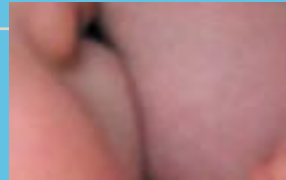


importancia
de la posición



para amamantar

Amamantar no duele y es placentero para la madre y su bebé. Una buena posición al pecho permite al bebé un menor esfuerzo y un estímulo adecuado y eficaz para alcanzar una buena producción de leche, el bebé se queda satisfecho, el aumento de peso es el adecuado, la madre no tiene sensación dolorosa ni grietas y ambos disfrutan de la lactancia.

Si hay dolor es signo de que la postura se ha de corregir. En este caso se puede romper el vacío de la boca del bebé metiendo un dedo por la comisura de su boquita y comenzar de nuevo.



«Abrazar» es la mejor imagen que se puede asociar a la posición para amamantar

Puede parecer complicado entender tantos pequeños detalles, y se simplifi-

ca bastante si tenemos presente en todo momento que para amamantar hay que abrirse mutuamente, abandonarse, dejar fluir, sentir, amar. Amamantar es algo más que hacer pasar la leche con eficacia desde la glándula mamaria a la boquita del bebé, es una forma de expresión de amor.

En su raíz árabe, la palabra amamantar viene de amalgamar, significa transformación, madre y criatura se transforman.

Posición del cuerpo de la madre

- Si la posición es sentada, la espalda debe estar recta, no recostada hacia atrás. La silla tendrá el respaldo recto, los pies bien apoyados en el suelo y las rodillas ligeramente más altas que el regazo, a veces es conveniente ayudarse de un reposa-pies.
- Facilita la posición, al menos las primeras semanas, colocar al bebé sobre una almohada en el regazo de su madre.
- Tanto si la madre está tumbada o sentada, para una buena posición conviene que el bebé esté cerca del cuerpo de la madre, barriga con barriga, todo el cuerpo mirando al de la madre, no sólo con la cabeza.
- El pecho debe estar delante del niño, no encima, y en posición sentada la cabeza del bebé reposa sobre el antebrazo de la madre, no en el pliegue del codo ni en la muñeca.
- Si la madre necesita sujetar el pecho porque es demasiado grande, conviene que lo haga poniendo la mano en forma de C, con el pulgar encima y los demás dedos por debajo.
- No es conveniente sujetar el pecho en forma de pinza, ni presionar el pecho ni hacer un hueco para que el bebé respire mientras mama, porque al hacerlo se desplaza la posición del pezón y se dificulta la succión.
- Un indicador de posición correcta, cuando la madre está sentada, es que la oreja, el hombro y la cadera del bebé estén en línea recta.





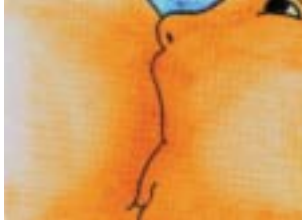
Colocación del bebé

En todas las posiciones lo fundamental es la posición de los labios y la lengua del bebé y para favorecer esto es conveniente que el bebé tenga:

- En el momento de prepararse para darle el pecho, la nariz del bebé a la altura del pezón.
- Acercar el bebé al pecho y no el pecho al bebé.
- Antes de atraerlo hacia el pecho, cuando va a empezar a mamar, la boca del bebé debe estar abierta completamente, como cuando bosteza, para que pueda tomar una buena parte del pecho y no sólo el pezón.
- Los brazos del bebé rodean a la madre en un abrazo, uno por encima, y el otro rodea el cuerpo de la madre y no debe quedarse atrapado entre ambos.



Inclinación de la cabeza del bebé según el eje del pecho



Posición correcta.

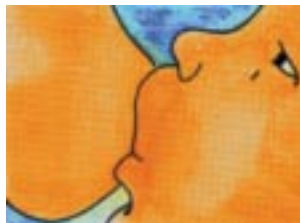
SIGNOS DE UNA POSICIÓN CORRECTA

- Labios doblados hacia fuera. El labio inferior queda doblado hacia fuera, la barbilla contra el pecho materno.
- Se ve más areola por encima de la boca que por debajo.
- La nariz se apoya ligeramente sobre el pecho. La barbilla presiona el pecho todo el tiempo.
- Las mejillas del bebé están redondeadas y se mueven su mandíbula, sien y orejita.
- La lengua del bebé está debajo del pecho
- El bebé succiona y traga con pausas ocasionales y se oye cuando traga.
- El pecho se ve redondeado mientras mama el bebé.
- La madre no tiene sensación dolorosa.
- El bebé suelta el pecho espontáneamente.
- La cabeza del bebé está más o menos inclinada según sea la dirección del eje del pecho.

SIGNOS DE UNA POSICIÓN INCORRECTA

La posición incorrecta se produce cuando el bebé mama sólo del pezón, esto lo daña causando dolor y grietas a la vez que se impide vaciar bien el pecho, provocando ingurgitación, inflamación y, a veces, mastitis por no vaciarse bien el pecho. El bebé necesita mamar más tiempo (30 minutos o más) y nunca suelta el pecho por sí mismo.

- Más areola por debajo de la boca que por encima, o la misma cantidad por encima que por debajo
- La boca del bebé no está bien abierta.
- El labio inferior está doblado hacia adentro.
- El mentón no toca el pecho.
- Las mejillas del bebé se hunden hacia dentro mientras mama, succión rápida y ruidosa (chasquidos).
- El pecho está tirante como si lo estiraran durante el tiempo que mama.
- El pezón queda aplastado después de mamar.



Posición incorrecta.