

# Primeros pasos en la lactancia

## Starting Breastfeeding



Lo básico para empezar con calma

Basic notions for the first days

## Introducción

Esta guía fue pensada para acompañarte en uno de los momentos más intensos y transformadores de la maternidad: los primeros días de lactancia.

No es un manual perfecto ni una lista de reglas rígidas: es un espacio de información clara, palabras cuidadas y contención. Si estás leyendo esto, probablemente estés haciendo preguntas, buscando entender qué es normal y cómo sentirte más segura en el inicio del vínculo con tu bebé.

Cada experiencia de lactancia es única. Lo que vas a encontrar acá son orientaciones generales explicadas de manera sencilla y respetuosa, para que puedas tomar decisiones informadas y confiar más en tu propio proceso.

## Capítulo 1 · Entender la lactancia desde el principio

La lactancia materna es mucho más que alimentar a un bebé. Es un proceso biológico, emocional y relacional que se construye día a día.

Durante el embarazo, tu cuerpo ya empezó a prepararse para producir leche. Después del nacimiento, el contacto piel con piel y las primeras tomas ayudan a que este proceso se ponga en marcha.

## Introduction

This guide was created to accompany you during one of the most intense and transformative moments of motherhood: the first days of breastfeeding.

It is not a perfect manual, nor a list of rigid rules but a space for clear information, carefully chosen words, and gentle support. If you are reading this, you are likely asking questions, trying to understand what is normal, and looking for reassurance as you begin this journey with your baby.

Every breastfeeding experience is unique. What you will find here are general notions, explained in a simple and respectful way, so you can make informed decisions and feel more confident in your own process.

## Chapter 1 · Understanding breastfeeding from the beginning

Breastfeeding is much more than feeding a baby. It is a biological, emotional, and relational process that develops day by day.

During pregnancy, your body already begins preparing to produce milk. After birth, skin-to-skin contact and early feeds help this process unfold naturally.

Es importante saber que los primeros días pueden sentirse desafiantes. Aprender a amamantar lleva tiempo, tanto para la madre como para el bebé. La práctica, la observación y el acompañamiento hacen una gran diferencia.

### ¿Qué es normal en los primeros días?

- Que el bebé quiera tomar pecho con mucha frecuencia
- Que las tomas sean irregulares
- Que sientas sensibilidad o molestias leves al inicio
- Que tengas dudas sobre si tu bebé está recibiendo suficiente leche

Todo esto suele formar parte del comienzo.

## Capítulo 2 · El agarre y la posición

Un buen agarre es uno de los factores más importantes para una lactancia cómoda y eficaz.

Cuando el bebé se prende correctamente al pecho:

- la succión es más eficiente
- se reduce el riesgo de dolor o grietas
- el bebé recibe mejor la leche

### Señales de un buen agarre

- La boca del bebé está bien abierta
- Toma no solo el pezón, sino parte de la areola
- Los labios están hacia afuera

It is important to know that the first days can feel challenging. Learning to breastfeed takes time, both for the mother and the baby. Practice, observation, and support can make a meaningful difference.

### What is normal in the first days?

- Wanting to feed very frequently
- Irregular feeding patterns
- Mild sensitivity or discomfort at the beginning
- Doubts about whether the baby is getting enough milk

All of this is usually part of the early experience.

## Chapter 2 · Latch and positioning

A good latch is one of the most important elements of comfortable and effective breastfeeding.

When a baby is latched well:

- milk transfer is more efficient
- the risk of pain or cracked nipples is reduced
- the baby feeds more effectively

### Signs of a good latch

- The baby's mouth is wide open
- The baby takes in not only the nipple, but part of the areola
- The lips are flanged outward

· La succión es profunda y rítmica

Si algo duele de manera persistente, es una señal de que algo puede ajustarse. Buscar ayuda a tiempo puede cambiar completamente la experiencia.

Recordá: pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de cuidado.

### Capítulo 3 · Frecuencia de las tomas

En los primeros días, muchos bebés piden pecho con mucha frecuencia. Esto puede resultar agotador, especialmente si no era lo que imaginabas o si recibís mensajes contradictorios.

Es habitual que un recién nacido quiera mamar entre 8 y 12 veces en 24 horas, y a veces incluso más. Las tomas no siempre siguen un horario regular: pueden agruparse en ciertos momentos del día y espaciarse en otros.

Esta frecuencia cumple una función importante: ayuda a estimular la producción de leche y a que el bebé se sienta seguro y contenido.

#### **Tomar a demanda**

Amamantar a demanda significa ofrecer el pecho cada vez que el bebé lo pide, sin mirar el reloj. Algunas señales tempranas de hambre pueden ser:

- mover la cabeza buscando
- llevarse las manos a la boca
- hacer sonidos suaves
- inquietarse

· Sucking is deep and rhythmic

If pain is persistent, it may be a sign that something needs adjustment. Seeking support early can completely change the experience.

Remember: asking for help is not a sign of weakness, but of care.

### Chapter 3 · Feeding frequency

In the first days, many babies want to breastfeed very often. This can feel exhausting, especially if it is not what you expected or if you receive conflicting advice.

It is common for newborns to nurse between 8 and 12 times in a 24-hour period, and sometimes even more. Feeding does not always follow a predictable schedule: feeds may cluster at certain times and be more spaced out at others.

This frequent feeding serves an important purpose: it helps stimulate milk production and supports the baby's sense of safety and connection.

#### **Feeding on demand**

Feeding on demand means offering the breast whenever the baby shows signs of hunger, rather than watching the clock. Early hunger cues may include:

- turning the head side to side
- bringing hands to the mouth
- making soft sounds
- becoming more alert or restless

Llorar suele ser una señal tardía. Ofrecer el pecho antes puede hacer que la toma sea más tranquila para ambos.

## Capítulo 4 · La producción de leche

Una de las preocupaciones más frecuentes es si la leche es suficiente.

En la mayoría de los casos, el cuerpo produce la cantidad de leche que el bebé necesita. La producción funciona, en gran parte, bajo una lógica de oferta y demanda: cuanto más succiona el bebé, más estímulo recibe el cuerpo para producir leche.

Al comienzo, la leche puede parecer poca, pero el calostro —la primera leche— es muy nutritivo y está especialmente adaptado a las necesidades del recién nacido.

### **Señales de que el bebé está recibiendo leche**

- moja pañales con regularidad
- aumenta de peso de manera progresiva
- se muestra activo y alerta cuando está despierto
- suelta el pecho por sí mismo al finalizar la toma

Si las dudas persisten, buscar acompañamiento profesional puede traer mucha tranquilidad.

## Capítulo 5 · Señales de hambre y saciedad

Crying is often a late hunger cue. Offering the breast earlier can help keep feeds calmer and more relaxed.

## Chapter 4 · Milk production

One of the most common concerns in early breastfeeding is whether the milk supply is sufficient.

In most cases, the body produces the amount of milk the baby needs. Milk production works largely on a supply-and-demand basis: the more the baby nurses, the more stimulation the body receives to produce milk.

At the beginning, milk may seem limited, but colostrum—the first milk—is highly nutritious and perfectly suited to a newborn’s needs.

### **Signs your baby is getting milk**

- regular wet diapers
- steady weight gain over time
- alertness when awake
- releasing the breast naturally at the end of a feed

If doubts continue, seeking professional support can provide reassurance and clarity.

## Chapter 5 · Hunger and fullness cues

Aprender a leer las señales del bebé lleva tiempo y observación.

Además de las señales tempranas de hambre, también existen señales de saciedad, como:

- relajarse mientras mama
- soltar el pecho espontáneamente
- quedarse dormido después de la toma

Con el tiempo, muchas madres descubren que comienzan a reconocer estas señales con mayor facilidad.

Cada toma es un diálogo. Vos y tu bebé

Learning to read your baby's cues takes time and observation.

In addition to early hunger signs, babies also show signs of fullness, such as:

- relaxing while nursing
- releasing the breast spontaneously
- falling asleep after feeding

Over time, many parents find it easier to recognize these cues and feel more attuned to their baby.

Each feeding is a dialogue. You and your baby are learning together.

## Capítulo 6 · Mitos frecuentes sobre la lactancia

Existen muchos mitos que pueden generar inseguridad.

- “Mi leche no es suficiente”: en la mayoría de los casos, sí lo es.
- “El bebé usa el pecho solo por consuelo”: el consuelo también es una necesidad válida.
- “Amamantar duele siempre”: la lactancia no debería doler de forma persistente.

Informarse y rodearse de mensajes respetuosos puede marcar una gran diferencia.

## Chapter 6 · Common breastfeeding myths

There are many myths surrounding breastfeeding that can create unnecessary worry.

- “My milk isn't enough.” In most cases, it is.
- “The baby nurses only for comfort.” Comfort is also a valid and important need.
- “Breastfeeding always hurts.” Persistent pain is not considered normal.

Access to clear information and supportive messages can make a significant difference.

## Capítulo 7 · Cuidarte también es parte del proceso

La lactancia no sucede solo en el cuerpo: también atraviesa las emociones.

## Chapter 7 · Caring for yourself is part of the process

Breastfeeding does not happen only in the body—it also involves emotions.

Descansar cuando sea posible, alimentarte bien y pedir ayuda son formas concretas de cuidado.

No todo tiene que hacerse sola. El acompañamiento de la pareja, la familia o una red de apoyo puede aliviar mucho la carga.

### Últimas palabras · Un camino que se construye día a día

No existe una única forma correcta de vivir la lactancia. Cada vínculo es distinto y cada experiencia merece respeto.

Si esta guía te resultó útil, en mi newsletter sigo compartiendo reflexiones, materiales y lecturas pensadas para acompañar la maternidad y la infancia con respeto, belleza y cuidado.

A lo largo del año publicaré nuevos contenidos y guías creados con el mismo amor por los libros y por las infancias.

Estás invitada a quedarte cerca si sentís que este espacio es para vos.

### \*Nota importante

Esta guía no reemplaza el acompañamiento de profesionales de la salud o consultoras en lactancia. Ante dudas persistentes, dolor intenso o dificultades que no se resuelven, buscar apoyo especializado es siempre una buena idea.

Resting when possible, eating well, and asking for help are meaningful forms of self-care.

You do not have to do everything alone. Support from a partner, family members, or a trusted network can ease the experience.

### Closing · A path built day by day

There is no single correct way to experience breastfeeding. Each relationship is different, and every experience deserves respect.

If this guide was helpful to you, I share more reflections, readings, and resources about motherhood, childhood, and respectful care through my newsletter.

Throughout the year, I will be publishing new materials created with the same love for books, beauty, and childhood.

You are warmly invited to stay close if this space feels right for you.

### \*Important note

This guide does not replace professional medical advice or the support of lactation consultants. If you experience persistent pain, significant difficulties, or ongoing concerns, seeking specialized support is always a good idea.



**tendresse**