



Región de Murcia
Consejería de Salud



PROTOCOLO DE INFORMACIÓN AL ALTA DE NUEVAS MADRES



Promueve y edita:

© Región de Murcia
Consejería de Salud
Servicio Murciano de Salud

Creative Commons License Deed



La obra está bajo una licencia Creative Commons License Deed.

Se permite la libertad de copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra bajo las condiciones de reconocimiento de autores, no usándola con fines comerciales. Al reutilizarla o distribuirla han de quedar bien claros los términos de esta licencia.

Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor.

Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.

©Autores: Servicio Murciano de Salud

©Diseño y maquetación: Servicio Murciano de Salud.

1ª Edición: Octubre 2025

COORDINACIÓN INSTITUCIONAL

Irene Marín Marín. Directora General de Atención Hospitalaria.

Josefa Marín Hernández. Directora General de Atención Primaria.

María Jesús Ferrández Cámara. Subdirectora General de Atención Sanitaria y Continuidad Asistencial.

Alfonso Saez Yanguas. Subdirector General de Atención Primaria y Urgencias, Emergencias sanitarias 061.

Juan Manuel Lucas Gómez. Subdirector General de Cuidados y Cronicidad.

COORDINACIÓN TÉCNICA

Beatriz Garnica Martínez. Peditra. Coordinadora Regional de Peditría.

M^a del Rocío Pérez Crespo. Peditra. Responsable de la IHAN del SMS.

Francisca Postigo Mota. Matrona. IBCLC. Subdirección general de Cuidados y Cronicidad

María Dolores Hernández Gil. Peditra. Coordinación Regional de Peditría.

Carmen Martínez Moreno. Peditra. Coordinación Regional de Peditría.

Esperanza Jiménez García. Enfermera. Coordinación Regional de Peditría.

M^a Isabel Lorca Sánchez. Auxiliar Administrativo. Coordinación Regional de Peditría.

AUTORA

M^a del Rocío Pérez Crespo. Peditra. Responsable de la IHAN del SMS.

REVISIÓN

M^a Isabel Maestre Martínez. Enfermera especialista de peditría y responsable de la Consulta de Lactancia Materna del Hospital Virgen del Castillo.



Revisado y validado por la Comisión Regional de Lactancia Materna:

- M^a Ángeles Castaño Molina (Área I)
- Esther Martínez Bienvenido. Matrona (Área II)
- David Harillo Acevedo (Área III)
- Rosario López-Sánchez Sánchez (Área IV)
- Mónica Hernández Martínez (Área V)
- Aurora Tomás Lizcano (Área VI)
- Yolanda López Benavente (Área VII)
- Juana M^a García García (Área VIII)
- Encarnación Hernández Torres (Área IX)

HISTÓRICO DE VERSIONES

Versión #	Elaborada por	Revisado por	Aprobada por	Fecha aprobación	Justificación nueva versión
1.0	Rocío Pérez	M ^a Isabel Maestre	Comisión Regional Lactancia Materna	17/10/2025	Creación Documento



ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN	6
2.- MATERIAL INFORMATIVO QUE SE ENTREGA FÍSICAMENTE A LAS EMBARAZADAS.....	9
3.- MATERIAL INFORMATIVO DIGITAL PARA EMBARAZADAS	11
4.- MATERIAL INFORMATIVO QUE SE ENTREGA FÍSICAMENTE A LAS MADRES.....	16
5.- MATERIAL INFORMATIVO DIGITAL PARA MADRES	19
6.- SEGUIMIENTO TRAS EL ALTA DE MATERNIDAD	16
7.- LISTADO GRUPOS DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA.....	16



1.- INTRODUCCIÓN

Los hospitales y centros de salud del Servicio Murciano de Salud (SMS) cuentan con una serie de estrategias para que las mujeres embarazadas y madres obtengan la información necesaria para la toma de decisiones sobre la forma de alimentar a sus hijos e hijas y para que puedan disfrutar de una lactancia exitosa en el caso de que opten por esta opción. En este sentido, el Plan de Atención Integral a la Mujer (PIAM) del SMS establece los contenidos mínimos de cada consulta de seguimiento del embarazo, parto y puerperio.

Las medidas recogidas incluyen dotar a las mujeres de información científica fiable (en papel y digital), además de asesoramiento y acompañamiento durante todo el proceso a través de diferentes iniciativas.

En el siguiente protocolo se especifica el material informativo, tanto en papel como digital, que se entrega a las embarazadas durante su seguimiento y a las madres al alta de maternidad, en el momento actual. Este protocolo, así como el material informativo, se irá actualizando anualmente por parte de Servicios Centrales y la Comisión Regional de Lactancia Materna.

1.1.- Promoción de la lactancia individualizada durante el embarazo

Se realiza proporcionando información y formación que se articula desde las consultas individuales de control del embarazo en todos los centros de Atención Primaria de cada área de salud durante los tres trimestres de embarazo. Lo lleva a cabo la matrona que, en nuestra región, es el profesional responsable del seguimiento del embarazo normal y, en coordinación con los obstetras, del embarazo patológico. La información proporcionada a la gestante está contemplada en el PIAM e incluye, entre otros, los siguientes temas:

- La función del plan de partos y cómo elaborar o rellenar uno.
- La importancia y relevancia de la lactancia materna para la salud de la madre y del recién nacido/a. Recomendar que sea exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y en combinación con otros alimentos hasta los dos años.
- Las claves de una lactancia exitosa:
 - ✓ Contacto piel con piel precoz y cohabitación de la madre y el bebé.



- ✓ Cómo conseguir una postura y agarre adecuados para una buena transferencia de la leche.
- ✓ La importancia de la alimentación a demanda.
- ✓ Razones para evitar interferencias en el proceso de lactancia (evitar el uso de tetinas y otros alimentos distintos a la leche materna en los primeros seis meses).
- ✓ Signos de una adecuada transferencia de leche y aporte lácteo y medidas a adoptar si esto no ocurre.
- ✓ Como saber si la lactancia funciona.
- ✓ La cohabitación madre-hijo los primeros meses.
- ✓ Información sobre los talleres de la lactancia y los grupos de ayuda. Se debe informar a la gestante sobre el contacto con el grupo de apoyo de su zona. (disponibles en la página web de Murciasalud).
- Estrategias para favorecer el vínculo y una alimentación adecuada en el caso de aquellas embarazadas que no puedan o decidan no amamantar a su hijo o hija.

Para garantizar que la información incluye todos estos aspectos, y que es proporcionada antes de la semana 28 de gestación, se ha elaborado un protocolo específico llamado “Protocolo del contenido de la consulta en la semana 28 de gestación” y se ha incluido un listado de verificación (Figura 1) en la historia clínica de la gestante. En él, la matrona verifica en el formulario correspondiente a las revisiones del embarazo que se han abordado los temas relacionados con la lactancia. Además, se comprueba que la gestante ha acudido a las sesiones sobre lactancia del programa de preparación al nacimiento.

The screenshot shows a web interface for pregnancy follow-up. At the top, there are tabs for 'SEGUIMIENTO DEL EMBARAZO', 'A PARTIR DE LA SEMANA 20', and 'A PARTIR DE LA SEMANA 28'. The main section is titled 'MANIOBRAS DE LEOPOLD' and contains four dropdown menus for 'PRIMERA MANIOBRA', 'SEGUNDA MANIOBRA', 'TERCERA MANIOBRA', and 'CUARTA MANIOBRA'. Below this, there are two questions about anti-D immunoglobulin: '¿Precisa Inmunoglobulina anti - D?' and '¿Acepta la inmunización anti - D?'. Each has radio buttons for 'Sí' and 'No'. There are also checkboxes for '1ª dosis Ig anti - D (semana 28)' and '2ª dosis Ig anti - D (semana 34)'. A section titled 'Se ofrece información detallada sobre:' lists several topics with radio buttons for 'Sí' and 'No':

- Beneficios de la lactancia materna y riesgos de la alimentación de sucedáneos
- Cómo realizar un plan de parto y la importancia del contacto piel con piel
- Importancia de postura y agarre adecuados para el éxito de la lactancia materna
- El efecto perjudicial que pueden tener las tetinas y chupetes al inicio
- Alimentación a demanda y el papel del alojamiento conjunto y el colecho
- Grupos de apoyo a la lactancia y talleres de lactancia y cómo contactar con ellos
- Si la madre decide no amamantar, se explica como preparar los sucedáneos de la leche materna
- Se invita a las sesiones de preparación para el nacimiento

At the bottom, there is a question 'Asistió a las sesiones sobre lactancia del programa de preparación para el nacimiento' with radio buttons for 'Sí' and 'No', and a dropdown menu for 'Indicar tipo:'.

Figura 1. Listado de verificación para comprobar la información y formación sobre lactancia y atención al nacimiento.

1.2.- Promoción y educación grupal durante el embarazo

El programa de preparación al nacimiento comienza en la semana 28 de gestación. Se lleva a cabo por la matrona de Atención Primaria con la participación de otros miembros del equipo de Atención Primaria y Hospital: médicos de familia, enfermería pediátrica, pediatras, anestesistas y obstetras. En este programa se incluye información y formación en aquellas habilidades prácticas necesarias relacionadas con los temas expuestos en el punto anterior. Toda ello está recogido en un protocolo específico llamado "Protocolo del contenido de la formación grupal: clases de preparación al nacimiento y talleres de lactancia". La asistencia a estas sesiones queda registrada en el historial de la gestante y en una agenda específica para ello.

2.- MATERIAL INFORMATIVO QUE SE ENTREGA FÍSICAMENTE A LAS EMBARAZADAS

En la consulta de seguimiento del embarazo de la matrona de atención primaria antes de la semana 28 se entrega el siguiente folleto informativo o el siguiente QR que da acceso a dicho folleto.



LOS PRIMEROS 1000 DIAS EN LA VIDA DEL BEBE. APOYO A LA LACTANCIA

(Información para las familias)



Estimada gestante: Desde el Servicio Murciano de Salud (SMS) le felicitamos y le queremos ofrecer todos nuestros recursos para mejorar su salud en el embarazo y en la crianza del futuro bebé. Los Primeros 1000 días de vida (la gestación y los dos primeros años) son de crucial importancia por sus repercusiones para la salud en la vida infantil y adulta. Dispone de toda la información en [Programa Primeros 1000 días de vida - murciasalud](#). Le invitamos a conocer todo el proyecto y nuestra política sobre lactancia materna, que tiene a su disposición en nuestros Hospitales y Centros de Salud, y puede visualizar en diferentes idiomas aquí.



Puede preguntarle a su matrona por los cursos de preparación para el nacimiento que realizan en su centro de salud a lo largo del año. Podrá aprender y compartir recursos prácticos sobre embarazo, nacimiento y crianza, además de encontrar personas con quienes hacer este viaje de la maternidad y paternidad en compañía.

Si no puede asistir a las sesiones grupales en su centro, puede acceder al Programa NAZER en la Escuela de Salud de Murcia a través de este QR. Encontrará videos sobre embarazo, parto, lactancia, puerperio, cuidados del bebé, primeros auxilios y crianza. Están especialmente diseñados para hacer más fácil este momento de sus vidas a través de información útil. Además, las protagonistas son mujeres y familias reales, sus dudas le resultarán muy familiares.



Dentro de nuestro compromiso con la lactancia materna, le mostramos toda la información disponible para que tenga una lactancia materna exitosa y agradable: conocer los grupos de apoyo locales, el banco de leche para prematuros, solución a las principales dificultades, etc...

Aprovechamos este folleto para poner en su conocimiento que el Servicio Murciano de Salud está comprometido con el proceso de certificación IHAN (Iniciativa para la humanización de la asistencia al nacimiento y la lactancia) de su centro sanitario. En consecuencia con esto, el SMS cuenta con unas POLÍTICAS REGIONALES que rigen las prácticas relacionadas con la lactancia materna en Centros de Salud y Hospitales.

Deseamos que estos contenidos y servicios sean de su agrado y utilidad para usted y su familia. Que esta etapa de crianza sea feliz y mantenga su lactancia materna hasta que usted quiera.

Puede obtener toda la información ampliada escaneando cada código QR de este documento.

Recuerde que estamos siempre a su disposición.

Grupos de apoyo a la Lactancia Materna



Figura 2: Folleto informativo durante el embarazo

Libro: “Lactancia materna, desde el principio”

Este libro fue elaborado por la Consejería de Salud, con la participación de la Dirección General de Salud Pública y Adicciones, la Dirección General de Asistencia Sanitaria, SMS y la Dirección General de Planificación, Investigación, Farmacia y Atención al Ciudadano. El objetivo desde la Consejería de Salud y el Servicio Murciano de Salud era ayudar a las familias en esta nueva etapa y responder algunas de las dudas que les pueden surgir.

En el libro se explica que “Los primeros 1.000 días de vida del bebé, desde el momento de su concepción hasta que cumpla dos años, requieren de una especial atención. Es un periodo de crecimiento rápido que os brinda una oportunidad única para que vuestro bebé obtenga los beneficios nutricionales e inmunológicos que va a necesitar el resto de su vida.

En esta etapa se desarrollará su cerebro, huesos y la mayor parte de sus órganos y tejidos, por estos motivos su alimentación tiene un papel fundamental.

Aquí encontraréis información y consejos relacionados con la **lactancia materna**, lo que os ayudará a garantizar que vuestro bebé desarrolle todo su potencial de crecimiento, desarrollo y salud, ya que esto tendrá beneficios en la prevención de enfermedades crónicas en la edad adulta”.

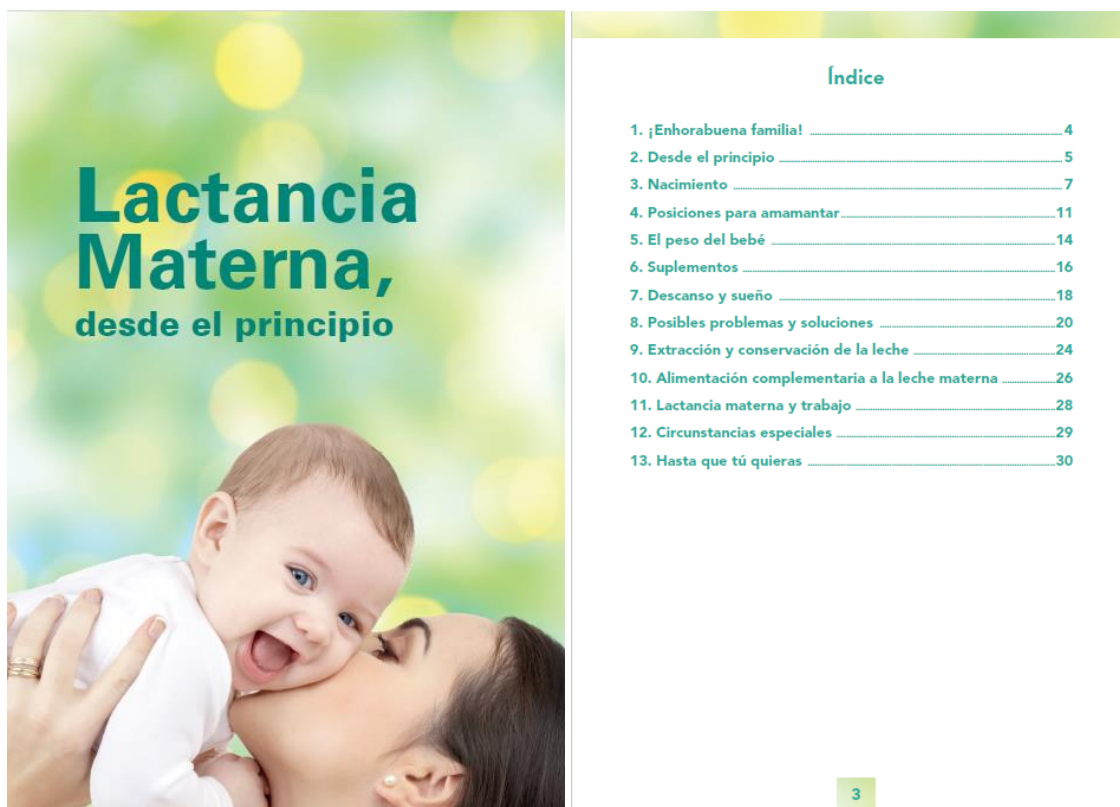


Figura 3: Portada e índice del libro “Lactancia Materna, desde el principio”.

3.- MATERIAL INFORMATIVO DIGITAL PARA EMBARAZADAS

En dicho folleto además se encuentran 6 QR que dan acceso a la siguiente información:

3.1.- Programa de los primeros mil días de vida del Servicio Murciano de Salud

En este espacio se recogen todos los protocolos y guías de apoyo incluidos con el Programa de los Primeros días de vida, siendo una de sus líneas estratégicas el 'Programa para el fomento de la lactancia y la humanización en la asistencia al nacimiento', ya que un aspecto clave durante los dos primeros años de vida es la alimentación que se le proporciona al bebé.

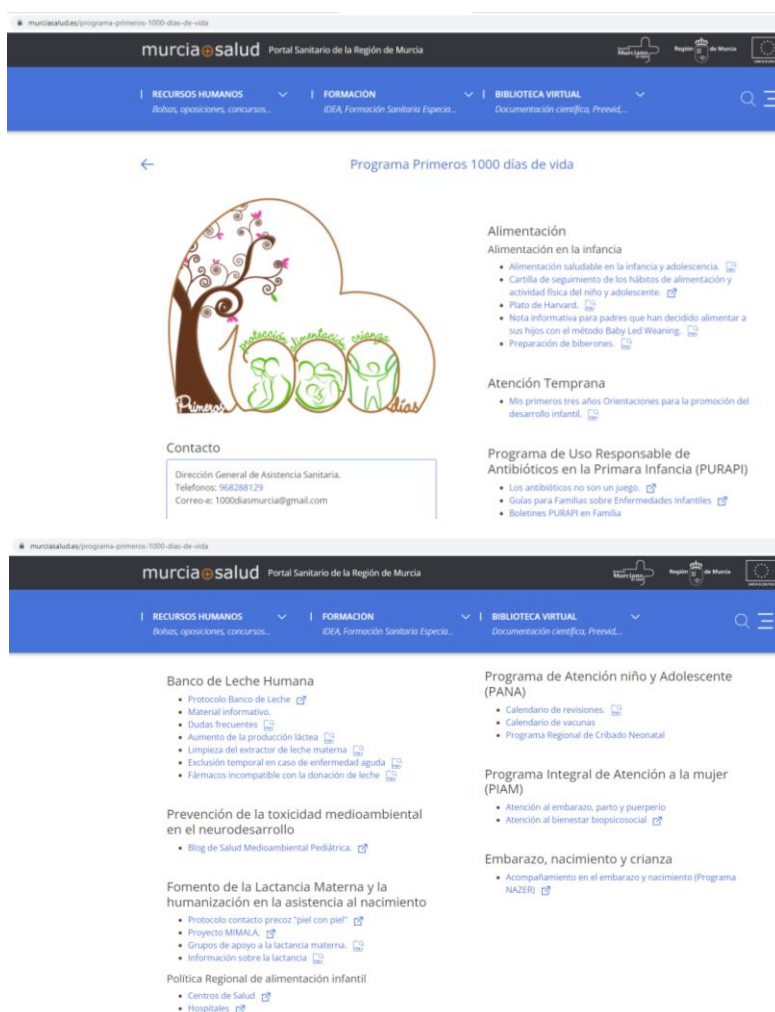


Figura 4: Programa de los primeros 1000 días del SMS

3.2.- Programa NAZER de la Escuela de Salud del Servicio Murciano de Salud

En 2020, el Servicio Murciano de Salud (SMS), creó contenidos multimedia para que todas las mujeres embarazadas y nuevas madres puedan acceder a la información que se aborda en las sesiones presenciales de preparación al nacimiento si no les es posible asistir. Las futuras madres son informadas de este recurso durante las revisiones con la matrona que ofrece la posibilidad de ser consultados de forma libre y a demanda.

Los temas están agrupados en 3 videos: “el primer encuentro”, “lactancia materna. Resolviendo dudas” y “lactancia y vuelta al trabajo.” Se pueden consultar en la sección “acompañándote en el embarazo y nacimiento” de la escuela de salud del SMS.

The screenshot displays the 'Escuela de Salud' website interface. The main navigation bar includes 'Formación', 'Investigación', 'Salud en internet', 'Otros Recursos', 'Glosario de Términos', 'Profesionales', and 'Nuevo Profesional'. Below this, there are links for 'Aula de Salud', 'Aula de Pacientes', 'Aula de Entorno Saludable', and 'Aula de Recursos Sanitarios y Farmacia'. The page is titled 'Salud y género' and features a sidebar with categories like 'Videos', 'Guías', 'Cursos, Talleres...', 'Glosario', 'Apps', and 'Cómo mujer te interesa...'. The main content area is divided into 'Embarazo' and 'El Nacimiento' sections, each with video thumbnails and titles. A specific video titled '¿Y después del nacimiento?' is highlighted with its URL: <https://vimeo.com/540120984ed24ed1d4b>. Other videos listed include 'El primer encuentro', 'Sus primeros días de vida', 'Cuidados del bebé', 'Primeras semanas de vida. Resolviendo dudas', 'El parto. ¿Qué y cómo esperar?', '¿Qué es la lactancia?', 'Sexualidad tras el parto', 'Anticoncepción en esta nueva etapa', 'El postparto', and '¿Comienza la aventura. Un recordatorio por el embarazo'. Below the main content, there are two more video thumbnails for 'Lactancia' and 'Primeros auxilios'. The 'Lactancia' section includes 'Lactancia Materna. Resolviendo dudas' (<https://vimeo.com/554767494/f07847bef7>) and 'Lactancia y la vuelta al trabajo' (<https://vimeo.com/540123896/ddb4dc838a>). The 'Primeros auxilios' section includes 'Primeros auxilios 1.' (<https://vimeo.com/540116676/910bacf073>) and 'Primeros auxilios 2.' (<https://vimeo.com/540117394/0ad837ecfa>). The video thumbnails for 'Lactancia' and 'Primeros auxilios' feature the 'NAZER' logo and the text 'Acompañando el nacimiento desde la Red'.

Figura 5: Videos Escuela de Salud – Programa NAZER

3.3.- Escuela de Salud

En la página de Escuela de Salud hay un apartado dedicado a la lactancia materna en el que se da la siguiente información:

The screenshot shows the 'Escuela de Salud' website interface. At the top, there is a navigation menu with links like 'Inicio', 'Actividades Municipios', 'Noticias', 'Asociaciones', 'Formación', 'Investigación', 'Salud en internet', 'Otros Recursos', 'Glosario de Términos', 'Profesionales', and 'Nuevo Profesional'. Below the menu, the main heading is 'Lactancia materna'. The content is organized into several sections: 'Buena para ti, buena para vuestro bebé' (with a sub-heading 'Lactancia en tiempos de coronavirus'), '¿Cómo empezamos con la lactancia?' (listing 'Embarazo', 'Nacimiento', 'Puerperio', 'Primera toma'), '¿Cómo crece mi bebé?' (with a list of questions like '¿Está tomando suficiente leche?' and '¿Cuánta leche tengo?'), '¿Cuándo iniciamos la alimentación complementaria?' (with 'Extracción y conservación de la leche'), and 'Problemas frecuentes y como resolverlos' (listing 'Dolor al amamantar', 'Ingurgitación mamaria', 'Grietas en el pezón', 'Mastitis', 'Poca producción de leche o hipogalactia', 'Lactancia materna y gripe'). On the right side, there is a sidebar with 'Videos', 'Guías', 'Cursos, Talleres...', 'Glosario', 'APPs', and 'PREGUNTAS FRECUENTES'. The bottom section features a 'VIDEOS' row with thumbnails for 'LactApp', 'Embarazo, parto y lactancia materna', 'Técnica de Extracción de Leche Materna', and two videos about 'Mitos y creencias populares sobre la lactancia materna'.

Figura 6: Escuela de Salud del SMS

3.4.- Política de Alimentación Infantil de los Centros de Salud del SMS

Centros de Salud

POLÍTICA DE ALIMENTACIÓN INFANTIL

- 1 Disponemos de una política de alimentación infantil escrita y es su derecho conocer su contenido.
 - ▶ Cumplimos con el código internacional de comercialización de sucedáneos y resoluciones asociadas de la Asamblea Mundial de la Salud
- 2 Es nuestro compromiso capacitar a los profesionales sanitarios para que puedan poner en práctica la política.
- 3 Las mujeres embarazadas y sus familias recibirán información sobre los beneficios y el manejo de la lactancia materna.
- 4 Ofrecemos apoyo a la madre que amamanta desde el inicio y en coordinación con el hospital, recibiendo al recién nacido en las primeras 96 horas tras el alta de Maternidad.
- 5 Nuestras acciones irán encaminadas a ayudar al mantenimiento de la lactancia y apoyar la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses, y completada con otros alimentos hasta los dos años o más.
- 6 Las familias con madres lactantes podrán encontrar un entorno acogedor para el cuidado de su bebé.
- 7 Es nuestro compromiso fomentar el apoyo comunitario para la lactancia materna.

Información disponible en los siguientes idiomas

Versión completa

English French العربية 中文 Castellano

Figura 7: Política de Alimentación Infantil en Centros de Salud (Versión ampliada y Cartel).

3.5.- Política de Alimentación Infantil de los Hospitales del SMS

Hospitales

POLÍTICA DE ALIMENTACIÓN INFANTIL

- 1 Disponemos de una política de alimentación infantil escrita y es su derecho conocer su contenido.
 - ▶ Cumplimos con el código internacional de comercialización de sucedáneos y resoluciones asociadas de la Asamblea Mundial de la Salud
- 2 Es nuestro compromiso capacitar a los profesionales sanitarios para que puedan poner en práctica la política.
- 3 Las mujeres embarazadas y sus familias recibirán información sobre los beneficios y el manejo de la lactancia materna.
- 4 Se facilitará el contacto piel con piel inmediato e ininterrumpido y ayudaremos a iniciar la lactancia lo antes posible después del nacimiento.
- 5 Los profesionales de este centro tienen el compromiso de apoyar a las madres en el inicio y establecimiento de la lactancia, acompañando y manejando las dificultades más comunes.
- 6 A los recién nacidos alimentados con leche materna no les ofreceremos ningún otro alimento líquido, a no ser que esté médicamente indicado.
- 7 Las madres y sus bebés podrán permanecer juntos en alojamiento conjunto las 24 horas del día.
- 8 Las madres recibirán ayuda y asesoramiento para que reconozcan y respondan a las señales de alimentación de sus bebés.
- 9 Las madres recibirán información sobre el riesgo del uso de tetinas y chupetes
- 10 Coordinaremos el alta con el centro de salud para que las familias y sus bebés continúen su asistencia en atención primaria

Información disponible en los siguientes idiomas

Versión completa

English French العربية 中文 Castellano

Figura 8: Política de Alimentación Infantil en Hospitales (Versión ampliada y Cartel).

3.6.- Listado de los Grupos de Apoyo a la Lactancia Materna

Este listado de Grupos de Apoyo a la Lactancia Materna es actualizado por Servicios Centrales semestralmente y cuando se comunica que se ha creado un nuevo grupo de apoyo o ha desaparecido.

ASOCIACIONES DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA	
<p>Los grupos de apoyo a la lactancia materna son grupos de ayuda mutua, coordinados por madres experimentadas voluntarias y de acceso gratuito.</p>	
<p>LACTANCIA FELIZ. Águilas Teléfono: 630046143; correo: lactanciaycrianzafeliz@hotmail.com 626 572 942 Web: http://lactanciaycrianzafelizaguilas.blogspot.com/</p>	<p>LA TETA BRUJA. Alcantarilla. Teléfono: 626545655; correo: josevafor@gmail.com Web: https://www.facebook.com/tatetabruja.alcantarilla</p>
<p>LACTANCIA MADRE A MADRE. Cartagena, San Javier, Fuente Álamo y La Unión Teléfono: 627 550 133; correo: lactanciamadreamadre@gmail.com Web: https://www.lactanciamadreamadre.org/</p>	<p>LACTOCRIANZA: Cehegin Teléfono: 627308415; Correo: maralude1969@hotmail.com</p>
<p>LACTANDO. Murcia, Puente Tocinos, Molina de Segura, Lorca, La Alberca Teléfono: 691 927 645; correo: lactando@gmail.com Web: http://www.lactando.org/</p>	<p>ASOCIACIÓN LACTO MULA: Mula Facebook: Asociación Lacto Mula</p>
<p>LA LIGA DE LA LECHE. Murcia Teléfono: 669 54 27 61; 667637120 610360195 Web: http://www.laligadelaleche.org</p>	<p>SIEMPRE CONTIGO: Torre Pacheco Teléfono: 696936179; correo: ssiemprecontigoip@gmail.com Facebook: Siempre Contigo</p>
	<p>MAMA ESPAÑA: Totana y Aledo Facebook: Asociación Mama España.</p>
	<p>MAMI TETA: Valle de Ricote Teléfono: 606223810 646292213; correo: mami.teta@hotmail.com Facebook: Mami Teta Valle de Ricote</p>
	<p>Puede solicitar su inclusión en este listado escribiendo un mail a primeros1000dias.sms@carm.es</p>
<p>Asociaciones de apoyo a la Lactancia Materna. Región de Murcia – Actualizado en Diciembre 2024 Página 1 de 2</p>	<p>Asociaciones de apoyo a la Lactancia Materna. Región de Murcia – Actualizado en Diciembre 2024 Página 2 de 2</p>

Figura 9: Listado actualizado de los Grupos de Apoyo a la Lactancia Materna de la Región de Murcia.



4.- MATERIAL INFORMATIVO QUE SE ENTREGA FÍSICAMENTE A LAS MADRES

En el momento del alta de maternidad, a las madres se les entrega una carpeta verde en la que, además del informe de alta del ginecólogo, enfermera y pediatra, documentación del programa de vacunación y para la detección precoz de enfermedades Endocrinas y Metabólicas en período neonatal, se encuentra también la siguiente información relacionada con la lactancia materna:

4.1.- Documento de Salud Infantil de la Región de Murcia

En este Documento de Salud que se entrega a todas las madres al alta, hay un apartado, dentro de los “Consejos de Salud” dedicado a la “Alimentación Saludable en la Infancia y la Adolescencia”. En dicho apartado se dice literalmente que “El mejor alimento que puede darle a tu bebé es la **Lactancia Materna**. Dale pecho a demanda, cada vez que lo pida y olvídate de los horarios. Te aconsejamos mantener la Lactancia Materna de forma **Exclusiva hasta los 6 meses de edad**.” Además, una de las recomendaciones de alimentación que se dan a los 12 meses es la “**Continuar con lactancia materna mientras madre e hijo lo deseen**”.

Por último, en la última página, entre los teléfonos y direcciones de interés se encuentran algunos relacionados con la lactancia como:

- **Comité de lactancia materna de la AEP** → <https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna>
- **Medicamentos y lactancia materna** → <https://www.e-lactancia.org/>



Figura 10: Portada e Índice del Documento de Salud Infantil de la Región de Murcia

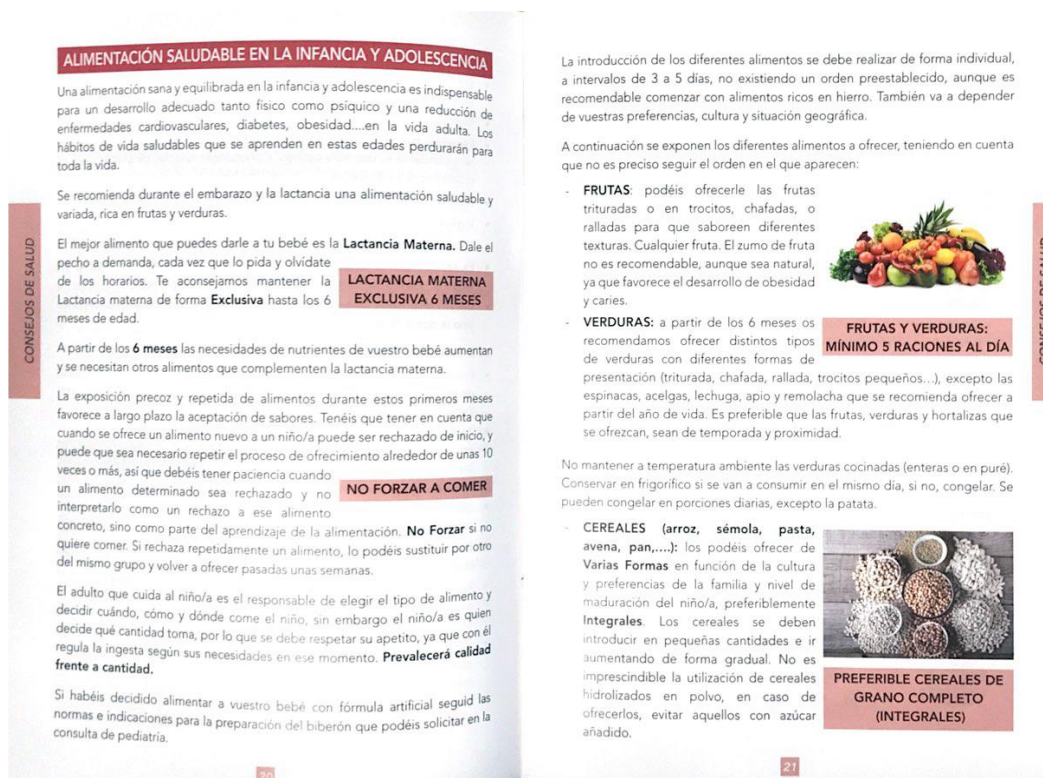


Figura 11: Alimentación Saludable en la Infancia y Adolescencia incluido en Documento de Salud Infantil

4.2.- Tríptico: “Lactancia materna, lo mejor para ti y para tu bebé”

En este folleto se encuentra algunos consejos básicos relacionados con la lactancia materna, respondiendo a las dudas que surgen de forma más frecuente, como: “¿Cómo empezamos?, ¿Cómo sabemos que nuestro bebé está tomando suficiente leche?, ¿Cuál es la mejor posición para dar de mamar?, ¿Cuáles son los problemas más frecuentes y cómo debería afrontarlos?, ¿Puedo extraer mi leche?, ¿Cómo te debes alimentar?, ¿Hasta cuándo?”. Además aporta algunos recursos para obtener más información.

¿Puedo extraer mi leche?

La extracción la puedes hacer de forma manual o con sacalaches. Escoge el método que prefieras en cada momento.

Si no vas a utilizar la leche inmediatamente, métela en el frigorífico o nevera portátil tras la extracción, si no la vas a ofrecer al bebé en las siguientes 24 horas es preferible congelarla. Si tras una toma tu bebé no se termina toda la leche, lo ideal es desecharla. Si no puedes guardar la leche en frío, no se la vuelvas a ofrecer más allá de media hora.

¿Cómo te debes alimentar?

De forma variada, equilibrada y nutritiva, acorde con tus propias costumbres y apetito. Toma frutas y verduras frescas, legumbres, patatas, féculas, arroz y harinas a diario. Alimentos proteicos como pescados, carnes rojas y huevos moderadamente. Grasas animales en poca cantidad, preferible sustituirías por grasas vegetales. No tomes alcohol ni consumas en exceso bebidas estimulantes como el café, té, colas y evita dulces y productos de confitería. Ingiere líquidos según tu propia apetencia, con preferencia agua y zumos naturales.

Evita el tabaco y que nadie fume cerca de tu bebé.

¿Hasta cuándo?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que tu hijo/a se alimente con tu leche de forma exclusiva hasta los 6 meses, y a partir de ahí ofrecerle otros alimentos de forma complementaria hasta los dos años o hasta que vosotros lo decidáis.

El apoyo madre a madre que ofrecen los grupos de apoyo puede ser de mucha utilidad.

Si deseas más información:
Escuela de Salud Murcia.
www.escueladesaludmurcia.es/escuelasalud/mantenersalud/lactanciamaterna.jsf
Lactando Murcia.
www.lactando.org/
La Liga de la Leche.
http://laligadelaleche.es/lactancia_materna/index.htm
Compatibilidad con medicamentos y otras sustancias.
www.aeped.es/comite/lactancia-materna
Asociación Española de Pediatría.
www.aeped.es/comite/lactancia-materna
Guía para las madres que amamantan.
redets.msssi.gob.es/documentos/GFPC/Lactancia_mujeres_Osteba.pdf

Región de Murcia
Consejería de Salud
Dirección General de Salud Pública y Adicciones

Servicio Murciano de Salud

Lactancia Materna, lo mejor para ti y para tu bebé

¡Enhorabuena padres!

La lactancia materna es el mejor regalo que podéis ofrecer a vuestro bebé, porque además de alimento es consuelo, amor y fortalece el fuerte vínculo que os une desde el comienzo del embarazo.

Desde la Consejería de Salud y el Servicio Murciano de Salud queremos ayudaros en esta nueva etapa que habéis comenzado en la que pueden surgir algunas dudas que pretendemos responder.

En este folleto encontraréis algunos consejos básicos relacionados con la lactancia materna, no obstante, podéis contar con vuestros profesionales sanitarios de referencia a los que podéis acudir si necesitáis atención.

La lactancia materna es natural e instintiva, sobre todo para tu bebé, pero a veces es posible que necesites un poco de ayuda

La leche materna actúa como una vacuna natural frente a infecciones gastrointestinales, respiratorias, otitis, y reduce el riesgo de muerte súbita, obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas, mejorando su desarrollo intelectual y su crecimiento emocional. Es beneficioso para ti, porque disminuye el riesgo de hemorragias postparto, te ayuda a recuperar tu forma física tras el embarazo y previene algunos cánceres, como el de mama y el de ovarios.

Y lo mejor de todo es que siempre está disponible, a la mejor temperatura y en el mejor envase: TÚ.

¿Cómo empezamos?

En el momento del nacimiento es muy importante que podáis disfrutar de un tiempo de contacto piel con piel, cuanto más tiempo mejor, sin ropa que dificulte ese contacto y en las mejores condiciones, en un ambiente tranquilo y cálido. Tanto si tu parto ha sido normal como por cesárea, tratad de buscar ese momento de intimidad con ayuda de los profesionales que te atienden y de tu pareja o familiares más cercanos, y dejad que se agarre de forma espontánea al pecho durante este precioso tiempo, siempre y cuando ambos estéis en las mejores condiciones posibles.

¿Cómo sabemos que nuestro bebé está tomando suficiente leche?

Para comprobar que vuestro bebé está tomando bien la leche materna, podéis observar que mantiene la boca abierta con los labios hacia afuera y realiza succiones profundas, mantenidas y con pausas no muy largas. Tras cada toma suelta el pezón espontáneamente y se queda relajado, moja los pañales varias veces al día y hace varias deposiciones (a partir del 4º día hasta las 4 semanas unas 4 deposiciones al día del tamaño de una moneda de 2 euros). Además el color de su piel es sonrosado, su piel está hidratada, y su peso evoluciona favorablemente.

Es importante que le ofrezcas tu pecho con frecuencia, incluso antes de que tenga hambre, y antes de que llora.

Los recién nacidos tienen el estómago pequeño y tu leche está tan bien adaptada a tu hijo/a que la digiere muy rápidamente, por lo que necesitan mamar con frecuencia, a demanda, al menos ocho tomas al día. Es recomendable que no haga pausas de más de tres o cuatro horas, sobre todo al principio. Si la pausa se prolonga, es conveniente que intentéis despertarle y ponerle al pecho, sobre todo en contacto piel con piel para estimular sus reflejos facilitando así el inicio de la toma.

¿Cuál es la mejor posición para dar de mamar?

Para favorecer el agarre, puede sostener al bebé “bripa con tripa”, de manera que no tenga que girar la cabeza para alcanzar el pezón.

Sostén el pecho con el pulgar arriba y los dedos por debajo, muy por detrás de la areola. Espera hasta que el bebé abra la boca de par en par y acerca al bebé al pecho.

Asegúrate de que el bebé toma el pezón y gran parte de la areola en la boca, ya que mama con la boca abierta y su nariz y mentón están pegados al pecho, quedando el labio inferior vuelto hacia abajo.

¿Cuáles son los problemas más frecuentes y cómo debería afrontarlos?

Las complicaciones más frecuentes, como la ingurgitación mamaria, el dolor, las grietas en los pezones y las mastitis, suelen ser consecuencia de problemas con la técnica de la lactancia. Para poder identificar la causa y solucionarla, es necesario que el profesional sanitario explore el pecho y al bebé y, muy importante, observe una toma.

Consulta con tu matrona, pediatra o enfermera de pediatría.

Figura 12: Tríptico “Lactancia Materna, lo mejor para ti y para tu bebé”

5.- MATERIAL INFORMATIVO DIGITAL PARA MADRES

Al final del informe de alta de asistencia al recién nacido del pediatra se encuentran dos QRs. El primero da acceso al Programa de los Primeros 1000 días de vida y el segundo da acceso al listado de los grupos de apoyo a la lactancia materna.

OTRAS RECOMENDACIONES:

Los primeros 1000 días de vida de su bebé son cruciales para alcanzar el mejor desarrollo y salud a largo plazo.

Los profesionales del SMS desean acompañarle en este periodo tan importante con algunas recomendaciones:

- La lactancia materna es el mejor alimento para su bebé durante los dos primeros años de vida y de forma exclusiva durante los seis primeros meses (Organización Mundial de la Salud).
- La inmensa mayoría de los medicamentos que toman las madres son totalmente compatibles con la lactancia materna. Si necesita tomar alguna medicación durante su lactancia puede consultar su compatibilidad en la página www.e-lactancia.org.
- Acuéstalo boca arriba y no fumes en su presencia.
- Tenga confianza y en caso de duda consulte con su pediatra, matrona o enfermera pediátrica.
- En la Región existen unos grupos de apoyo a la lactancia materna que a través de la experiencia de otras madres le pueden ser de gran ayuda.



PROGRAMA PRIMEROS
1000 DÍAS DE VIDA



ASOCIACIONES DE APOYO
A LA LACTANCIA MATERNA

Figura 14: Recomendaciones generales para madre que amamanta en el informe de alta del recién nacido

6.1.- Programa de los primeros 1000 días de vida

El Servicio Murciano de Salud y la Consejería de Salud del Gobierno Regional de Murcia constituyó en 2018 un Programa de Atención para los 1000 primeros días de vida de la Región de Murcia. Entendemos por los primeros mil días de vida (P1000D) al periodo que abarca desde el inicio de la gestación hasta el nacimiento (270 días) y se continúa durante los dos primeros años de vida (730 días). Esta etapa del desarrollo del ser humano es de una especial sensibilidad. En ella, el cerebro crece a una velocidad máxima, aumentando enormemente la población de neuronas que proliferan con una marcada plasticidad. Existe una sólida evidencia que muestra que una alimentación adecuada y un crecimiento saludable en él se traducen en beneficios que trascienden al resto de su vida. Por tanto, velar por el cuidado de los entornos durante los P1000D es algo que trasciende más allá del interés individual de cada familia. Constituye una ventana de oportunidad para implementar estrategias de salud pública en las distintas regiones y países.



Una de las líneas estratégicas de los P1000D es el ‘Programa para el fomento de la lactancia y la humanización en la asistencia al nacimiento’, ya que un aspecto clave durante los dos primeros años de vida es la alimentación que se le proporciona al bebé.

En el desarrollo del programa se creó una sección en la página de Murcia Salud, llamada “Programa Primeros 1000 días” en la que, dentro del apartado ‘Fomento de la Lactancia Materna y la humanización en la asistencia al nacimiento’ se encuentran los siguientes documentos:

6.1.1.- Política Regional de alimentación infantil.

- Hospitales.
- Centros de Salud.

6.1.2.- Proyecto MÍMALA

6.1.3.- Grupos de apoyo a la lactancia materna

6.1.4.- Información sobre lactancia materna en el embarazo

6.1.5.- Protocolos clínicos

- Protocolo contenidos de la visita de la semana 28.
- Protocolos contenidos de la formación grupal.
- Protocolo de atención al parto normal.
- Protocolo de contacto piel con piel.
- Revisiones sucesivas de la lactancia materna en la maternidad
- Apoyo a la lactancia materna en el recién nacido hospitalizado.
- Extracción manual, mecánica y conservación de leche materna.
- Observación de la toma.
- Protocolo de suplementación.
- Protocolo de atención a la madre que no amamanta.
- Protocolo de coordinación Hospital-Atención Primaria.
- Protocolo de información al alta de nuevas madres.
- Protocolo de asistencia en la primera visita de madre y recién nacido en el centro de salud.
- Seguimiento de la lactancia en visitas sucesivas.
- Estancamiento ponderal, hipogalactia, crisis de lactancia.
- Asistencia al dolor mamario. Afecciones mamarias.
- Asistencia a la madre con mastitis.
- Protocolo de rescate a la lactancia materna exclusiva.



- Protocolo de apoyo a la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses e introducción de la alimentación complementaria.
- Protocolo de apoyo la lactancia materna prolongada. Madre que trabaja y amamanta.

6.1.6.- Guías de apoyo a las madres

- Extracción manual, mecánica y conservación de leche materna.
- Alimentación a demanda y señales de hambre.
- Signos para reconocer que la lactancia materna es eficaz.
- Posición y agarre adecuados.
- Apoyo a la lactancia materna prolongada.
- Las tomas y el sueño del bebé.
- Problemas frecuentes de la lactancia materna.
- Apoyo a la lactancia materna exclusiva e inicio de alimentación complementaria
- Guía de apoyo a las madres que no amamantan.
- Preparación de biberones.
- Uso de tetinas y biberones.

6.2.- Listado de los grupos de apoyo a la lactancia materna

Los grupos de apoyo a la lactancia materna están representando una pieza protagonista en el desarrollo de la estrategia de fomento de la lactancia y la humanización en la asistencia al nacimiento, y del resto del contenido del programa de atención a los primeros 1.000 días de la infancia. Así, representantes de estos colectivos han sido invitados a las reuniones ejecutivas relacionadas con el proyecto y han participado en las decisiones, formando parte de los miembros que componen la Comisión Regional de Lactancia Materna.

Para facilitar el acceso a los grupos de apoyo, el Servicio Murciano de Salud dispone de un listado con los grupos de apoyo identificados en la Región de Murcia en el que figura su ámbito geográfico de trabajo y sus datos de contacto. Este listado es actualizado semestralmente y se puede consultar en el espacio virtual de MurciaSalud destinado al programa de atención a los 1000 primeros días de vida de la infancia, al que da acceso el QR incluido al final de los informes de asistencia del recién nacido.



6.- SEGUIMIENTO TRAS EL ALTA DE MATERNIDAD

Con el fin de garantizar la continuidad de los cuidados tras el alta de la maternidad, el SMS ha diseñado un circuito de citación automática con pediatra y matrona de atención primaria antes del alta de maternidad, asegurando de esta forma que tanto la matrona como el pediatra puedan revisar en tiempo y forma el puerperio, el bienestar del recién nacido y la lactancia.

Mediante este sistema, al generar el alta de la madre y la del bebé, el programa informático que alberga las historias clínicas genera una cita automática con el pediatra y otra con la matrona del centro de salud correspondiente, que además se vuelca en el informe de alta del recién nacido y el de cuidados de enfermería de la madre. El programa ha sido configurado para que estas citas se asignen en menos de 96 horas desde el momento del alta. De forma paralela, se han reestructurado las agendas de las matronas y los pediatras de atención primaria para reservar los huecos necesarios para que el programa pueda hacer esta asignación.

Al volcarse de forma automática las citas comentadas en los informes de alta, se evitan errores de transcripción de las citas, asegurando que los padres conozcan y tengan apuntadas la fecha y hora de ambas revisiones desde el momento que abandonan la maternidad.

Además, en el momento del alta, se genera un informe de continuidad de cuidados de enfermería que permite el conocimiento de las intervenciones llevadas a cabo en el hospital, para el conocimiento y continuidad por parte de la matrona de primaria. Así como unas “Recomendaciones al alta” para la madre y padre, de cuidados a la madre y su bebe.

Este circuito se suma a una estrategia de accesibilidad del Servicio Murciano de Salud para los nuevos nacimientos que también incluye el registro civil del recién nacido y la solicitud de la tarjeta sanitaria en la maternidad.

Por otro lado, desde la Comisión Regional de Lactancia Materna se está trabajando para que todas las áreas de salud cuenten con una consulta de lactancia materna a la que se podrá acceder mediante citación antes del alta por parte de la matrona de lactancia de la maternidad o mediante una interconsulta desde el centro de salud por el profesional (matrona o lactancia) que ha realizado la valoración de esa madre y recién nacido.