**Mamá Reina habla: lo que me hubiera gustado escuchar de la lactancia**

**Ciudad de México, XX de julio, 2025.** La maternidad es una experiencia transformadora, pero también llena de dudas, retos y decisiones que nadie más puede tomar por ti. **Reina Madre**, clínica especializada en la salud integral de la mujer, entiende que la lactancia no es un camino único ni perfecto. Es una etapa profundamente íntima y variable, que merece ser acompañada con escucha, respeto y calidez.

“*Mamá Reina”* es una madre real como tú. Después de una experiencia complicada con su primer hijo, decidió prepararse de manera diferente en su segundo embarazo. Acudió a una consultoría de lactancia en Reina Madre y todo cambió.

## **Lo que Aprendí (y que me hubiera encantado saber antes)**

* **Mamá, tú vas primero**. No es egoísta, es entender y aceptar que TÚ eres el mundo de tu bebé, si no estás bien física, mental y emocionalmente no estarás al 100% para cuidarlo. Hay muchos estigmas sobre esto, pero es importante rodearte de personas que escuchen tus preocupaciones y tomen en cuenta tus deseos. No está mal darte el tiempo para comer algo o querer tomar un baño largo, es amor propio.
* **La deshidratación es prevenible.** Si haces lactancia exclusiva, vigila que tu bebé moje más de 6 pañales al día, y deberían tener un color amarillo pálido, que sus ojos y boca se vean húmedos y brillantes siempre, y que su fontanela o mollera no se vea hundida. Si cualquiera de estos puntos cambia intenta dar pecho con más frecuencia a tu bebé y llévalo a revisión para asegurarse que no se vuelva un tema severo.
* **La lactancia mixta no es rendirse.** Recientemente existe mucha más presión para dar leche materna de forma exclusiva y aunque muchas madres lo intentan, el tipo de vida actual lo hace bastante complicado. Complementar con fórmula, por necesidad o por elección, no disminuye tu amor ni afecta la salud del bebé. Puedes usar vasito en lugar de mamila si lo prefieres. Y si estás enfocada en lactancia materna exclusiva sí es recomendable que tengas una lata pequeña de fórmula. En casos de deshidratación severa o enfermedad de mamá, es bueno tenerla a la mano para ofrecerla al bebé.
* **Frecuencia sobre cantidad.** Como muchas mamás, me preguntaba si mi bebé estaba comiendo lo suficiente para ganar peso. Cuando me extraía la leche sentía que era poca cantidad y que se quedaría con hambre. Y quizá parezca obvio pero cuando los especialistas nos dicen “seno materno a libre demanda” justamente es por la cantidad que muchas podemos producir. Si comparas un biberón de fórmula de 3 oz, a una onza de leche materna, puedes llegar a preocuparte, sin embargo lo que cambia es la frecuencia, tu bebé quizá necesite comer cada hora o 2 horas en comparación a las 3 horas entre tomas de fórmula.
* **Amamantar duele, sí, pero no normalices el dolor.** El mayor reto que muchas vivimos es el dolor en los pezones, y es una realidad que dolerá las primeras veces en lo que el bebé y tú se conocen y aprenden. Sin embargo hay tipos normales de dolor, piensa en la primera vez que hiciste ejercicio, debería ser ese tipo de molestia; sin embargo si es un dolor intenso e insoportable, detente, revisa cómo te sientes y lo que está haciendo el bebé, una vez que estés más tranquila vuelve a intentarlo. Si persiste el dolor es mejor asesorarte, en Reina Madre puedes solicitar una asesoría de lactancia o pedir ayuda a tu ginecólogo y pediatra en sus controles mensuales. Luego de un tiempo no deberías tener molestias al dar pecho.
* **No hay remedios mágicos para aumentar la producción.** Que si el té de hierbas de la abuela, tomar atoles, comer avena, una cerveza, todas hemos escuchado diferentes remedios para aumentar la producción de leche, sin embargo los 4 infalibles son: una alimentación balanceada, mantenerte bien hidratada, masajear el seno antes de las tomas y la extracción frecuente. Con estos 4 pasos deberías poder aumentar, de forma natural, la cantidad de leche que produces.
* **El extractor no es el bebé.** La succión natural siempre será más eficiente, no te frustres si extraes poco. Elige el extractor adecuado, mide tu pezón, y recuerda que es solo una herramienta de apoyo, no un reflejo de tu capacidad como mamá.
* **Ten una red de apoyo porque todo empieza y termina contigo, mamá.** Tu pareja, familiares o amigos pueden ayudarte cuando lo necesites. Si eres papá y te preguntas cómo ser parte del proceso, la mejor recomendación es cuidar de mamá. Asegúrate que esté comiendo lo suficiente, que tome agua constantemente, puedes apoyarla en tareas domésticas, cualquier cosa que haga más sencilla la vida de mamá. Recuerda que la depresión postparto se presenta de muchas maneras y la red de apoyo puede ayudar a detectarla a tiempo.

**Acompañarte lo Cambia Todo**

“Durante mi asesoría de lactancia en Reina Madre, la consultora Jessica Mariana Olvera Hernández me recordó que esta etapa, por más desafiante que sea, puede vivirse con tranquilidad si estás rodeada por especialistas respetuosos, profesionales y humanos. ”Porque en Reina Madre, cada mamá importa, cada historia cuenta y cada emoción vale. **Juntos por la lactancia: apoyamos, compartimos**, **nutrimos.** Para más información visita [reinamadre.mx](http://reinamadre.mx)

***Acerca de Reina Madre***

***Reina Madre*** *es una red de clínicas privadas, nacida para revolucionar la medicina privada con un modelo de atención centrado en el paciente. Nos especializamos en brindar atención integral a la mujer en cada etapa de su vida, combinando calidad médica, tecnología avanzada y costos accesibles. Nuestros servicios se basan en tres pilares fundamentales: embarazo, ginecología y pediatría. Contamos con más de 250 especialistas y subespecialistas, comprometidos con ofrecer una experiencia médica humana, confiable y de excelencia. Reina Madre es hoy la red de ginecología y obstetricia más grande de México, con un enfoque integral en salud reproductiva.*

*Para más información, visita* [*reinamadre.mx*](http://reinamadre.mx) *o síguenos en nuestras redes sociales:*

*Youtube:* ***@ReinaMadreClinicas***

*Facebook:* ***Reina Madre***

*Instagram:* ***@clinicasreinamadre***

*Tiktok:* ***@clinicas.reinamadre***