

Mis primeros días de lactancia

Las primeras 72 horas, el buen agarre y tu hoja de registro

POSPARTO Y LACTANCIA

Amamantar se aprende. No es automático, no siempre es fácil los primeros días y necesitar ayuda no significa que estés fallando. Esta guía te acompaña la primera semana, que suele ser la más confusa.

Las primeras 24 horas

- Piel con piel desde la primera hora, si el estado de ambos lo permite. Es el mejor arranque para la lactancia y ayuda a regular la temperatura del bebé.
- Lo que sale es calostro: poquito, espeso, amarillento. Se ve tan poco que muchas mamás creen que "no tienen leche". Es exactamente lo que el bebé necesita y su estómago del primer día es del tamaño de una canica.
- Ofrece el pecho en cuanto veas señales tempranas de hambre: se lleva las manos a la boca, mueve la cabeza buscando, saca la lengua, se despereza. El llanto es una señal tardía y con hambre extrema cuesta más agarrarse.
- De 8 a 12 tomas en 24 horas, sin horario fijo. Cuenta desde el inicio de una toma hasta el inicio de la siguiente.

Del día 2 al día 4: la bajada de la leche

- Entre las 48 y las 96 horas el pecho se siente más lleno, pesado y a veces caliente. Es normal.
- El bebé puede pedir muchísimo el día 2. No es que te "falte" leche: está estimulando la producción.
- Si el pecho está tan duro que el bebé no logra agarrarse, ablanda la areola con un masaje suave y extrae un poco a mano antes de ofrecerlo.
- Frío local después de la toma alivia la molestia. Calor antes de la toma facilita la salida.

Perder algo de peso los primeros días es esperado. Se vigila que la recuperación ocurra alrededor de los 15 días. Si en la revisión te dicen que la pérdida es mayor de lo esperado, se corrige con apoyo, no con culpa.

Los seis puntos del buen agarre

- ☐ La boca está muy abierta, como un bostezo, antes de acercarlo al pecho.
- ☐ El mentón toca el pecho y la nariz queda libre o apenas rozando.
- ☐ Los labios están hacia afuera, evertidos, no metidos hacia adentro.
- ☐ Se ve más areola por arriba del labio superior que por debajo del inferior.
- ☐ Las mejillas están llenas, redondas, no hundidas.
- ☐ Escuchas o ves la deglución: un movimiento rítmico de la mandíbula hasta la oreja.

El cuerpo del bebé debe estar de frente al tuyo, cabeza y tronco alineados, sostenido por la espalda y los hombros. La cabeza no se empuja hacia el pecho: se acerca el bebé a ti, no el pecho al bebé.

Dolor: qué es normal y qué no

Situación	Qué suele significar	Qué hacer
Molestia breve al inicio de la toma, que cede en segundos	Común los primeros días	Vigilar; suele mejorar en una o dos semanas
Dolor durante toda la toma	Casi siempre el agarre	Retira con cuidado metiendo un dedo por la comisura y vuelve a ofrecer
Grietas o sangrado en el pezón	Agarre superficial	Revisa los seis puntos y busca apoyo especializado
Pecho duro, caliente y doloroso en toda la mama	Ingurgitación	Vaciar con frecuencia, frío después de la toma
Zona roja dolorosa con fiebre y malestar general	Posible mastitis	Consulta médica el mismo día; se sigue amamantando salvo indicación contraria
Pezón que se pone blanco y duele después de la toma	Puede ser vasoespasmo	Calor seco al terminar y valoración

Cómo sé que está comiendo suficiente

No se mide por lo que sientes en el pecho ni por cuánto llora. Se mide por lo que sale.

Día de vida	Pañales mojados	Evacuaciones	Color de la evacuación
Día 1	1 o más	1 o más	Negro pegajoso (meconio)
Día 2	2 o más	1 o más	Negro verdoso
Día 3	3 o más	2 o más	Verde amarillento
Día 4	4 o más	3 o más	Amarillo
Día 5 en adelante	6 o más	3 o más	Amarillo mostaza, con grumos

Después de las primeras semanas, algunos bebés amamantados pasan varios días sin evacuar y siguen estando bien, siempre que la evacuación sea blanda y coman con normalidad.

Cuándo pedir ayuda sin esperar

Consulta el mismo día si

- El bebé no despierta para comer o come menos de 8 veces en 24 horas
- A partir del quinto día moja menos de 6 pañales al día
- La evacuación sigue siendo negra o verde oscura después del día 4
- Tienes fiebre de 38 °C o más con una zona del pecho roja y dolorosa
- El dolor al amamantar es intenso o hay grietas que sangran
- El bebé se ve amarillo hasta el abdomen, los brazos o las piernas

Mi hoja de registro

Llévala a tu primera revisión. Una hoja llena dice más que cualquier recuerdo.

Lo que nadie te dice

- Los primeros días vas a dudar. Dudar no es señal de que lo hagas mal.
- Las tomas seguidas al atardecer son frecuentes y no significan que tu leche no alimente.
- Si decides complementar o dejar de amamantar, sigues siendo una buena madre. La mejor decisión es la que puedes sostener.
- Comer, tomar agua y dormir cuando se pueda no es un lujo: es parte de la lactancia.
- Pedir apoyo a tiempo evita la mayoría de los destetes por dolor.

DE DÓNDE SALE ESTA GUÍA

- Organización Mundial de la Salud y UNICEF — Iniciativa Hospital Amigo del Niño y de la Niña, prácticas de apoyo a la lactancia.
- Organización Mundial de la Salud — Recomendaciones sobre lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses.
- Secretaría de Salud (México) — Lineamientos de lactancia materna y alojamiento conjunto.

Esta guía es material educativo y no sustituye una consulta médica. No indica dosis de ningún medicamento ni reemplaza la valoración de quien lleva tu control o el de tu bebé. Ante una urgencia, llama al 911. Puedes imprimirla y compartirla tal como está; no está permitido venderla ni modificarla.