



Medicina  
Personalizada

# Manual de lactancia: un camino para recorrer acompañada



# índice

5 Querida Mamá MP

## 6 EL COMIENZO DE LA LACTANCIA

9 Formación del pezón

9 Ejercicios de Hoffman

11 Prepararse para la internación

13 ¿Cómo ofrecer el pecho?

## 16 POSICIONES PARA AMAMANTAR

19 Posiciones para gemelos

20 Bajada de leche

## 22 MASAJES MAMARIOS

24 ¿Cómo masajear las mamas?

27 ¿Cuándo consultar?

## 28 EXTRACCIÓN Y CONSERVACIÓN DE LECHE MATERNA

31 ¿Cómo realizar la extracción de leche?

32 Conservación de la leche materna

32 Tiempos de conservación

## 36 MITOS

38 Mitos y realidades sobre la lactancia

## 40 APOYO A LA LACTANCIA MATERNA



## cap 01

### El comienzo de la lactancia



## cap 04

### Extracción y conservación de leche materna



## cap 02

Posiciones para  
amamantar



## cap 03

Masajes mamarios



## cap 05

Mitos



## cap 06

Apoyo a la  
lactancia materna





## Querida mamá MP,

Este material fue pensado para acompañar a quienes se encuentran transitando la experiencia de la lactancia, una etapa profundamente única, atravesada por aprendizajes, emociones, dudas, expectativas y distintos desafíos.

Más allá de su aspecto biológico, la lactancia también es un momento de encuentro, vínculo y adaptación, tanto para la mamá como para el bebé. Cada experiencia es diferente y cada familia la transita a su manera. Por eso, el propósito de este librito es brindar información, contención y herramientas que permitan vivir este proceso con mayor tranquilidad, sin exigencias ni culpas, priorizando siempre el bienestar de ambos.

Contar con acompañamiento profesional durante esta etapa puede marcar una diferencia muy valiosa. Crear un entorno de apoyo y escucha permite fortalecer la confianza, habilitar el diálogo y generar un espacio seguro donde expresar dudas, emociones o experiencias con libertad y sin temor a ser juzgados.

En Medicina Personalizada, acompañamos cada historia desde la escucha activa, la empatía y el respeto por las decisiones de cada familia, ofreciendo orientación y herramientas adaptadas a cada realidad.



Nuestro principal objetivo es brindar contención y confianza para que cada mamá pueda transitar la lactancia de manera informada, acompañada y segura.

También es importante recordar que la consulta prenatal en la Policlínica de Lactancia, a partir de la semana 32 de embarazo, puede resultar tan valiosa como los encuentros posteriores al nacimiento. Iniciar ese diálogo con tiempo permite construir, junto al equipo de salud, un plan de alimentación para el bebé desde el respeto, la información y el cuidado.

Con información, apoyo y tiempo, cada mamá podrá encontrar su propia manera de transitar este momento.

# capítulo

El comienzo de **la lactancia**

# uno



01

La decisión de amamantar forma parte de un proceso personal y único para cada mamá y cada familia. Durante los primeros 6 meses de vida, la leche materna aporta al bebé los nutrientes que necesita para su crecimiento y desarrollo.

El inicio de la lactancia puede vivirse de muchas maneras. En algunos casos, el proceso fluye naturalmente desde el comienzo y, en otros, puede requerir más tiempo, práctica y acompañamiento. Ambas experiencias son válidas.

Adaptarse, conocerse y aprender juntos también forma parte de este momento. Pedir ayuda, consultar y apoyarse en profesionales capacitados puede hacer una gran diferencia y brindar mayor tranquilidad durante esta etapa.

**La lactancia también se aprende.**

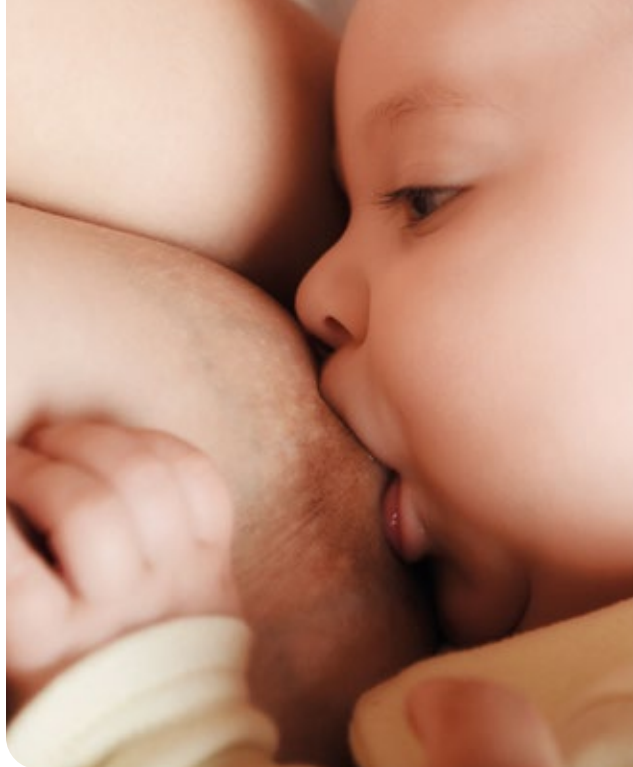
Darse tiempo y transitar el proceso con paciencia puede ayudar a vivir esta etapa con mayor tranquilidad.



## Formación del pezón

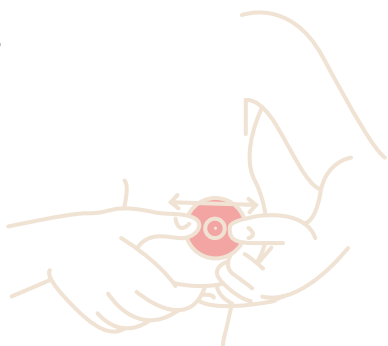
Cada cuerpo es diferente y existen distintos tipos de pezones. En algunos casos, durante el embarazo pueden recomendarse ejercicios de preparación para favorecer el agarre del bebé al pecho.

Antes de realizar ejercicios de formación del pezón, es importante consultar con el/la obstetra o con el equipo de salud para evaluar cada situación en particular y descartar posibles contraindicaciones.

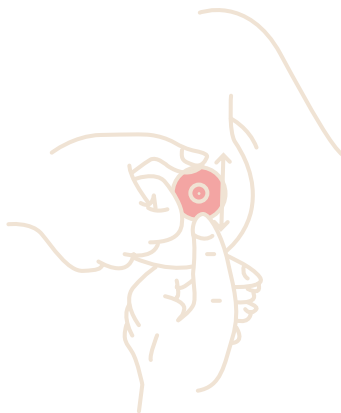


## Ejercicios de Hoffman

1.



2.



3.



4.





## Prepararse para la internación

Contar con algunos elementos durante la internación puede resultar de ayuda para acompañar el inicio de la lactancia y favorecer una experiencia más cómoda durante los primeros días.

### Se recomienda llevar:

- **Pump:** a partir del segundo día de internación se recomienda comenzar a utilizarlo para estimular la producción de leche. Su funcionamiento simula la técnica conocida como Power Pumping. Con el paso de los días, también podrá utilizarse para recolectar leche y ofrecérsela al bebé cuando sea necesario.
- **Aireadores mamarios:** ayudan a proteger la zona del pezón y favorecer una mayor comodidad entre las tomas.
- **Aireadores con formador de pezón:** algunas mamás que los utilizaron durante el embarazo pueden continuar beneficiándose de su uso en esta etapa.
- No se recomienda utilizar protectores de papel durante los primeros días.
- En caso de presentar irritación o sensibilidad en los pezones, el equipo de salud podrá indicar y proporcionar las cremas adecuadas durante la internación.



---

Con **información, apoyo y tiempo**,  
cada mamá podrá encontrar  
**su propia manera** de transitar  
este momento.

---

## Los primeros días de lactancia

Los primeros encuentros entre la mamá y el bebé son también una etapa de aprendizaje mutuo. Ambos comienzan a conocerse, adaptarse y descubrir juntos una nueva forma de comunicarse.

Durante este período, es importante tener en cuenta algunas consideraciones:

- Siempre que sea posible, se recomienda ofrecer el pecho durante la primera hora de vida. En ese momento, el bebé suele encontrarse especialmente receptivo a la succión debido a que tiene altos niveles de adrenalina.
- La primera leche que produce la mamá se llama calostro. Tiene una consistencia más espesa y un color amarillento, y aporta nutrientes y defensas fundamentales para el recién nacido. Con el paso de los días, se volverá más líquida y cambiará de color.
- Se recomienda ofrecer el pecho a libre demanda, respondiendo a las señales de hambre del bebé. Con el tiempo, los intervalos entre las tomas suelen volverse más regulares.
- Es habitual que durante las primeras 24 horas el recién nacido duerma mucho y se alimente en pequeñas cantidades. Luego comenzará a mostrarse más despierto y activo durante las tomas.
- La succión del bebé es el principal estímulo para la producción de leche.
- La adaptación lleva tiempo. Mientras el bebé aprende a alimentarse fuera del útero, la mamá también comienza a reconocer sus señales, necesidades y ritmos.

- No ver gotas de leche al presionar la mama no significa que no exista producción. Durante los primeros días, el cuerpo produce exactamente la cantidad que el bebé necesita.

## Recordá que...

Cada lactancia tiene sus propios tiempos. Con paciencia, encontrarán juntos la forma que mejor funcione para ambos.



# ¿Cómo ofrecer el pecho?

Encontrar un momento de calma y comodidad puede favorecer una experiencia de lactancia más agradable tanto para la mamá como para el bebé. Con el tiempo, ambos irán encontrando sus propios ritmos y formas de transitar este momento.

## Antes de comenzar:

- Procurar un ambiente tranquilo, con privacidad e intimidad.
- Lavarse bien las manos.
- Buscar una posición cómoda que permita relajarse durante la toma, y practicar respiraciones abdominales lentas y profundas.
- Si el entorno lo permite, dejar las mamas descubiertas para facilitar el contacto con el bebé.
- Tener agua a mano para mantenerse hidratada.

## Al acercar al bebé al pecho:

- El bebé debe quedar de frente al cuerpo de la madre, alineado y “panza con panza”.
- Asegurarse de que la nariz quede frente al pezón.
- Esperar a que abra bien la boca antes de acercarlo al pecho.
- El pezón debe apuntar hacia el paladar del bebé.
- Verificar que abarque el pezón y gran parte de la areola, formando una especie de “boca de pez”, con los labios evertidos hacia afuera.

Es importante que el bebé se acerque al pecho y no llevar el pecho hacia el bebé. Además, la cabeza no debe quedar en el hueco del codo, sino apoyada sobre el antebrazo, permitiendo una postura más alineada y cómoda.

Una buena técnica de amamantamiento y un correcto acople entre la boca del bebé y el pezón-areola favorecen una lactancia más cómoda y efectiva tanto para la madre como para el bebé.

En caso de ingurgitación mamaria (mamas muy tensas o cargadas), puede ayudar aplicar compresas calientes 15 minutos antes de amamantar, durante 5 minutos, y realizar masajes suaves para aliviar la tensión.





### **Durante la toma:**

- Permitir que el bebé permanezca al pecho el tiempo que necesite.
- Cuando esté satisfecho, soltará el pecho por sí mismo o se quedará dormido.
- Es importante permitir que vacíe bien una mama antes de ofrecer la otra, ya que la leche del final contiene mayor cantidad de grasa.

### **Al finalizar:**

- Para retirar el pecho, introducir suavemente un dedo entre las encías del bebé y desacoplarlo sin generar dolor ni molestias.
- Intentar ayudarlo a eliminar gases después de la toma. No todos los bebés eructan después de alimentarse, por lo que no debe generar preocupación si no lo logra.

Una buena posición y un correcto agarre pueden hacer la lactancia más cómoda y efectiva para ambos.



### **Signos de una buena posición**

- La cabeza y el cuerpo del bebé están alineados
- La cara del bebé mira hacia el pecho
- El cuerpo del bebé se mantiene cerca del cuerpo de la madre

### **Signos de buen agarre**

- El mentón y la nariz del bebé están cerca del pecho de la madre
- Los labios están hacia afuera, especialmente el inferior, que debe encontrarse doblado hacia abajo
- La boca está bien abierta
- Se observa más areola por encima de la boca que por debajo

# capítulo

## Posiciones **para amamantar** dos



02

# Posiciones para amamantar

Existen distintas posiciones para este momento. Lo importante es encontrar aquella en la que tanto la madre como el bebé se sientan cómodos.

## 1. Posición en cuna

La madre sostiene al bebé con ambos brazos, ubicándolo frente al pecho, con la boca alineada al pezón y las piernas orientadas hacia el otro pecho.

## 2. Posición de cuna cruzada

El bebé se sostiene con el brazo contrario al pecho que se va a ofrecer.

## 3. Posición invertida

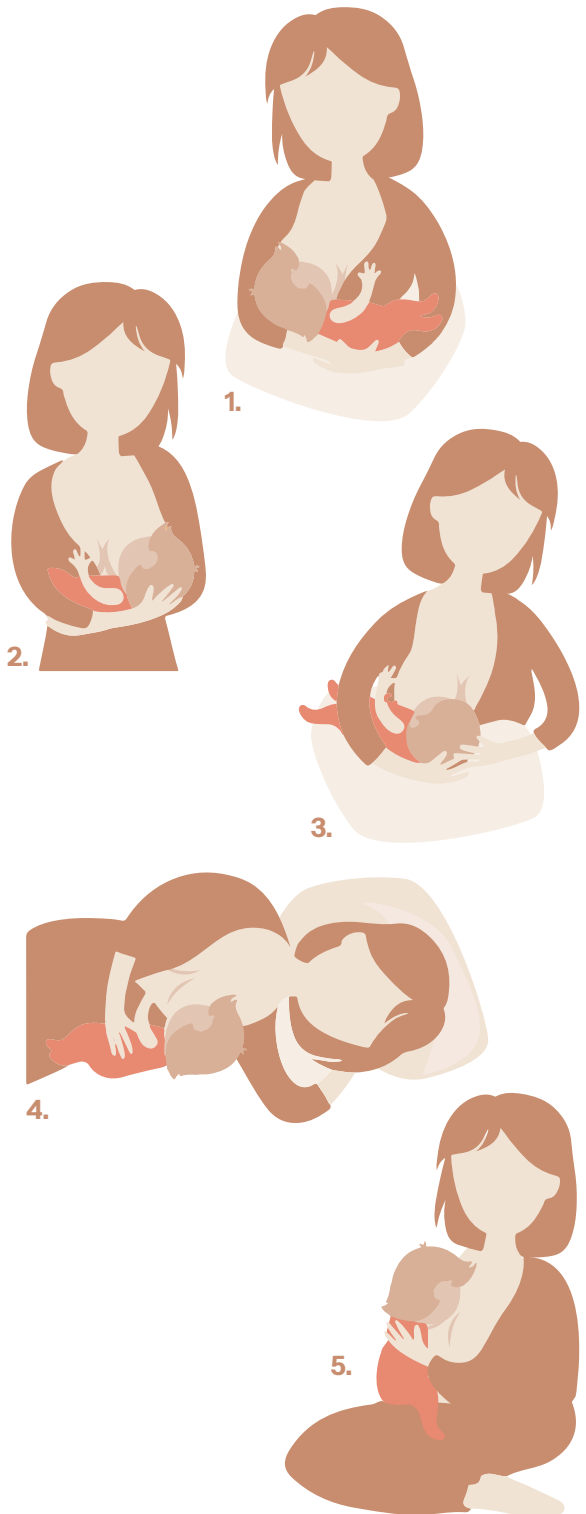
La madre sostiene al bebé con el brazo del mismo lado del pecho que va a ofrecer. La cabeza del bebé se sostiene con la mano, mientras el cuerpo queda debajo del brazo y las piernas se orientan hacia la espalda de la madre. La cara del bebé debe quedar frente al pezón.

## 4. Posición recostada de lado

La madre se recuesta de costado y coloca al bebé con la cara frente al pezón, acercándolo hasta lograr un buen agarre. Puede utilizar una mano para sostenerlo y ayudar a mantener una posición estable y cómoda.

## 5. Posición de caballito

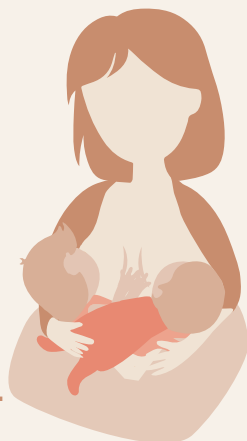
El bebé se sienta sobre el regazo de la mamá, con una pierna a cada lado, mirando hacia el pecho. Otra opción es sentar al bebé sobre un almohadón al costado de la madre, mirando hacia el pecho y sosteniendo su cabecita para amamantar.



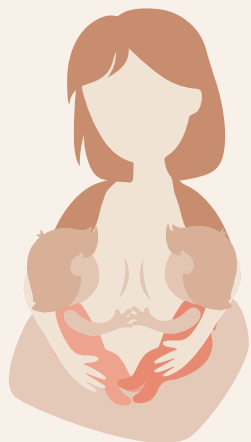
## Posiciones para gemelos



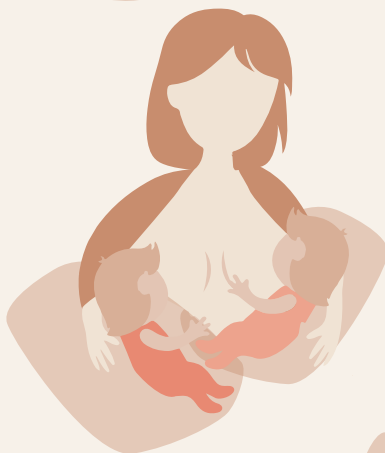
Posición cuna doble.



Posición cuna  
cruzada doble.



Posición caballito doble.



Variación cuna doble  
con apoyo simple.



Posición invertida cruzada.

# Bajada de leche

La bajada de leche es el proceso por el cual aumenta la producción de leche materna durante los primeros días después del nacimiento. Es un cambio natural que forma parte del establecimiento de la lactancia.

Durante esta etapa, es habitual que las mamas aumenten de tamaño y se sientan más pesadas, sensibles o congestionadas. Estas sensaciones suelen ser temporales y mejoran progresivamente con las tomas frecuentes y los cuidados adecuados.

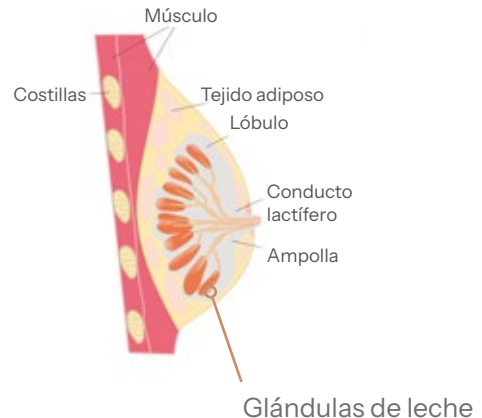
En general, la bajada de leche suele ocurrir alrededor de las 48 horas posteriores a un parto vaginal. En caso de cesárea, puede demorarse hasta aproximadamente 72 horas.

Para favorecer el confort durante este período, puede ayudar:

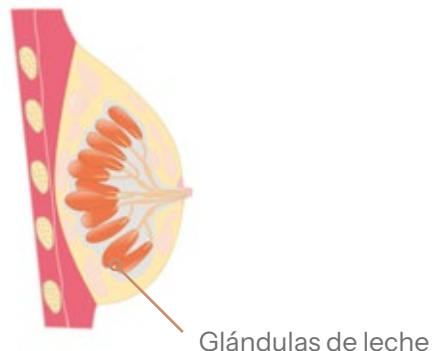
- Aplicar compresas frías sobre las mamas para desinflamar.
- Realizar masajes suaves y circulares desde la base de la mama hacia el pezón.
- Ofrecer el pecho al bebé con frecuencia, permitiendo que succione de forma efectiva y contribuya al vaciamiento de la mama.

A medida que el bebé se alimenta y las mamas se vacían, la sensación de tensión suele disminuir gradualmente.

## ▪ Sin lactancia



## ▪ Durante la lactancia





# capítulo

## Masajes **mamarios**

# tres



03

# ¿Cómo masajear las mamas?

Durante la lactancia, es habitual sentir las mamas más sensibles, tensas o cargadas, especialmente en los primeros días. En esos momentos, los masajes mamarios pueden ayudar a aliviar molestias, favorecer la salida de leche y hacer que la lactancia resulte más cómoda.

Los masajes se deben realizar de manera circular y radial, siempre con la yema de los dedos de una mano en la mama opuesta.

## Acompañar los desafíos de la lactancia

Aunque muchas veces se la presenta como algo natural, es normal que durante los primeros días de lactancia surjan dudas, molestias o situaciones que requieran tiempo y acompañamiento para resolverse.

## Dolor durante la toma

Es posible sentir una ligera molestia en los pezones al inicio de la toma durante los primeros días. Si el dolor aparece únicamen-

te al comienzo y desaparece rápidamente, puede estar relacionado con la sensibilidad propia de esta etapa.

Sin embargo, si el dolor persiste durante toda la toma, es posible que el agarre o la posición del bebé necesiten algunos ajustes.

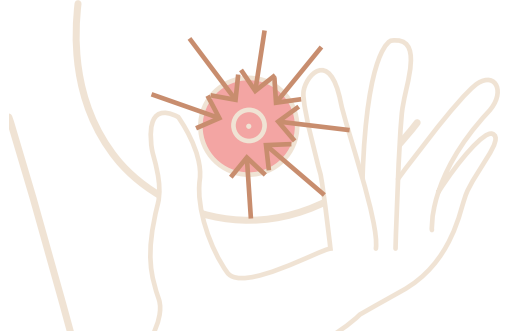
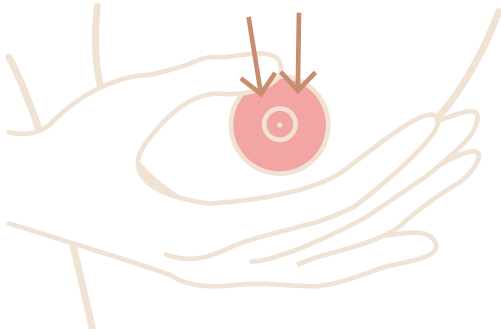
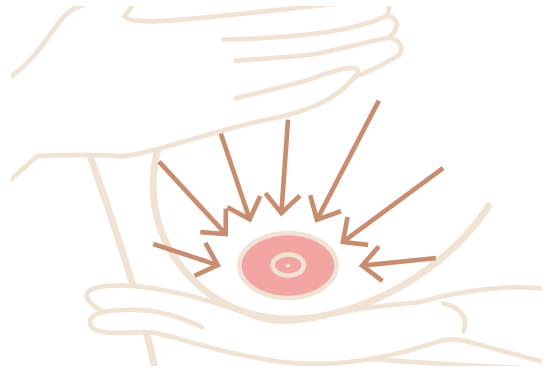
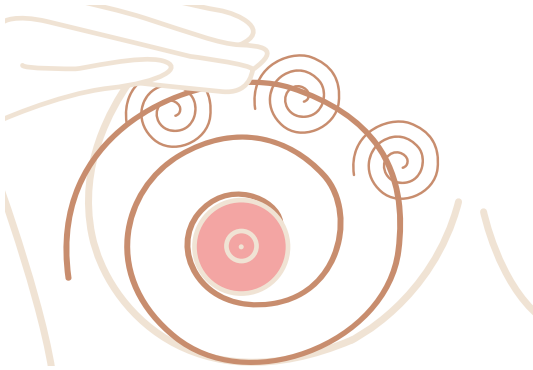
## Mamas tensas o congestionadas

Si al finalizar la toma las mamas permanecen hinchadas, tensas o doloridas, puede ayudar extraer una pequeña cantidad de leche de forma manual o utilizando un extractor para aliviar la molestia.

## Mastitis

Si aparece una zona enrojecida y dolorosa en la mama, acompañada o no de fiebre, podría tratarse de una mastitis o del inicio de un proceso inflamatorio.

Ante estos síntomas, se recomienda consultar con el equipo de lactancia para recibir orientación y tratamiento oportuno.



## Si aparecen grietas en los pezones

Algunas medidas que pueden ayudar son:

- Mantener una adecuada higiene de manos al manipular la mama y el pezón.
- Revisar y corregir la posición y el agarre del bebé.
- Utilizar las cremas indicadas por el equipo de salud.
- Dejar secar los pezones al aire luego de la toma, idealmente con la propia leche materna.
- Si el dolor es muy intenso, consultar con el equipo de lactancia para valorar distintas alternativas que permitan continuar alimentando al bebé mientras los pezones cicatrizan.



### Recordá que...

Algunos bebés logran prenderse correctamente al pecho desde los primeros días, mientras que otros necesitan más tiempo y práctica. En ocasiones será necesario intentar varias veces hasta encontrar la posición más cómoda para ambos.

La paciencia, la información y el acompañamiento también forman parte de la lactancia.

Cada Mamá MP cuenta con el apoyo de la Policlínica de Lactancia para acompañarlas en esta etapa. Para coordinar una consulta, pueden comunicarse al 2711 1000 (opción 2) o a través de MiMP.



## ¿Cuándo consultar?

- Dolor intenso que no mejora.
- Fiebre.
- Grietas que dificultan las tomas.
- Enrojecimiento o endurecimiento de una zona de la mama.
- Dudas sobre el agarre o la producción de leche.

# capítulo

Extracción y conservación  
**de leche materna**

# cuatro



04



En algunos momentos, la extracción de leche puede convertirse en una herramienta muy útil para acompañar la lactancia. Ya sea para aliviar molestias, favorecer la producción de leche, prepararse para el regreso al trabajo o contar con leche disponible para otras situaciones, cada mamá encontrará el momento que mejor se adapte a sus necesidades.

Es importante recordar que cada lactancia es diferente. Incluso cuando ya se ha transitado esta experiencia anteriormente, las necesidades y tiempos pueden variar. Ante cualquier duda, se recomienda consultar con el equipo de lactancia.

La extracción puede realizarse de forma manual o con extractor, siempre priorizando la comodidad de la madre y una correcta higiene.

---

**Cada lactancia es diferente.**  
Incluso cuando ya se ha transitado  
esta experiencia,  
**las necesidades y tiempos  
pueden variar.**

---

# ¿Cómo realizar la extracción de leche?

## Antes de comenzar ambos procedimientos:

- Lavarse bien las manos.
- Buscar un lugar tranquilo y cómodo.
- Sentarse en una posición confortable.
- Estimular suavemente los pezones estirándolos o rodeándolos entre los dedos hasta sentir la bajada de la leche.

## Extracción manual

- Inclinarsse levemente hacia adelante y sostener la mama con una mano.
- Colocar el pulgar en el borde superior de la areola y el dedo índice en el borde inferior, ambos dedos estirados y firmes.
- Presionar suavemente hacia la pared torácica y luego comprimir la areola entre ambos dedos.
- Repetir el movimiento de forma rítmica hasta que la leche comience a salir, esto puede tardar unos minutos.
- Rotar la posición de los dedos para vaciar distintos sectores de la mama.
- Alternar entre una mama y la otra cuando disminuya el flujo de leche.

La leche debe recolectarse en recipientes limpios de vidrio o plástico rígido. La cantidad de leche obtenida puede variar en cada extracción y suele aumentar con la práctica.

## Extracción con sacaleches

- Colocar correctamente el extractor (manual o eléctrico), asegurando que el pezón quede centrado en la copa para evitar molestias o lesiones.
- Comenzar con una intensidad baja e incrementarla gradualmente hasta encontrar una succión cómoda y efectiva.
- Si el bebé ha mamado poco tiempo y la mama permanece congestionada, puede utilizarse el extractor durante unos minutos para aliviar la tensión.
- Evitar las extracciones excesivamente prolongadas, ya que pueden generar molestias o sobreestimulación.

Si las mamas están muy tensas, hinchadas o doloridas, puede ayudar aplicar calor local o tomar una ducha tibia antes de comenzar.

Después de cada uso, es importante lavar correctamente el sacaleches y esterilizarlo en caso de utilizar la leche para almacenamiento.

# Conservación de la leche materna

## ¿Cómo conservarla?

Luego de la extracción:

- Recipientes estériles de vidrio o plástico rígido.
- El recipiente debe ser sellado correctamente.
- Bolsas especiales para almacenamiento de leche materna (estas no se recomiendan en bebés prematuros).
- Se recomienda guardarlo en la parte más fría de la heladera o del congelador (no en la puerta).
- Es útil almacenar cantidades similares a las que el bebé consume en cada alimentación.
- Los envases deben rotularse con la fecha de extracción, utilizando primero la leche más antigua.
- Al congelar, se aconseja dejar un 10% del envase libre para permitir la expansión del líquido.
- Toda la leche extraída durante un período de 24 horas puede almacenarse en un mismo recipiente.
- Agregar únicamente leche fría a leche previamente refrigerada.

## Tiempos de conservación



A temperatura ambiente:  
**hasta 3 horas.**



En heladera (frío húmedo):  
**hasta 48 horas.**



En heladera (frío seco):  
**hasta 7 días.**



En freezer común:  
**hasta 6 meses.**



En freezer vertical exclusivo leche materna:  
**hasta 1 año.**





### ¿Cómo descongelar la leche materna?

La leche puede descongelarse:

- Lentamente, dejándola en la heladera desde la noche anterior.
- Entibiarla debajo de la canilla con agua caliente o a baño maría.

No se recomienda calentarla a fuego directo ni utilizar microondas, ya que el exceso de calor puede alterar sus propiedades, destruyendo enzimas y proteínas que favorecen el desarrollo del bebé.

Se debe descongelar la cantidad total de cada recipiente, ya que la grasa se separa al congelar. Al entibiarse la leche, se agita suavemente el recipiente, para que esta vuelva a unirse al suero.

### Higiene de los recipientes

- Lavar los recipientes con agua caliente y jabón luego de cada uso.
- Esterilizarlos una vez al día mediante hervor o utilizando un esterilizador.
- No es necesario esterilizarlos después de cada extracción si se mantiene una adecuada higiene diaria.

### A tener en cuenta:

Una vez descongelada, la leche materna debe utilizarse dentro de las 24 horas. En caso de no haberse utilizado, se desecha.

Al descongelarla, puede percibirse un olor diferente al de la leche recién extraída. Esto es normal y no significa que la leche se encuentre en mal estado. Ese olor suele desaparecer al calentarla a baño María, permitiendo su administración sin problemas.

## Traslado de leche materna

Cuando sea necesario transportar leche extraída:

- Utilizar una conservadora o bolso térmico inmediatamente luego de retirarla de la heladera.
- Rodear el envase con bolsas de gel frío osayetsdesuero fisiológico (SF) de 100 cc congelados.
- Limpiar con alcohol las bolsas isotérmicas, los elementos de gel o hielo reutilizable.
- Al llegar al destino, guardar las bolsas de gel en el freezer para reutilizarlas en el retorno.

Extraer y conservar leche materna puede brindar mayor flexibilidad y tranquilidad durante la lactancia. Cada familia encontrará la forma que mejor se adapte a su rutina y necesidades.

## Signos de una alimentación adecuada

Un bebé bien alimentado generalmente:

- Cambia el ritmo de succión durante la toma.
- Se alimenta al menos 8 veces al día.
- Moja al menos 6 pañales por día.
- Realiza al menos 3 deposiciones diarias.
- Se muestra activo y con buen tono muscular.

**Una vez descongelada, la leche materna debe utilizarse dentro de las 24 horas.** En caso de no haberse utilizado, se desecha.

# capítulo

## • Mitos

# cinco



05

## Mitos y realidades sobre la lactancia

La lactancia materna está rodeada de creencias que suelen transmitirse de generación en generación. Aunque muchas de ellas surgen de experiencias personales o saberes populares, no siempre se sustentan en evidencia científica. Estos mitos pueden generar incertidumbre y afectar la confianza de las madres y sus familias.

Contar con información confiable y acompañamiento profesional nos permite comprender mejor el proceso de la lactancia, resolver dudas frecuentes y tomar decisiones informadas.



En MP contamos con profesionales especializadas en lactancia materna para acompañar y asesorar a las familias, ayudando a resolver dudas y derribar mitos mediante información actualizada y basada en evidencia.

### **Mito:**

“Mi leche no alcanza.”

### **Realidad:**

En la mayoría de los casos, la producción de leche se ajusta a las necesidades del bebé. La succión frecuente y efectiva es uno de los principales estímulos para mantener una adecuada producción.



**Mito:**

“Mi leche no es buena.”

**Realidad:**

La leche materna aporta los nutrientes y factores de protección que el bebé necesita, adaptándose a sus requerimientos a medida que crece.

**Mito:**

“Si estoy enferma no puedo amamantar.”

**Realidad:**

La mayoría de las enfermedades frecuentes no requieren suspender la lactancia. Ante situaciones particulares, es importante consultar con el equipo de salud.

**Mito:**

“Beber agua aumenta la cantidad de leche.”

**Realidad:**

Mantener una adecuada hidratación es beneficioso para la salud materna, pero la producción de leche está relacionada principalmente con la frecuencia y eficacia de la lactancia.

**Mito:**

“Tengo pechos chicos, por eso genero menos leche.”

**Realidad:**

El tamaño de las mamas no determina la capacidad de producir leche. La producción depende principalmente del estímulo generado por la succión frecuente y efectiva.

# capítulo

Apoyo a la  
**lactancia materna**

# seis



## Apoyo a la lactancia materna

Desde Medicina Personalizada brindamos **asesoramiento las 24 horas** del día a través de nuestra central telefónica **2711 1000**, orientando en relación al **Programa de Apoyo a la Lactancia Materna**.

Por consultas podés contactarte con la profesional Diplomada en Lactancia **de lunes a viernes de 9 a 20 hs. por el 099 824 404**.

## Nuestra Policlínica de Lactancia

Contamos con policlínicas de lactancia con previa coordinación a **2711 1000, interno 2**.

Medicina Personalizada está acreditada en Buenas Prácticas de Alimentación del Lactante y el Niño/a Pequeño/a por el Programa Nacional de Salud de la Niñez del Ministerio de Salud Pública.

## Banco de Leche Humana

Tiene como finalidad apoyar a las madres en la lactancia y alimentación de los recién nacidos pre término cuyas madres no tienen el suficiente volumen para su alimentación completa.

**Banco de Leche Humana Hospital Pereira Rossell**

**Contacto:** 2706 6050 | [bancodeleche.pereirarossell@asse.com.uy](mailto:bancodeleche.pereirarossell@asse.com.uy)

**Línea Mamá:** 095 646 262

**Durante la lactancia** pueden surgir dudas, consejos contradictorios e información que genere incertidumbre.

---

**Contar con información confiable y acompañamiento profesional** puede ayudar a tomar decisiones con mayor tranquilidad y confianza.





Medicina  
Personalizada

