

Guía Completa de Dispositivos de Lactancia

Una lista esencial para organizar una lactancia materna cómoda y consciente

Esta guía reúne todas las herramientas y recursos modernos, desde el cuidado básico hasta los dispositivos más avanzados. Están diseñados para facilitar la lactancia, proteger la salud de la madre y hacer que este proceso sea lo más respetuoso y cómodo posible.

1. PROTECCIÓN, ALIVIO Y CUIDADO DEL PECHO

• Lanolina (100% pura e hipoalergénica)

Un producto indispensable para la cicatrización de las grietas en los pezones. Su principal ventaja es que no es necesario retirarla ni lavar el pecho antes de amamantar, ya que es completamente segura para el bebé.

• Parches de hidrogel (Medela y otras marcas)

Un tratamiento de choque ideal para lesiones profundas, irritación o dolor agudo. Proporcionan un efecto refrescante inmediato, alivian la inflamación y aceleran la regeneración de la piel mucho más rápido que las cremas convencionales.

• Crema con dexpanthenol (Bepanthol / Bepanthen)

Utilizada para el cuidado intensivo y la restauración profunda de la piel del pecho. Importante: si el producto tiene una textura de pomada densa, se debe retirar con suavidad antes de poner al bebé al pecho.

• Conchas protectoras ventiladas

Cúpulas de plástico que se colocan dentro del sujetador creando una cámara de aire protectora. Evitan el roce del pezón sensible o agrietado con la ropa, permitiendo que la piel "respire" y sane más rápido.

2. RECOLECCIÓN Y CONSERVACIÓN DE LECHE DERRAMADA

• Discos absorbentes desechables

Los clásicos discos para el sujetador que protegen la ropa de las manchas causadas por las fugas de leche durante las subidas. Un elemento básico para los primeros meses de lactancia.

• Discos absorbentes lavables de tela

Hechos de bambú natural o algodón orgánico. Son mucho más suaves con la piel irritada, ecológicos, económicos a largo plazo y aptos para lavadora.

- **Recolector de leche de silicona (Tipo Haakaa)**

Una botella flexible de silicona que funciona con un vacío ligero. Se adhiere al pecho contrario mientras el bebé mama en el otro, recolectando de forma pasiva toda la leche que fluye gracias al reflejo natural de oxitocina.

- **Conchas recolectoras de leche (Amapolas / Conchas)**

Cápsulas anatómicas planas que se llevan dentro del sujetador durante el día. Sirven para acumular las pérdidas espontáneas de leche en lugar de desperdiciarlas impregnando un disco de tela.

3. EXTRACCIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL BANCO DE LECHE

- **Sacaleches manual**

Ideal para extracciones ocasionales o esporádicas. Funciona de manera totalmente silenciosa, ofrece un control manual y suave de la presión, y no depende de enchufes ni baterías.

- **Sacaleches eléctrico (con cable o portátil "hands-free")**

La solución perfecta para extracciones regulares o prolongadas. Los modelos portátiles modernos se colocan directamente dentro del sujetador, permitiendo a la madre moverse libremente y realizar tareas domésticas durante el proceso.

- **Bolsas para almacenamiento de leche materna**

Bolsas estériles de un solo uso con un cierre de doble cremallera (zip) muy seguro, escala de medición y un espacio reservado para anotar la fecha y hora. Diseñadas especialmente para la congelación a largo plazo.

- **Recipientes y biberones para conservación**

Frascos reutilizables de vidrio o plástico de alta calidad libre de BPA. Son muy prácticos para almacenar las porciones de leche en la nevera que se consumirán en los días siguientes.

- **Top / Sujetador especial para extracción manos libres**

Un corpiño ajustado con aberturas estratégicas que sujetan las copas del sacaleches eléctrico tradicional. Libera por completo las manos de la mamá para descansar, usar el teléfono o tomar una taza de té.

- **Insertos reductores de silicona para copas (Insertos)**

Anillos anatómicos que reducen el diámetro estándar de la copa del sacaleches para adaptarlo al tamaño real del pezón. Previenen lesiones en la areola y garantizan una extracción sin dolor.

4. PREVENCIÓN DE MASTITIS/OBSTRUCCIONES Y ALIVIO DEL DOLOR

- **Almohadillas de gel térmicas (3 en 1)**

Compresas reutilizables con forma anatómica. Usadas en caliente (antes de la toma o extracción), dilatan suavemente los conductos y estimulan la salida de la leche. Usadas en frío (después de la toma), alivian eficazmente la congestión, el calor y el dolor.

- **Masajeador de lactancia especializado**

Un dispositivo portátil e impermeable con vibración sutil (y a menudo calor regulable). Ayuda a disolver con suavidad las primeras obstrucciones (lactostasis) y mejora significativamente el flujo de la leche.

5. SUPLEMENTACIÓN ALTERNATIVA (SIN INTERFERIR EN LA LACTANCIA)

- **Sistema de Nutrición Suplementaria (Sistema SNS)**

Un contenedor para el suplemento que se cuelga al cuello de la madre, conectado a unos tubos capilares delgadísimos que se fijan sobre el pezón. El bebé succiona el pecho y recibe el suplemento al mismo tiempo. Es la herramienta ideal para estimular la producción propia y evitar el uso de tetinas.

- **Vaso-biberón o cuchara blanda (Medela SoftCup)**

Un dispositivo alternativo para ofrecer suplementos sin recurrir a una tetina estándar. Evita la conocida "confusión de pezón" y el riesgo de que el bebé rechace el pecho debido al flujo fácil del biberón tradicional.

6. ERGONOMÍA Y CONFORT DE LA MADRE

- **Sujetadores y tops de lactancia**

Ropa interior especializada, diseñada sin aros rígidos (que podrían oprimir los conductos lactíferos) y equipada con prácticos clips de apertura rápida que se abren con una sola mano.

- **Cojín de lactancia**

Almohada ergonómica (en forma de U o de herradura con soporte lumbar) que eleva al bebé a la altura correcta del pecho. Descarga por completo la tensión en los hombros, el cuello y la espalda de la madre durante las tomas largas.

 Nota para mamá:

Cada historia de lactancia es única. No es necesario comprar toda la lista por adelantado: se recomienda comenzar con los cuidados básicos de la piel y la higiene personal, e ir incorporando dispositivos más específicos según las necesidades y la comodidad de cada etapa.