

Revista Electrónica de PortalesMedicos.com.

ISSN 1886-8924

<https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/>

Anexos de la publicación: [Principales dificultades en el inicio de la lactancia materna: revisión bibliográfica](#)

Anexo I. Principales dificultades en el inicio de la lactancia materna y estrategias de enfermería

Dificultad	Causas asociadas	Estrategias de enfermería	Referencias
Dolor y grietas en los pezones	Mala técnica de agarre, posición incorrecta del lactante, succión ineficiente	Educación prenatal y posnatal sobre técnicas de amamantamiento; observación directa de la toma; aplicación de medidas preventivas (posición adecuada, aireación del pezón)	(4-6)
Ingurgitación mamaria y mastitis	Intervalos largos entre tomas, vaciamiento incompleto del pecho, presión de ropa ajustada	Promover la lactancia a demanda; extracción manual o con sacaleches si es necesario; orientación sobre signos de alarma	(5,7)
Percepción de hipogalactia (baja producción de leche)	Ansiedad materna, falta de confianza, mitos culturales sobre la leche "aguada"	Refuerzo emocional; educación sobre fisiología de la lactancia; seguimiento postalta; apoyo telefónico o comunitario	(3,4,6)
Fatiga y cansancio materno	Sueño insuficiente, parto prolongado, sobrecarga doméstica o laboral	Promover el descanso materno; delegar tareas del hogar; involucrar a la pareja en el cuidado del recién nacido	(3,5)
Frenillo lingual corto (anquilosis)	Limitación anatómica del movimiento lingual del lactante	Valoración y derivación a especialista; educación sobre técnicas compensatorias de succión	(5)
Ansiedad, depresión posparto y falta de autoeficacia	Cambios hormonales, falta de apoyo, presión social	Acompañamiento emocional; detección temprana de síntomas de depresión; intervención interdisciplinar con psicología	(3,4)
Falta de apoyo familiar o social	Entornos poco favorables, mitos, escaso conocimiento sobre lactancia	Implicar a la pareja y familia en sesiones educativas; promover redes de apoyo entre madres	(3,5,6)
Estigma y presiones socioculturales	Normalización del biberón, vergüenza de amamantar en público, ideal de productividad	Campañas de sensibilización social; normalizar la lactancia en espacios públicos; asesoramiento profesional sin juicios	(3,7)
Reincorporación laboral temprana	Permisos de maternidad limitados; falta de espacios de lactancia	Asesorar sobre extracción y conservación de leche; fomentar políticas institucionales pro lactancia (IHAN)	(3,9)
Desinformación y mitos en redes sociales	Fuentes no científicas, contradicciones en foros	Educación sanitaria basada en evidencia; derivación a recursos fiables (FEDALMA, OMS, AEPAP)	(5,8)