

¿Cómo sujeto a mi bebé para amamantarlo?

Aunque la lactancia es algo natural, tanto la madre como el bebé pasan por un período de aprendizaje. Necesitará varias semanas para perfeccionar estas técnicas. Si en algún momento no se siente segura de estar alimentando a su bebé de la manera correcta, consulte con un profesional de la salud o con un especialista certificado en lactancia. Ciertos detalles, como la posición adecuada y hacer que el bebé agarre el pecho correctamente, pueden prevenir muchos de los problemas que las mujeres experimentan cuando empiezan a amamantar. Seguramente descubrirá que, una vez establecida la lactancia como rutina, amamantar puede ser una de las experiencias más gratificantes de la maternidad.

Póngase cómoda

Escoja una silla o un sofá cómodo que le permita apoyar firmemente la espalda. Utilice un escabel para subir las rodillas, de modo que quede con el regazo ligeramente inclinado, sin ejercer presión en la parte baja de la espalda. Coloque almohadas para apoyar los brazos y descanse los hombros mientras sostiene al bebé.

La posición del bebé

Sea cual sea la posición que escoja para sostener al bebé, colóquelo completamente de lado, "barriga con barriga", de manera que quede con la boca directamente enfrente de la mama y no tenga que voltear la cabeza para alcanzar el pezón.

- ♥ Utilice almohadas para poner al bebé en sentido horizontal por encima de su cintura, a nivel del pecho. Una almohada plana y chata brinda mejor apoyo que una muy llena.
- ♥ Coloque al bebé con la nariz muy cerca del pezón, de modo que sólo tenga que levantar la cara un poco para agarrar el pezón.
- ♥ Coloque el brazo del bebé que esté hacia abajo de modo que le ciña la cintura. De esta manera podrá aferrarse a usted. Trate de hacer que las orejas, los hombros y las caderas del bebé queden en línea recta. Las piernas del bebé deberían estar encogidas en su cintura.

Posiciones para amamantar

Posición de cuna

Es la típica posición que se ve en las imágenes de las mujeres que amamantan. La cabeza del bebé descansa en el brazo, a la altura del codo, y el antebrazo sirve de apoyo al resto de su cuerpo. La otra mano queda libre para sostener el seno o para acariciar la mano o el rostro del bebé.



Acostada de lado

Esta posición es estupenda para descansar un poco mientras el bebé se alimenta o si la madre no quiere sentarse, especialmente si aún está dolorida después del parto. Descanse la cabeza en una almohada, coloque al bebé barriga con barriga. La cabeza del bebé debe quedar a la altura de su pecho.



Invertida o de rugby

Esta posición es recomendable para las mujeres que han dado a luz por cesárea, ya que el peso del bebé no descansa en el abdomen. Es también una buena posición para las mujeres que tienen senos grandes, ya que les permite ver mejor al bebé mientras se alimenta. Descanse la cabeza del bebé en una de sus manos y el resto del cuerpo del niño a lo largo del mismo antebrazo. Los pies del bebé apuntarán hacia su espalda y podrá colocarlos sin problema entre su brazo y su cintura.



Cuna cruzada

Ésta es una de las posiciones preferidas con los neonatos, ya que la madre puede controlar perfectamente la cabeza del bebé poniendo una mano cerca de sus orejas. Sostenga la espalda del bebé con el antebrazo y páselo por encima de su barriga hasta alcanzar su pecho.

Para que el bebé agarre el pecho

- ♥ Apriete ligeramente la areola (la parte más oscura de la mama, alrededor del pezón) para preparar un “sandwich de pezón” para el bebé, lo cual le permitirá agarrar mejor la mama. Asegúrese de mantener los dedos por detrás del borde de la areola (a unos 2 a 4 cm de distancia de la base del pezón).

Cuando la madre sostiene al bebé en su regazo (en la posición de cuna, cuna cruzada o acostada de lado), al hacer este “sandwich de pezón” los dedos índice y pulgar deben formar una “U”, mientras que en la posición invertida o de “de rugby”, los dedos deben formar una “C”.

- ♥ Roce los labios del bebé con el pezón. Acérquelo rápidamente a la mama cuando abra la boca. Espere hasta que el bebé abra BIEN la boca (como un bostezo) y comience a sacar la lengua. El bebé debe agarrar el pezón y una buena parte de la areola con la boca. ¡Acerque el bebé a la mama, no la mama al bebé!
- ♥ Fíjese que el bebé trague después de succionar de 3 a 5 veces. Una vez que la leche brote y se establezca el reflejo de expulsión, notará que el bebé traga cada vez que succiona.

Fíjese en estas claras señales siempre que dé pecho

- ♥ Los labios del bebé forman un ángulo mayor de 140 grados con su seno.
- ♥ La mayor parte de la areola queda en de la boca del bebé (a 2 ó 3 cm desde la base del pezón, un poco más hacia el labio inferior que hacia el labio superior del bebé).
- ♥ Ambos labios están extendidos.
- ♥ Usted siente una profunda sensación de extracción mientras su bebé se alimenta. No debería ser un dolor intenso, y la sensación no debe durar mucho tiempo después de que agarre la mama.
- ♥ Se escucha que el bebé traga después de succionar de 3 a 5 veces.

Algunas mujeres dicen que les duele cuando el bebé agarra la mama, pero esto pasa una vez que la leche comience a fluir. Esta molestia desaparecerá con el tiempo, a medida que su cuerpo se acostumbre a dar pecho. Si persiste, deslice un dedo entre los labios del niño y su seno para desprender al bebé de la mama y luego ofrézcale el seno nuevamente.

Finalmente, deje que el bebé se alimente entre 15 y 20 minutos con cada mama o entre 20 y 30 con una mama. Los recién nacidos necesitan amamantar entre ocho y doce (8 a 12) veces cada 24 horas. Para obtener más detalles, consulte la Hoja de respuestas de Ameda titulada “¿Está mi bebé recibiendo suficiente leche materna?”.

¿Qué es el reflejo de expulsión?

Pocos minutos después de comenzar a dar pecho a su bebé, algunas mujeres sienten un hormigueo cuando la leche empieza a bajar. El comienzo de este flujo se conoce como “reflejo de expulsión”. Esto significa que las hormonas han estimulado la leche para que fluya fácilmente. Es también posible que sienta algunas contracciones en el útero después del parto (sólo en las dos primeras semanas) o que note un patrón de succión más lento y profundo en el bebé o leche brotando de su otro seno. ¡Esto indica que las hormonas que controlan la lactancia están haciendo su trabajo, tanto en la madre como en el bebé!

La madre puede tener de 2 a 5 reflejos de expulsión cada vez que amamanta. El primero es el más evidente. Quizás ni siquiera sienta los otros. Algunas madres nunca sienten este reflejo, y esto no les impide amamantar sin problema.

Recomendaciones para la madres con senos grandes

- ♥ Puede resultarle más cómodo colocar una toalla o una pequeña cobija enrollada debajo del seno, para mayor apoyo mientras amamanta.
- ♥ Concéntrese en sostener el área cerca de la areola y aplique las técnicas de “sandwich de pezón” antes descritas.
- ♥ Para algunas mujeres es incómodo utilizar un sostén muy ajustado mientras amamantan. Use lo que le parezca más cómodo. No es necesario utilizar un sostén especial durante la lactancia.

Si siente dolor en algún momento, no está segura de que el bebé esté agarrando bien la mama o el bebé no parece quedar satisfecho, consulte con su pediatra o un especialista certificado en lactancia.

Redactado por: Vergie Hughes, RN, MS, IBCLC

Editado por: Anne P. Mark, BSN, RN, IBCLC

Referencias en archivo.

Ameda

Elija pureza. Elija Ameda.

 **Hollister**