

GUIA PRÁCTICA DE LACTANCIA

Lo mejor
para ti
y tu bebé



Todo lo que necesitas saber

Por D  ana Bonachela



Índice

Bienvenida

1

Aviso legal

(educativo, no sustituye a matrona/IBCLC).

PÁGINA

22

2

Quién soy yo

(enfermera, mamá, creadora de la Tribu Imperfecta).

PÁGINA

23

3

Cómo usar esta guía

PÁGINA

24

4

Mi compromiso contigo

PÁGINA

25

CAPÍTULO 1 – Antes de empezar

1.1

Validar tus miedos y expectativas

PÁGINA

26

1.2

Qué es la lactancia y por qué no siempre es “instintiva”

PÁGINA

27

1.3

Cómo prepararte emocionalmente para el inicio

PÁGINA

28

1.4

Tu cuerpo ya se prepara en el embarazo

PÁGINA

29

1.5

Qué esperar de las primeras horas
(piel con piel, arrastre, calostro).

PÁGINA

30

1.6

Mitos más frecuentes antes de dar a luz
("No tendrás leche", "Si tienes el pecho pequeño no podrás").

PÁGINA

31

CAPÍTULO 2 – Primeros días de lactancia

2.1

Qué es normal y qué no en los primeros 3 días

PÁGINA
33

2.2

Subida de la leche (48–72h): qué esperar y cómo manejarlo

PÁGINA
34

2.3

Calostro: oro líquido (poca cantidad, gran valor)

PÁGINA
35

2.4

Señales de hambre en el bebé

PÁGINA
36

2.5

Agarre correcto: cómo debería verse y sentirse

PÁGINA
37

2.6

Dolor: lo que es normal y lo que no

PÁGINA
38

2.7

Lo que NO es verdad
(Mitos clásicos).

PÁGINA
39

2.8

Lactancia artificial: una opción válida si
decides o necesitas

PÁGINA
40

2.9

Tu papel en este inicio

PÁGINA
41

2.10

Ayuda. ¿Qué puedo hacer por ti?

PÁGINA
42

CAPÍTULO 3 – Producción de leche: mitos y realidades

3.1

Cómo se regula la producción

PÁGINA

44

3.2

Crisis de lactancia: qué son y cómo afrontarlas

PÁGINA

45

3.3

Mitos que no ayudan

("no tienes suficiente leche", "la leche es aguada").

PÁGINA

46

3.4

Alimentos, suplementos y realidad científica

PÁGINA

47

3.5

Ayuda. ¿Qué puedo hacer por ti?

PÁGINA

48

CAPÍTULO 4 – Posiciones de lactancia (explicadas fácil)

4.1

Cómo saber si el agarre es correcto

PÁGINA

50

4.2

Posturas más usadas

(cruzado, rugby, tumbada, reclinada, de lado, Biological nurturing...)
Con dibujos/esquemas simples o fotos .

PÁGINA

51

4.3

Tips prácticos para TODAS
las posiciones

PAGE

53

4.4

Mitos vs realidad

PÁGINA

54

4.5

Ayuda. Qué puedo hacer por ti

PÁGINA

55

CAPÍTULO 5 – Dificultades comunes y soluciones

5.1 El dolor al inicio: ¿normal o no?

PÁGINA
58

5.2 Grietas y pezones doloridos

PÁGINA
58

5.3 Pezones planos o invertidos

PÁGINA
59

5.4 Congestión mamaria

PÁGINA
60

5.5 Mastitis (qué es, señales rojas y cuándo pedir ayuda)

PÁGINA
61

5.6 Candidiasis mamaria

PÁGINA
63

5.7

Obstrucciones y perlas de leche

PÁGINA
64

5.8

Cuidado de pezones y pecho
(frenillo, “leche de mala calidad”).

PÁGINA
65

5.9

Bajo peso: cómo diferenciar un problema
real de un mito

PÁGINA
66

5.10

Cuándo consultar de urgencia

PÁGINA
66

5.11

Mitos vs realidad

PÁGINA
67

5.12

Ayuda. Qué puedo hacer por ti

PÁGINA
69

CAPÍTULO 6 – Alimentación a demanda y ritmos del bebé

6.1

Que significa “a demanda”

PÁGINA

71

6.2

Ritmos normales
(y no tan normales).

PÁGINA

71

6.3

Señales que el bebé está tomando
suficiente

PAGE

72

6.4

Lo que confunde
(y no debes creer).

PÁGINA

72

6.5

El papel de la pareja y familia

PÁGINA

73

6.6

La parte emocional

PÁGINA

73

6.7

Mitos vs realidad

PÁGINA

74

CAPÍTULO 7 – Extracción de leche, banco de leche y lactancia diferida

7.1	¿Cuándo tiene sentido extraer leche?	PÁGINA 76
-----	--------------------------------------	--------------

7.2	Metodos de extracción	PÁGINA 77
-----	-----------------------	--------------

7.3	Cómo conservar leche materna (incluye checklist como extra).	PÁGINA 77
-----	---	--------------

7.4	Cómo ofrecer leche extraída	PÁGINA 78
-----	-----------------------------	--------------

7.5	Banco de leche en casa	PÁGINA 78
-----	------------------------	--------------

7.6	Lactancia diferida: cuando das solo leche extraída	PÁGINA 79
-----	--	--------------

7.7	Mitos vs realidad	PÁGINA 80
-----	-------------------	--------------

CAPÍTULO 8 – Plan B sin culpas: lactancia artificial o mixta

8.1

Lactancia mixta
(pecho + biberón)

PÁGINA
83

8.2

Lactancia artificial exclusiva

PÁGINA
84

8.3

Fórmulas de transición

PÁGINA
84

8.4

Qué son

PAGE
84

8.5

Qué no son

PAGE
84

8.6

Cuándo se usan

PÁGINA
84

8.7

Precauciones

PÁGINA
84

8.8

Destete progresivo: cómo hacerlo
sin trauma

PÁGINA
85

8.9

Cómo proteger el vínculo
(más allá del alimento).

PÁGINA
86

8.10

Sin culpas

PÁGINA
87

CAPÍTULO 9 – Lactancia y sueño

9.1 Por qué los bebés se despiertan tanto

PÁGINA
90

9.2 Colecho seguro y alternativas

PÁGINA
91

9.3 Estrategias para sobrevivir a las noches

PÁGINA
93

9.4 Lo que NO ayuda

PÁGINA
93

9.5 Mitos vs realidad

PÁGINA
94

9.6 Ayuda. Qué puedo hacer por ti

PÁGINA
96

CAPÍTULO 10 – Lactancia y pareja: cómo pueden ayudar

10.1	El papel real de la pareja en la lactancia	PÁGINA 98
------	--	--------------

10.2	Qué hacer (y qué no) en el día a día	PÁGINA 99
------	--------------------------------------	--------------

10.3	Cómo se sienten ellos/ellas también	PÁGINA 100
------	-------------------------------------	---------------

10.4	Mitos VS. Realidad	PÁGINA 101
------	--------------------	---------------

CAPÍTULO 11 – Lactancia en público y vuelta al trabajo

11.1	Tus derechos al dar el pecho en público	PÁGINA 104
------	---	---------------

11.2	Cómo prepararte emocionalmente	PÁGINA 105
------	--------------------------------	---------------

11.3	Derechos laborales y conciliación en España	PÁGINA 106
------	---	---------------

11.4	Estrategias prácticas (extracción, banco de leche, logística).	PÁGINA 106
------	---	---------------

11.5	Lo emocional de separarte del bebé	PÁGINA 107
------	------------------------------------	---------------

11.6	Mitos vs realidad	PÁGINA 108
------	-------------------	---------------

CAPÍTULO 12 – Cuando quieres dejar el pecho o introducir biberón

12.1

Lactancia mixta: cómo combinar pecho y biberón

PÁGINA

111

12.2

Destete progresivo: paso a paso

PÁGINA

112

12.3

Cómo cuidar tu pecho en el destete

PÁGINA

113

12.4

Señales de que tu bebé está listo

PÁGINA

114

12.5

Lo emocional del destete

PÁGINA

114

12.6

Mitos vs realidad

PÁGINA

115

CAPÍTULO 13 – Conclusiones y comunidad

13.1 Lo que quiero que te lleves

PÁGINA
118

13.2 Mi compromiso contigo

PÁGINA
119

13.3 No estás sola: la Tribu Imperfecta

PÁGINA
120

13.4 Cómo seguimos juntas (redes, servicios).

PÁGINA
121

13.5 ¿Cómo puedo ayudarte yo?

PÁGINA
122

Epílogo



Carta para ti

PÁGINA
123

Recursos y bibliografía



Ministerio de Sanidad OMS,
Alba Padrós, IBCLC, ABM (2020–2025).

PÁGINA
124



Mini-glosario lactancia
(calostro, agarre, IBCLC, mastitis, etc.).

PÁGINA
124

EXTRAS

(Incluye imprimibles descargables y tablas prácticas)



Tabla de conservación de la leche
(OMS y AEP 2023).

PÁGINA
126



Pañales esperables por día (día 1–7).

PÁGINA
127



Checklist de buen agarre vs mal agarre

PÁGINA
128



Mini-guía “Vuelta al trabajo en 7 pasos”

PÁGINA
129



Bienvenida

Querida mamá,

Si has abierto esta guía es porque en algún momento te has preguntado: “¿Lo haré bien? ¿Tendré suficiente leche? ¿Y si no se engancha?”

Déjame empezar por algo muy importante: **no estás sola.**

Durante el embarazo nos preparan para el parto. Nos hablan del plan de nacimiento, de las contracciones, de respirar, de empujar.

Pero cuando el bebé nace... empieza lo más intenso para muchas: **la lactancia.**

Y ahí es donde más ayuda necesitamos. Y, paradójicamente, donde menos acompañamiento real encontramos.

A mí me pasó.

Y por eso sentí tan claro que esta guía tenía que existir. Esta guía no es un manual técnico ni un montón de estudios científicos. Para eso ya están las guías clínicas oficiales.

Aquí encontrarás algo diferente:

- **Información clara, sin tecnicismos** que te hagan sentir perdida.
- **Respuestas a las dudas que todas tenemos** (*aunque nadie lo reconozca en voz alta*).
- **Validación de tus emociones:** sí, es normal llorar, sentir miedo o pensar en rendirte.
- **Herramientas prácticas** para que tengas recursos desde el minuto cero.
-

Porque la lactancia no es solo “dar teta” o “dar biberón”. Es cuerpo, sí. Pero también es cabeza. Y sobre todo, **corazón.**

Diana Bonachela

ENFERMERA PEDIATRÍA · ASESORA DE LACTANCIA · MAMÁ · CREADORA DE LA TRIBU IMPERFECTA

GUÍA PRÁCTICA DE LACTANCIA



Aviso legal

Esta guía tiene un fin **exclusivamente educativo e informativo**. No sustituye en ningún caso la valoración, el diagnóstico ni el tratamiento personalizado de profesionales de la salud como tu **matrona, IBCLC, pediatra o ginecólogo/a**.

La lactancia, el embarazo y el posparto son procesos únicos en cada mujer y cada bebé. Lo que aquí encontrarás son recursos prácticos, basados en la evidencia científica más actual y en mi experiencia como **enfermera con especialidad en pediatría, como asesora de lactancia certificada y mi vivencia personal como madre**.

Para tu seguridad, el contenido de esta guía ha sido **revisado por matronas, ginecólogos/as y IBCLC** con experiencia clínica.

Si en cualquier momento tienes dudas médicas, dolor persistente, fiebre, sangrado abundante o preocupación por tu bebé (peso, alimentación, respiración, comportamiento), busca atención inmediata con tu equipo sanitario.

Esta guía no pretende dar **recetas universales ni sustituir el acompañamiento profesional**, sino ofrecerte información clara, cercana y real para que te sientas más tranquila, más preparada y menos sola.



Quién soy yo

Soy **Diana Bonachela**. Enfermera con especialidad en pediatría. **Asesora de lactancia certificada**. Mamá y **creadora de la Tribu Imperfecta**.

Como enfermera de pediatría, he acompañado a muchas familias desde la consulta de recién nacido hasta que han cumplido los 14 años, he visto sus dudas sobre lactancia, sueño o desarrollo...

He estudiado **neurodesarrollo y me he formado como asesora de lactancia**, y sigo aprendiendo cada día. Y ahora, desde el otro lado, también me enfrento a miedos, noches en vela y a la sensación de que nunca llego a todo.

Así que soy como tú: una mujer que se hace mil preguntas, que a veces se siente insegura y que busca lo mejor para su bebé.

Por eso mi voz aquí no es la de una experta que lo sabe todo, sino la de una mujer que camina contigo: con formación sanitaria, sí, pero también con la verdad de alguien que está pasando por lo mismo que tú y desea acompañarte en este proceso.

Por eso te escribo esta guía: porque sé lo fácil que es sentirse perdida con tanta información y lo necesario que es tener un mapa claro, basado en evidencia y explicado de forma fácil.

Diana Bonachela

ENFERMERA PEDIATRÍA · ASESORA DE LACTANCIA · MAMÁ · CREADORA DE LA TRIBU IMPERFECTA



Cómo usar esta guía

- **No hace falta que la leas de golpe.** Puedes ir directa al capítulo que resuene con lo que estás viviendo: primeros días, posiciones, dolor, mitos o señales rojas.
- **Subraya, anota, vuelve a ella.** Este no es un texto para leer una sola vez, sino un recurso al que volver cuando te sientas insegura o necesites un recordatorio.
- **Tenla cerca los primeros días.** En el hospital, en el sofá, en la mesita de noche. Es como esa amiga que ya pasó por ahí y te dice: “Tranquila, lo estás haciendo bien.”
- **Úsala con tu acompañante.** Muchas veces la pareja quiere ayudar pero no sabe cómo. Aquí encontrarás trucos sencillos para que también sean parte del proceso.
- **Pregúntame cuando lo necesites.** Si mientras la lees te surge alguna duda puntual, puedes escribirme y la resolveré siempre que sea una consulta sencilla. Y si necesitas una valoración más profunda o acompañamiento personalizado, por tener esta guía cuentas con un *10% de descuento en mi asesoría*, donde podré ayudarte de forma individual y adaptada a tu situación concreta de lactancia.

Mí compromiso contigo

Esta guía está pensada para que, cuando dudes, tengas una mano tendida. Para que no te pierdas entre mitos y culpas. Y para que tengas claro que, sea cual sea el camino que elijas, estás haciéndolo bien.

Diana Bonachela

ENFERMERA PEDIATRÍA · ASESORA DE LACTANCIA · MAMÁ · CREADORA DE LA TRIBU IMPERFECTA

- **No endulzar** lo que puede ser duro. La lactancia puede doler, frustrar y cansar. Pero también puede ser preciosa, transformadora y poderosa.
- **No dejarte sola.** Si con esta guía no te basta, tienes mis servicios y la comunidad de la Tribu Imperfecta para acompañarte más de cerca.
- **Recordarte siempre esto:** tu valor como madre no se mide en mililitros de leche.

