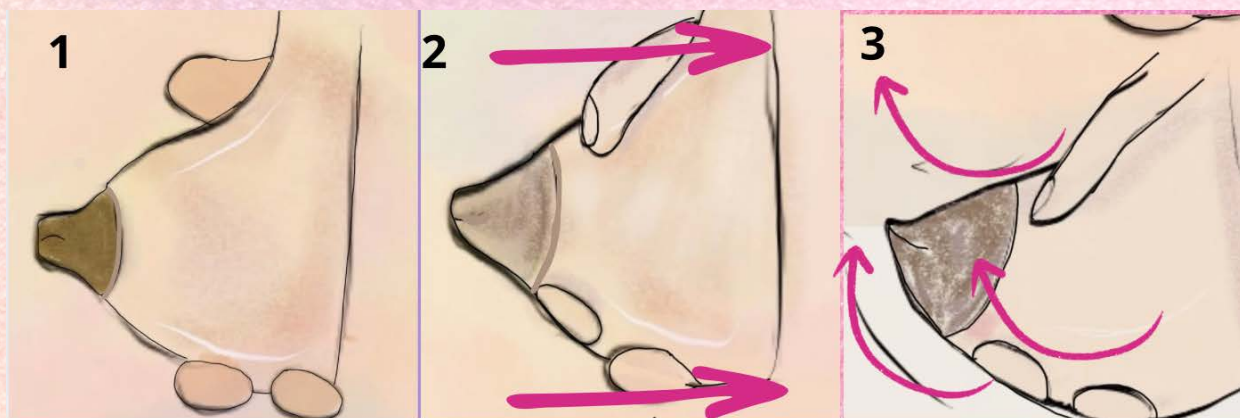


Recolecta tu leche materna

Coloca tus dedos **pulgar e índice en forma de "C"**, con los dedos invertidos, es decir, **el pulgar hacia arriba**, justo fuera del borde de la areola y no sobre el pezón.

Presiona suavemente hacia adentro, en dirección a la pared de tu torso, y luego comprime hacia adelante (como si exprimieras, pero sin deslizar los dedos sobre la piel).

Repite este movimiento de **forma rítmica** y alterna entre diferentes zonas del seno para vaciarlo de manera efectiva.



Cambia de seno cuando disminuya el flujo



54

Por último, **deberás guardar tu leche materna**, una vez extraída, en bolsas especiales o en frascos adecuados para asegurar su correcta conservación y evitar contaminaciones.

A continuación, aprenderás cómo almacenar y conservar tu leche materna de forma correcta.

Así que, sin más, toma nota y acompáñanos en este importante proceso.



Paso 1: almacenamiento

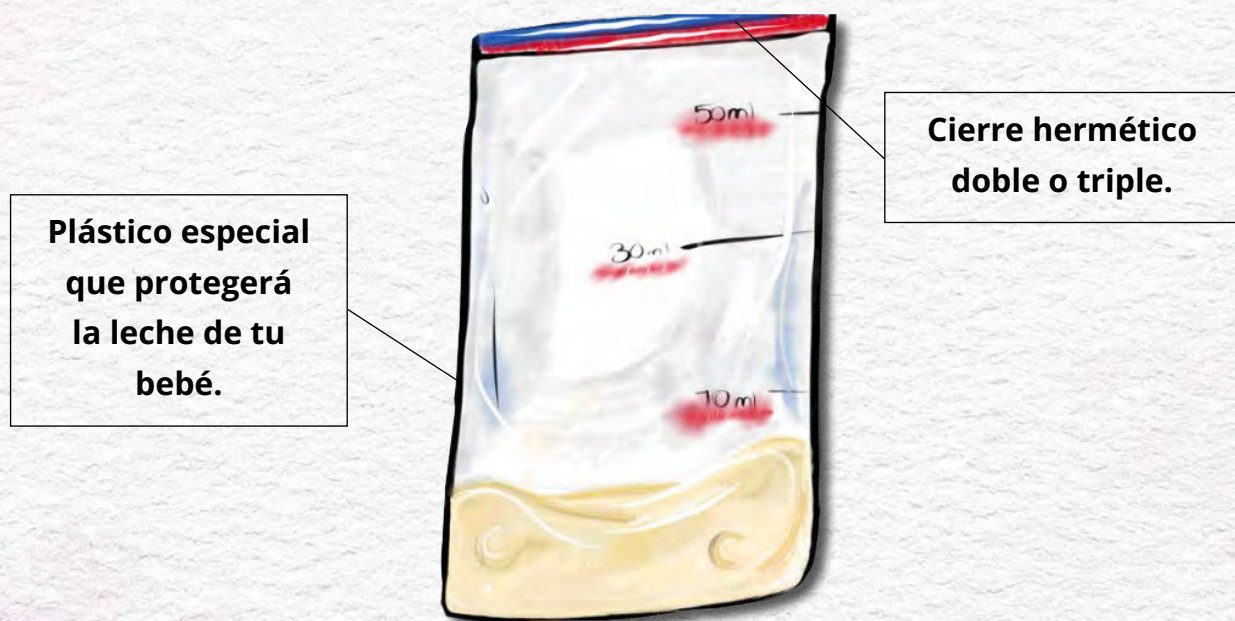
El almacenamiento de tu leche materna se puede llevar a cabo en dos tipos de **contenedores**, con el fin de asegurar su conservación de forma segura y eficaz. Esto es muy importante, ya que cualquier cambio en el ambiente puede **afectar la calidad** de la lechita que le darás a tu bebé.

Bolsas de almacenamiento de leche materna

Bolsas de almacenamiento de leche materna: son las bolsas estériles que ofrecen diversas marcas comerciales. Estas bolsas están diseñadas especialmente para **mantener y conservar** la leche materna, y aunque hay diferentes opciones en el mercado, tanto en marcas como en precios, es importante que siempre verifiques que sean específicamente bolsas de almacenamiento de leche materna. Esto es fundamental porque el material con el que están hechas estas bolsas ayuda a proteger los nutrientes y la calidad de tu leche. No podemos recomendarte una marca en específico, pero estamos seguras de que, con las siguientes recomendaciones, podrás elegir la mejor opción al momento de comprarlas.

Todas las bolsas deben ser **libres de BPA y ftalatos**, ya que estos son compuestos tóxicos que pueden transferirse a tu leche. Las bolsas para almacenar leche materna están especialmente diseñadas para evitar que la calidad de la leche se vea afectada y, sobre todo, para no poner en riesgo la salud de tu bebé. Por esta razón, **no se debe utilizar cualquier tipo de bolsa de plástico**, ya que muchas no están hechas con materiales seguros ni aptos para el contacto con alimentos.

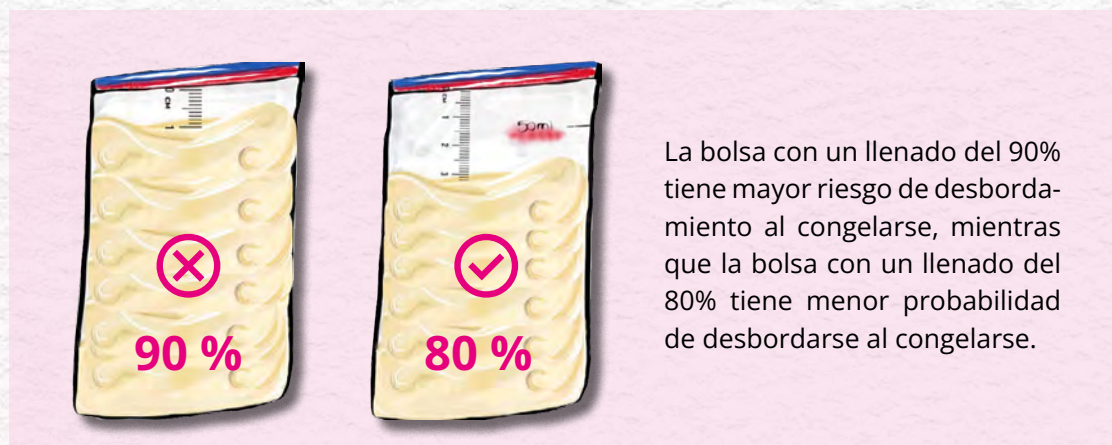
Bolsita especial de recolección de leche materna



Porcentaje de llenado en tus bolsitas de leche materna

De esta manera podrás conservar tu leche de forma segura. A continuación, te presentamos los pasos: llena cada bolsa hasta un **80%** de su capacidad, dejando un espacio de **2.5 a 4.5 cm** libre en la parte superior, justo por debajo del cierre hermético de la bolsa de leche materna, ya que tu leche se **expande al congelarse**. Si la bolsa está llena por completo, la presión interna aumentará y **podría abrirse o desbordarse**, lo que provocaría pérdida del contenido y posible contaminación.

Congela en porciones pequeñas de **60-120 ml**; esto dependerá de la capacidad de cada bolsita de leche.



Según el fabricante, variará el porcentaje de llenado de la bolsa de leche materna; por lo tanto, te recomendamos leer detalladamente las instrucciones de cada una de las bolsitas de leche que compres.

Frascos de almacenamiento de leche materna

Los frascos también son una opción segura y práctica, especialmente si planeas conservar leche por periodos más largos o si prefieres un envase más rígido.

Los frascos suelen estar hechos de **plástico libre de BPA o de vidrio resistente**, materiales seguros para el contacto con alimentos y adecuados para el almacenamiento en frío.

La tapa del frasco es un punto clave: debe ser de **plástico de grado alimenticio o de silicona de alta calidad**, ambos **libres de BPA y ftalatos**, lo que ayuda a proteger la salud de tu bebé.

Es importante que la tapa tenga un **cierre hermético o de rosca segura**, para evitar que se derrame la leche o entre aire, lo cual podría afectar su calidad. Algunas tapas también cuentan con un anillo de silicona interno que refuerza el sello. Además, deben resistir tanto temperaturas bajas como altas sin deformarse, ya que necesitarás **refrigerar, congelar o esterilizar** los frascos. También es recomendable que tengan espacio para anotar la fecha de almacenamiento y que sean fáciles de lavar después de cada uso.

Frasco de almacenamiento de leche materna

Recuerda que estas características, tanto en las bolsas como en los frascos, te ayudarán a mantener tu **leche segura para tu bebé**. Así, podrás sentirte tranquila y confiada sabiendo que estás utilizando un producto adecuado para la alimentación de tu bebé.

Frasco especial de recolección de leche materna



Tapa de plástico de grado alimenticio o de silicona de alta calidad

Frasco de plástico libre de BPA o vidrio especial que protegerá la leche de tu bebé

Porcentaje de llenado en tus frascos de leche materna

A continuación, te presentamos los pasos: Llena cada frasco hasta un 70-80 % de su capacidad, dejando un espacio libre de 2 a 3 cm en la parte superior, justo por debajo de la tapa, ya que tu leche se expande al congelarse. Si el frasco se llena por completo, la presión interna aumentará y podría abrirse o quebrarse, lo que provocaría pérdida del contenido y posible contaminación. Congela en porciones pequeñas de 60-120 ml; esto dependerá de la capacidad de cada frasco de leche materna.



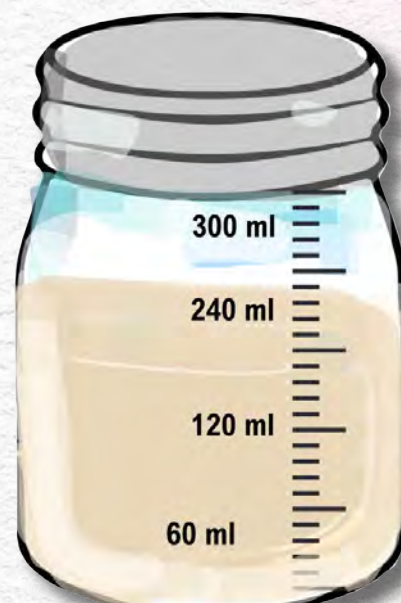
Este es el ejemplo de un frasco con capacidad de almacenamiento de 120 ml; por lo tanto, su porcentaje de llenado será solo hasta los 84 ml.



Porcentaje de llenado en tus frascos de leche materna

Capacidad del frasco en mililitros	70 % de la capacidad total del frasco	80 % de la capacidad total del frasco
60 ml	42 ml	48 ml
120 ml	84 ml	96 ml
240 ml	168 ml	192 ml
300 ml	210	240 ml

Deberás tomar en cuenta la capacidad máxima de llenado del frasco según los mililitros que tenga marcados. Cada frasco especial para guardar tu leche materna debe venir señalado con medidas en mililitros (ml) o en onzas (oz).



¿Dónde puedo comprar bolsas especiales para leche materna y frascos adecuados para su conservación?

Sabemos que una de las dudas más frecuentes será: ¿Dónde puedes comprar tus bolsas y frascos para almacenar y conservar tu leche materna?

Estas bolsas y frascos los puedes encontrar en:

- Farmacias reconocidas (con registro sanitario).
- Tiendas comerciales en la sección de farmacia o maternidad.
- Tiendas especializadas en maternidad.
- Tiendas en línea confiables.

Lo más importante no es la marca, sino que los productos cumplan con las siguientes características para asegurar una correcta conservación y preservar los nutrientes de tu leche materna:

- Material libre de BPA y ftalatos.
- Cierre hermético doble o con sello a presión.
- Aptas para refrigeración y congelación.



Paso 2: almacenamiento de tu leche materna y conservación

Almacenamiento de leche materna a temperatura ambiente

Para el almacenamiento y conservación de tu leche materna será necesario que tomes en cuenta las siguientes recomendaciones. Principalmente, al momento de extraer tu leche, con cualquiera de las técnicas que tú consideres más convenientes según tus necesidades, **será muy importante que la envases en alguna de las opciones previamente recomendadas en este libro**, ya sea bolsas estériles o frascos adecuados para su almacenamiento.

Para conservar de forma segura tu leche materna a temperatura ambiente, es fundamental que sigas de forma correcta y prestando mucha atención a las recomendaciones que se te darán a continuación para **preservar los nutrientes que recibirá tu bebé** y, con esto, evitar que se pueda enfermar al no conservar de forma correcta la lechita para tu bebé.

Tu leche materna puede mantenerse a **temperatura ambiente**, la cual es 25 °C. Sabemos que las temperaturas en nuestra ciudad no siempre son iguales: hay días más calurosos que otros o días más fríos. Por eso, **NO es recomendable dejar la leche simplemente a la intemperie** sin tomar precauciones.

Será necesario que tomes en cuenta que, ya sea que almacenes tu leche en bolsa recolectora o en frasco, debe:

- Mantenerse en un lugar seco, limpio, alejado de la luz del sol directa y de fuentes de calor, como estufas o electrodomésticos.
- Tampoco debe colocarse en lugares húmedos, cerca de alimentos crudos o en contacto directo con animales.
- Es muy importante que esté en una superficie firme y estable, donde no exista el riesgo de que se caiga o derrame. También debes asegurarte de que la bolsa o el frasco estén bien cerrados, para evitar que partículas o suciedad del ambiente contaminen la leche.
- Todos estos cuidados son importantes para conservar, durante un máximo de 4 horas en condiciones higiénicas óptimas, la calidad del alimento que es tan valioso para tu bebé.

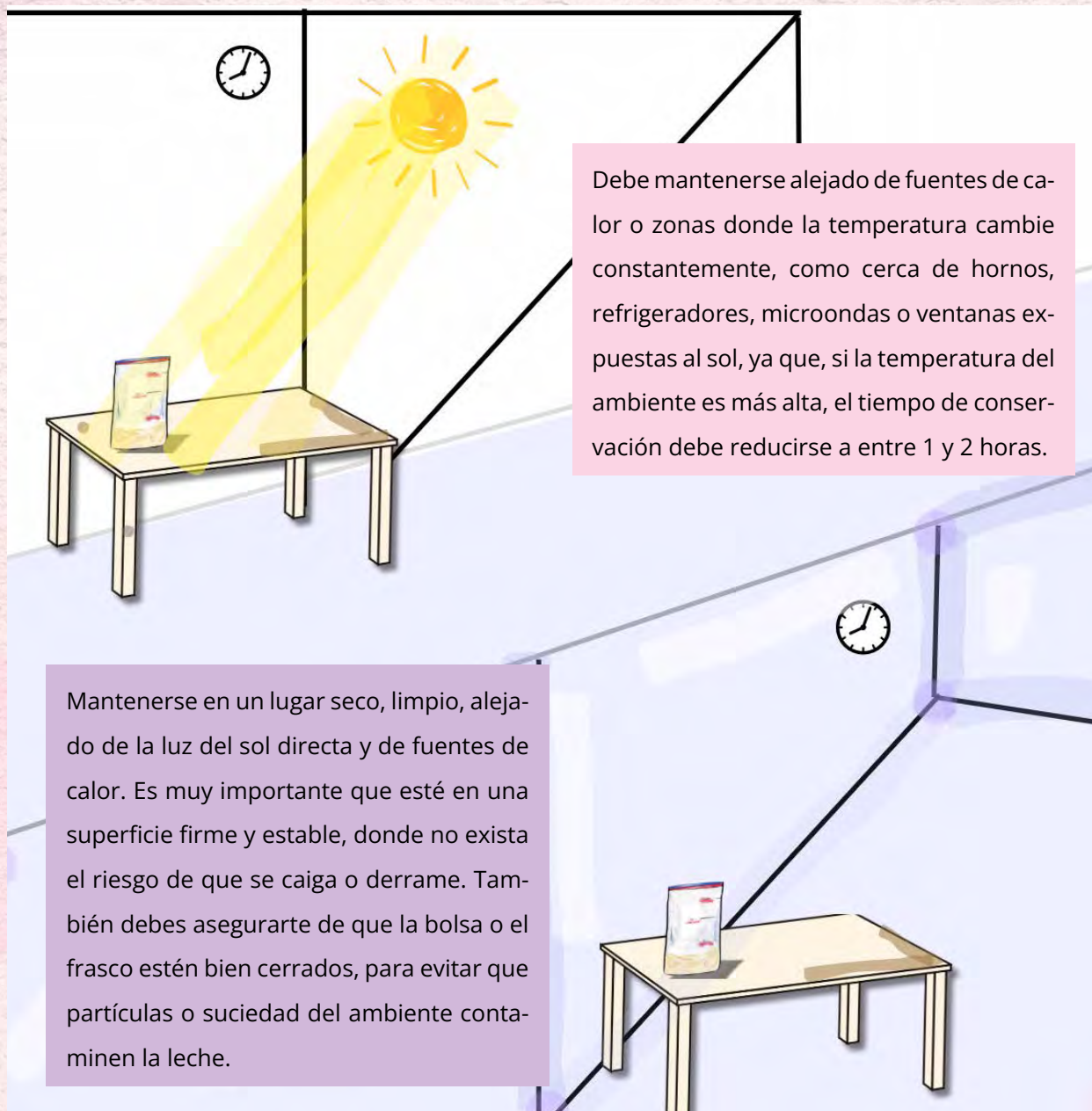
Recuerda que el envasado de tu leche puede realizarse en bolsas especiales recolectoras de leche materna o en frascos libres de **BPA**, los cuales ya se han explicado en las páginas anteriores.

Si la temperatura del ambiente es más alta, el tiempo de conservación debe **reducirse a entre 1 y 2 horas**. La leche debe mantenerse en un **lugar fresco y seco**, alejado de fuentes de calor o zonas donde la temperatura cambie constantemente, como cerca de hornos, refrigeradores, microondas o ventanas expuestas al sol.



En las páginas anteriores podrás recordar las características y tipos de envases y bolsas que podrás usar para contener y almacenar tu leche materna. Manteniendo la calidad nutricional de tu leche materna.

Almacenamiento y conservación en el ambiente



Continuamos con la refrigeración y congelación de tu leche materna

Estas recomendaciones ayudan a preservar la calidad y seguridad de tu leche materna, asegurando que tu bebé reciba todos los nutrientes que necesita sin riesgos de que la calidad de tu leche disminuya o se vea alterada. Recuerda que, si la leche se ha mantenido a temperatura ambiente o en el exterior bajo buenas condiciones, **no será necesario calentarla**, a menos que tu bebé la prefiera tibia para consumirla y disfrutarla mejor.

No siempre podrás mantener tu leche materna a temperatura ambiente. También será necesario que aprendas a **refrigerarla y congelarla** correctamente para utilizarla más adelante.

Para ello, es importante que conozcas una regla muy útil que te compartiremos a continuación. Esta te ayudará a conservar tu leche de forma más efectiva y sencilla, y te permitirá comenzar **tu propio banco de leche materna**.



Congelador

Con una temperatura constante de -18°C , que corresponde al estándar establecido para congeladores domésticos, la leche materna puede conservarse de forma segura hasta por seis meses, y en condiciones óptimas, incluso hasta nueve meses.

Para mantener la calidad de tu leche materna, es importante seguir el método **“primero en entrar, primero en salir”**. Esto significa que debes usar primero la leche más antigua y dejar al fondo la más reciente.

Verifica que cada frasco o bolsa esté correctamente etiquetado con la **hora y la fecha de extracción**. Hazlo sobre una etiqueta o papel adhesivo, pero no escribas directamente sobre la bolsa con marcador, a menos que esta cuente con un espacio especial para ello. Si usas frascos, escribe en la tapa y **evita usar marcadores de aceite**, ya que pueden desprender sustancias tóxicas.



Refrigeración

A una temperatura de 1 °C a 4 °C, que corresponde al estándar establecido para refrigeradores domésticos, la leche materna puede conservarse de forma segura por 4 días, y hasta un máximo de 6 días bajo condiciones óptimas de refrigeración.

Para mantener la calidad de tu leche materna, es importante seguir el mismo método que en la congelación de **“primero en entrar, primero en salir”**.

Asegúrate de que cada frasco o bolsa esté bien etiquetado con la hora y fecha de extracción. Hazlo sobre una etiqueta o papel adhesivo, y **evita escribir directamente sobre la bolsa con marcador**, a menos que esta cuente con un espacio especial para ello.

Además, **no coloques la leche en la puerta del refrigerador**, ya que los cambios de temperatura al abrir y cerrar pueden afectar su calidad. Guárdala en la parte central del refrigerador, lejos de alimentos crudos o con olores fuertes para evitar contaminaciones o que absorba aromas.



Recomendaciones para una mejor conservación de la leche materna en congelador o refrigeración

No almacenes la leche materna en la puerta del refrigerador o congelador, ya que ahí ocurren mayores variaciones de temperatura.

No agregues leche recién extraída a leche ya congelada. Sigue el sistema “primero en entrar, primero en salir” para asegurar que uses la leche más antigua primero.

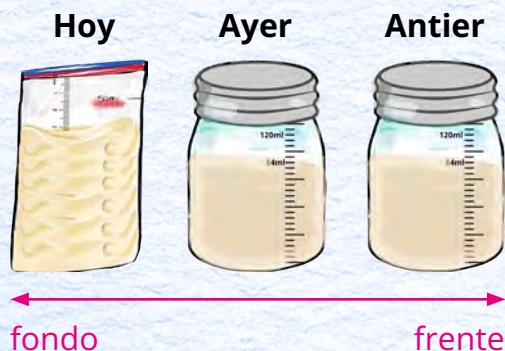
No mezcles leche materna de diferentes días de extracción. Cada extracción debe ser respetada en cuanto a su almacenamiento, refrigeración o congelación.



Orden del almacenamiento de bolsas y frascos de leche materna

“Primero en entrar, primero en salir”

Este método garantiza que siempre se utilice primero la leche más antigua. Las bolsas o frascos recién llenados deben colocarse al fondo del refrigerador o congelador, y los más antiguos al frente para facilitar su uso.



Mantén la limpieza y rotación constante:

- Revisa semanalmente las fechas para evitar que se acumulen frascos con fecha próxima a caducar.
- Limpia el área de almacenamiento con frecuencia.

Etiqueta correctamente cada recipiente

Incluye la fecha y hora de extracción.

Usa etiquetas adhesivas o marcadores en el área destinada para ello. Evita escribir sobre la bolsa si no tiene un espacio específico, y **no uses marcadores permanentes que puedan liberar sustancias tóxicas.**

Descongela tu leche materna

De congelador a refrigerador: deberás sacar la bolsa o frasco del congelador y colocarlo en el refrigerador, preferentemente en la parte interna y no en la puerta, para mantener una temperatura más estable.

Déjala descongelar lentamente durante un periodo de 12 a 24 horas, ya que este proceso gradual ayuda a conservar mejor los nutrientes y propiedades inmunológicas de la leche.

Una vez descongelada, la leche debe consumirse dentro de las siguientes 24 horas. Es importante recordar que, por cuestiones de seguridad, **no se debe volver a congelar.**

Para templar la leche y que sea más adecuada para la ingesta de tu bebé, lo ideal es aclimatarla a temperatura ambiente mediante el **baño maría.**

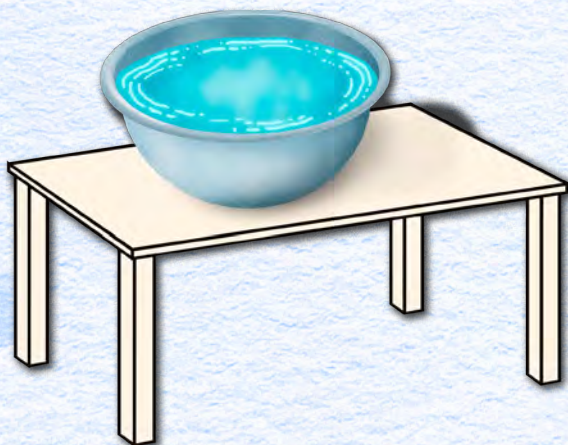
De esta manera, la leche alcanza una temperatura correcta sin alterar su calidad nutricional, como se muestra a continuación.

Calienta tu leche materna a baño maría

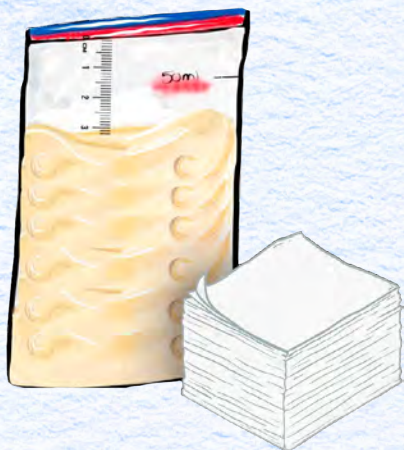


Vierte 500 ml de agua simple en una olla limpia y colócala a fuego medio. Retira del calor antes de que el agua empiece a hervir y deja reposar el líquido exactamente durante 5 minutos en la misma olla donde fue calentado.

Pasado este tiempo, traslada con cuidado el agua a un recipiente resistente de metal o plástico apto para líquidos calientes.



Ubícalo sobre una superficie nivelada, firme y segura para prevenir accidentes por derrames. Procura que el nivel del agua deje un margen de 5 a 10 cm desde el borde, lo que permitirá colocar la bolsa o frasco de leche sin riesgo de desbordes.



Antes de introducir la bolsa o frasco de leche materna, asegúrate de higienizar la superficie externa con una servilleta de papel limpia y seca; de esta forma removerás posibles residuos presentes. Este paso aporta una capa adicional de seguridad al procedimiento de baño maría.

Coloca el envase de forma individual, evitando sumergirlo por completo; verifica que exista un espacio en el cierre hermético o la tapa para impedir que el agua caliente penetre y contamine el contenido.

Confirma que la leche permanezca en el baño maría por un máximo de 20 minutos, en agua tibia, ya que este tiempo es suficiente para alcanzar la temperatura corporal (37 °C).





Por último, traspasa la leche materna a un recipiente sólido, limpio y seco, destinado exclusivamente a alimentar a tu bebé. Antes de ofrecerla, comprueba la temperatura dejando caer unas gotas en la parte interna de tu brazo: no debe sentirse ni fría ni caliente, sino igual a la temperatura de tu cuerpo.



Si la leche está congelada, evita descongelarla directamente en baño maría, pues podría modificar su calidad nutricional. En su lugar, manténla en refrigeración durante 24 horas previas al calentamiento. Si la leche se encuentra refrigerada, no la dejes a temperatura ambiente por periodos prolongados.



Lo que no debes de hacer



No uses el microondas para descongelar: puede crear puntos calientes y destruir nutrientes.

No hiervas la leche materna directamente en el fuego de la estufa.



No dejes la leche a temperatura ambiente para descongelarse.

Hasta pronto, mamá lectora

Por fin hemos llegado al final de este hermoso recorrido por el aprendizaje de la lactancia materna. Recuerda que el aprendizaje nunca termina, y que cada nuevo día es una oportunidad para aprender junto a tu bebé.

Sabemos que no todos los días se sentirán como estar en las nubes de felicidad; habrá momentos en que esas nubes se tornen grises, cargadas de dudas, miedo o cansancio. Pero no estás sola. Siempre contarás con el acompañamiento del personal de salud que está para guiarte en este viaje lleno de descubrimientos y amor entre tú y tu bebé.

Es completamente normal tener días difíciles

Lo más importante es que sepas que incluso esas nubes grises pueden transformarse en suaves almohadas donde descansar, si decides darte un respiro y pedir apoyo.

Recuerda: no existen mamás perfectas y esta vida no es una competencia. Haz lo mejor que puedas con lo que tengas cada día. Y sobre todo, no te olvides de cuidar de ti.





Mamá, estás haciendo lo mejor que puedes y eso es maravilloso. Confía en ti, en tu amor y en el lazo único que te une con tu bebé.

Acerca de los autores

Dra. Cecilia Alejandra Zamora Figueroa

Licenciada en Enfermería por la Universidad de Guadalajara. Maestra en Ciencias de la Enfermería por la Universidad Cuauhtémoc. Doctora en Ciencias de la Educación por la Universidad Cuauhtémoc. Perfil deseable PRODEP. Profesora de tiempo completo asociada “B”, adscrita al Departamento de Enfermería para la Atención, Desarrollo y Preservación de la Salud Comunitaria. Coordinadora de la Especialidad de Enfermería en Salud Pública del Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.

Cuenta con un diplomado en Desarrollo de Líderes para la Transformación Digital en la Educación por el Tecnológico de Monterrey, así como múltiples certificaciones, entre ellas: Diseñador y Mediador de Aprendizaje con el uso de la técnica didáctica de Aprendizaje Basado en Problemas, por el Tecnológico de Monterrey. Ha sido ponente en más de 100 eventos académicos, diseñadora y operativa de un diplomado en lactancia materna con enfoque multidisciplinario. Ha colaborado y desarrollado más de 40 trabajos de investigación, incluyendo carteles científicos, capítulos de libros y libros publicados. Sus líneas de investigación incluyen: lactancia materna con un enfoque integral, innovación educativa en salud, y determinantes y condicionantes sociales en salud. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-6244-1257>

Mtro. Eduardo Gómez Sanchez

Médico cirujano y partero, especialista en ortopedia y traumatología, maestro en Ciencias Médicas con orientación en Cirugía y maestro en Dirección y Gestión de Centros Educativos. Es profesor titular B de tiempo completo con perfil deseable PRODEP en el Centro Universitario de Ciencias de la Salud, de la Universidad de Guadalajara. De 2016 a 2022, se desempeñó como director de la División de Disciplinas Básicas para la Salud, donde impulsó proyectos académicos y de fortalecimiento institucional. Ha participado en múltiples trabajos de investigación, así como en la autoría de libros y artículos científicos en el área de las ciencias de la salud. Es miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI) Nivel I. Actualmente funge como rector

del Centro Universitario de Ciencias de la Salud para el periodo 2025–2028, con una gestión orientada al fortalecimiento académico, la modernización de la infraestructura, la innovación digital y la promoción de una cultura de paz en la comunidad universitaria. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9603-7040>

Lic. Erika Melaniti Velázquez Moreno

Licenciada en Psicología por la Universidad Tecnológica de México. Pasante de Servicio Social en la Coordinación de la Especialidad de Enfermería en Salud Pública, Universidad de Guadalajara. Formación en escritura creativa por la Academia de Escritores Española. Ilustradora digital por la EBAC. Diplomado en Docencia en Enfermería y Educación para la Salud Pública por la Universidad Benemérita de Oaxaca. Certificación en Educación para la Salud desde un Enfoque Integral por Harvard University. Escritora e ilustradora de múltiples cuentos ilustrados con temática central en salud mental. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-2312-0935>

Lic. Janvier Andre Martinez Godinez

Licenciado en Enfermería por la Universidad de Guadalajara. Aspirante a la Especialidad en Enfermería en Salud Pública en el Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara. Asistente administrativo de la Coordinación de la Especialidad en Enfermería en Salud Pública. Colaborativo y participativo en múltiples trabajos de investigación. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-2231-0884>

Lic. Alexis Emmanuel Salinas Santoyo

Licenciado en Enfermería por la Universidad de Guadalajara. Estudiante de la Especialidad en Enfermería en Salud Pública del Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-4022-9623>

Referencias

- (ENSANUT) 2022 [Informe]. Instituto Nacional de Salud Pública. <https://ensanut.insp.mx>
- American Academy of Pediatrics. (2024). Consejos para congelar y refrigerar la leche materna. HealthyChildren.org. Recuperado de https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/baby/breastfeeding/paginas/storing-and-preparing-expressed-breast-milk.aspx?utm_source=chatgpt.com
- Ares, S., Arena, J., & Díaz, N.(2016). La importancia de la nutrición materna durante la lactancia: ¿necesitan las madres lactantes suplementos nutricionales? Anales de Pediatría, 84(6), 347.e1–347.e7. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2015.07.024>
- Asociación Española de Pediatría (AEP). (s.f.). Técnicas de lactancia materna. Recuperado de: <https://lactanciamaterna.aeped.es/tecnicas-de-lactancia-materna/>
- Asociación Española de Pediatría (AEP). (2017). Guía de lactancia materna [PDF]. Asociación Española de Pediatría. https://www.aeped.es/sites/default/files/guia_de_lactancia_materna.pdf
- Centers for Disease Control and Prevention. (2023, 27 noviembre). Proper storage and preparation of breast milk. En CDC –Breastfeeding. <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breast-milk-preparation-and-storage/handling-breastmilk.html>
- Ciencia Latina. (2023). La neurociencia en la educación y su aplicación en los procesos de aprendizaje. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/8388>
- Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León. (2025). Guía de lactancia materna [PDF]. Recuperado de: <https://www.saludcastillayleon.es/es/salud-mujer/lactancia-materna.ficheros/2982426-Guía%20Lactancia%20ed%202025.pdf>

Cortina, A. (s. f.). Perfil académico y ético [Ficha académica]. Universidad Complutense de Madrid; Fundación Étnor. <https://biblioteca.ucm.es>. <https://etnor.org>

Food and Nutrition Service, U.S. Department of Agriculture. (2018, julio). Human milk storage guidelines. <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/storing-and-thawing-breast-milk>

GIFA Internacional. (2024). Composición de la leche materna [Sitio web]. <https://www.gifa.org/es/composicion-de-la-leche-materna/>

Health Service Executive (HSE). (s.f.). Posicionamiento y agarre: cómo colocar a tu bebé en el pecho. Recuperado de: <https://www2.hse.ie/babies-children/breastfeeding/a-good-start/positioning-and-attachment/>

Human Lactation, 36(2), 254–263. <https://doi.org/10.1177/0890334420906828>

Mayo Clinic. (2025). Almacenamiento de la leche materna: lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer. Mayo Clinic. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breast-milk-storage/art-20046350>

Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). (2022, o 2023). Guía para el manejo y conservación de la leche materna (Guía Línea 5-10). Recuperado de https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/elssa/docs/Linea5/L5-10-guia-para-el-manejo-y-conservacion-de-la-leche-materna.pdf?utm_sourc

Instituto Nacional de Perinatología (INPer). (s.f.). Capacidad gástrica del bebé. Recuperado de: https://www.anmm.org.mx/PESP/archivo/INPer/Capacidad_Gastri-ca-del-Bebe.pdf

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2022). Metodología de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición

- Kalarikkal, S. M., & Pfleghaar, J. L. (2023). Breastfeeding. In StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534767>
- Kaya, Ö., & Çınar, N. (2023). The effects of freezing and thawing on mature human milk's contains: A systematic review. *Midwifery*, 118, 103519. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2022.103519>
- KidsHealth en Español. (s.f.). Posiciones para amamantar. Nemours. Recuperado de <https://kidshealth.org/es/parents/nursing-positions.html>
- La Leche League International. (2024, noviembre). Storing Human Milk. <https://lila.org/breastfeeding-info/storing-human-milk/>
- Lafayette Pediatric Dentistry. (2024, 30 de agosto). Why proper latching matters for breast and bottle feeding. Recuperado de: <https://nocavitykids.com/proper-latching-matters-for-breast-and-bottle-feeding/>
- Mayo Clinic. (2025, 13 de agosto). Nutrición durante la lactancia: consejos para mamás. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breastfeeding-nutrition/art-20046912>
- Mesías, M., Jácome, V., Cabrera, N., & Aguilar, C. (2024). Neurodidáctica como estrategia para la comprensión lectora en educación básica. *Erevna Research Reports*, 2(2), 29-44. <https://doi.org/10.70171/npa74y21>
- Medela. (s. f.). Breast milk storage bags. <https://www.medela.com/en-au/breastfeeding-pumping/products/bottles-bags/breast-milk-storage-bags?productId=41056>
- Medela. (s.f.). ¿Qué es la leche de transición? Recuperado de <https://www.medela.com/es-es/extraccion-para-lactancia/articulos/el-poder-de-la-leche-materna/que-es-la-leche-de-transicion>
- Morales, S., Colmenares, M., Cruz, V., Iñárritu, M., Rincon. M., Vega, A. & Velasco, M. (2022). Recordemos lo importante que es la lactancia materna. *Revis-*

- ta de la Facultad de Medicina (UNAM), 65(2), 9–25. <https://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2022.65.2.02>
- Naciones Unidas. (2015). Transforming our world: The 2030 Agenda for Sustainable Development. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2022). Guía del facilitador: Curso de capacitación sobre la Iniciativa “Hospital Amigo del Niño” [Manual del facilitador]. OPS. <https://iris.paho.org>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2024, mayo). Norma técnica de funcionamiento en los bancos de leche humana y centros de recolección (RBLH-UY, Ministerio de Salud Pública, República Oriental del Uruguay). Recuperado de <https://www.paho.org/sites/default/files/2024-06/norma-tecnica-funcionamiento-bancos-leche-humana-centros-recoleccion.pdf>
- Pan American Health Organization (PAHO). (2022). Curso facilitador: capacitación sobre lactancia consejería [Material de formación].
- Pan American Health Organization (PAHO/OPS). (2023). Protección, promoción y apoyo de la lactancia natural: guía de implementación hospitalaria [Guía]. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/57557/9789275327050_spa.pdf?isAllowed=y&sequence=1
- Pan American Health Organization / World Health Organization. (2022). Herramientas IHAN / BFHI — herramientas de evaluación y competencias hospitalarias [Recursos en línea]. <https://www.paho.org/es/documentos/conjunto-herramientas-verificacion-competencia-garantizar-competencia-prestadores>
- Philips Avent. (2024, 2 de agosto). Avent pre-sterilized breast milk storage bags (SCF603/25). https://www.centralamerica.philips.com/c-p/SCF603_25/avent-bolsas-preesterilizadas-para-leche-materna

Quirónsalud. (s. f.). La lectura y sus beneficios sobre el neurodesarrollo [Entrada de blog]. <https://www.quironsalud.com/blogs/es/neuropediatra>

Red Iberoamericana / Universidad Iberoamericana. (2025). Recursos sobre educación neurocientífica. <https://neurocienciaib.org> | <https://ibero.mx>

Revista de Filosofía. (2025). Producción científica [Número temático sobre debate filosófico en ciencia]. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/filosofia>

Rural Health Information Hub. (2024). Identify community needs and assets — Needs Assessment Toolkit [Recurso en línea]. <https://www.ruralhealthinfo.org/toolkits/rural-toolkit>

Sangild, P. T., Vonderohe, C., Melendez Hebib, V., & Burrin, D. G. (2021). Potential benefits of bovine colostrum in pediatric nutrition and health. *Nutrients*, 13(8), 2551. <https://doi.org/10.3390/nu13082551>

Scaling Up Nutrition. (2023, 6 de junio). Análisis de las contribuciones y las ventajas económicas de la lactancia materna en El Salvador. Recuperado de https://scal-ingupnutrition.org/sites/default/files/2023-09/El%20Salvador_lactancia%20materna%20action%20brief_ES.pdf

SciELO Colombia. (2008). Salud escolar y educación para la salud [Artículo]. <https://www.scielo.org.co>

Scott, H., Sweet, L., Strauch, L., & Muller, A. (2020). Expressed breastmilk handling and storage guidelines available to mothers in the community: A scoping review. *Women and Birth*, 33(5), 426–432. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2019.09.009>

Secretaría de Educación Pública (SEP). (2024, julio). Guía para agentes educativos sobre lactancia materna. Recuperado de: https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/07/NNrClIH71b-63-2024-guia_agente_educativos.pdf

- Secretaría de Educación Pública (Subsecretaría de Educación Media Superior). (s. f.). Progresiones de aprendizaje: Educación para la salud [PDF]. <https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx>
- Steele, C. (2018). Best practices for handling and administration of expressed human milk and donor human milk for hospitalized preterm infants. *Frontiers in Nutrition*, 5, Art. 76.
- UGEL Ferreñafe. (2022). Programa didáctico socioemocional — Programa Ferreñafe [Noticia]. <https://www.gob.pe/institucion/ugelferreñafe>
- Universidad El Bosque. (s. f.). Repositorio Unbosque [Repositorio institucional]. <https://repositorio.unbosque.edu.co>
- Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). (2024). La maternidad es un constructo sociocultural [Boletín]. <https://www.dgcs.unam.mx/boletin>
- Villarmea, S. & Massón, E. (2015). Cuando los sujetos se emebrazan. Filosofía y maternidad. <https://www.uah.es/export/sites/uah/es/conoce-la-uah/.galleries/Galeria-de-descarga-de-Conoce-la-UAH/cuando-los-sujetos-se-embarazan-filosofia-maternidad.pdf>



Recórtame

HORA DE EXTRACCIÓN

FECHA DE EXTRACCIÓN

HORA DE EXTRACCIÓN

FECHA DE EXTRACCIÓN

HORA DE EXTRACCIÓN

FECHA DE EXTRACCIÓN

HORA DE EXTRACCIÓN

FECHA DE EXTRACCIÓN

HORA DE EXTRACCIÓN

FECHA DE EXTRACCIÓN

HORA DE EXTRACCIÓN

FECHA DE EXTRACCIÓN



Recórtame

HORA DE EXTRACCIÓN

FECHA DE EXTRACCIÓN

HORA DE EXTRACCIÓN

FECHA DE EXTRACCIÓN

HORA DE EXTRACCIÓN

FECHA DE EXTRACCIÓN

HORA DE EXTRACCIÓN

FECHA DE EXTRACCIÓN

HORA DE EXTRACCIÓN

FECHA DE EXTRACCIÓN

HORA DE EXTRACCIÓN

FECHA DE EXTRACCIÓN



Recórtame

HORA DE EXTRACCIÓN

FECHA DE EXTRACCIÓN

HORA DE EXTRACCIÓN

FECHA DE EXTRACCIÓN

HORA DE EXTRACCIÓN

FECHA DE EXTRACCIÓN

HORA DE EXTRACCIÓN

FECHA DE EXTRACCIÓN

HORA DE EXTRACCIÓN

FECHA DE EXTRACCIÓN

HORA DE EXTRACCIÓN

FECHA DE EXTRACCIÓN



Mi primer libro de lactancia en la maternidad.

Se terminó de imprimir en octubre del 2025

en los talleres de Astra Ediciones

Av. Acueducto No. 829

Colonia Santa Margarita, C. P. 45140

Zapopan, Jalisco, México.

33 38 34 82 36

E-mail: edicion@astraeditorial.com.mx

www.astraeditorialshop.com

La Especialidad en Enfermería en Salud Pública de la Universidad de Guadalajara reconoce la importancia de visibilizar y validar los obstáculos y los diversos contextos sociales que enfrentan las madres en el proceso de lactar. Validar es la forma más empática de reconocer sus vivencias, entendiendo que cada experiencia de lactancia se desarrolla bajo circunstancias únicas.

Por ello, se optó por elaborar una guía detallada e ilustrada, con sustento científico y pedagógico, que sirva como herramienta de apoyo para profesionales de la salud, educadores y madres lactantes. Este material integra evidencia actualizada, principios de consejería en lactancia y estrategias de educación para la salud, con el propósito de fomentar prácticas informadas, seguras y culturalmente sensibles, contribuyendo así al bienestar de la díada madre-hijo o madre-hija y al fortalecimiento de la salud pública.



Consulta y descarga



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD

División de Disciplinas para el Desarrollo, Promoción y Preservación de la Salud

Departamento de Enfermería para la Atención, Desarrollo y Preservación de la Salud Comunitaria

Especialidad de Enfermería en Salud Pública