

7.

Cómo ponerle al pecho correctamente: diferentes formas de amamantar

Malena Sánchez Terror





Con frecuencia pensamos que amamantar es algo instintivo y que, por tanto, no vamos a tener ningún problema en la instauración de nuestras lactancias. Sin embargo, hay circunstancias en las que parimos y cuando intentamos ponernos al pecho a nuestro bebé no sabemos cómo hacerlo y/o este no se engancha de ninguna manera, entonces nos preguntamos: ¿y dónde estará mi instinto?.

Con esto no queremos decir que dar de mamar sea difícil, ni mucho menos, sólo que para nosotros los humanos y para otros primates amamantar es un acto sociocultural, es decir, una conducta que se aprende por observación/imitación al ver a otras mujeres amamantando, y desde hace más de medio siglo en nuestro contexto social muy pocas mujeres amamantan a sus bebés en público.

Para el bebé sin embargo el agarre al pecho de su madre sí es un acto instintivo durante sus dos primeras horas de vida, sobre todo la primera, no así una vez pasado este tiempo. Si lo dejáramos encima de nuestro vientre nada más nacer, reptaría por sí mismo hasta engancharse sin ayuda a nuestro pecho. Por eso, la primera hora de vida de un ser humano es tan importante para un inicio e instauración correctos de la lactancia y del vínculo materno-filial.

Una mala posición, refiriéndonos con ello tanto a la postura como al agarre del bebé, puede dar lugar a problemas importantes, aunque solucionables, como: grietas, ingurgitación, obstrucción y/o mastitis, baja producción de leche (hipogalactia), enlentecimiento ponderal del peso, irritabilidad y llanto continuo, vómitos y diarreas, etc., que pongan en peligro el amamantamiento y nos hagan padecer mucho física y psicológicamente, tanto a nosotras como a nuestro bebé.

Es importante que sepamos que para que nuestro bebé extraiga una cantidad de leche suficiente y equilibrada (que contenga tanto le-

che del principio- más aguada- como del final -más grasa- en función de sus necesidades), ha de agarrar no sólo el pezón sino también parte de nuestra areola. De este modo puede presionar los senos lactíferos que se encuentran bajo la areola (haciendo un movimiento activo con su lengua y su mandíbula hacia fuera, hacia arriba y hacia sí), lo que provoca la salida de la leche y la producción continua de la misma.

esPara colocarnos a nuestro bebé al pecho es primordial que en primer lugar nos pongamos cómodas, haciendo uso de almohadas, cojines, etc., en función de la posición que en cada momento escojamos. Además, para el correcto vaciado del pecho lo ideal es que cambiemos la postura para amamantar con frecuencia.

Posturas para amamantar

Posición de “Cuna tradicional” o Posición “Clásica”.

Coloca a tu bebé con la cabeza en tu antebrazo, sujetando su espalda con tu mano, observando que su cuerpo mira hacia ti y no hacia el techo (barriga con barriga). Para facilitar la comodidad de ambos, sobre todo las primeras semanas, es recomendable que uses almohadas, cojines, etc., que te facilitarán mucho el trabajo. En esta posición sus nalgas y piernas reposan en tu regazo o en la almohada.

Posición de “Cuna invertida” o Posición “Cruzada”.

Sujeta la cabeza y la espalda de tu bebé con la mano opuesta al pecho que vas a ofrecerle. Esta postura es ideal para prematuros y bebés de tamaño pequeño; también para dar de mamar de pie o mientras caminas.

Posición de “Pelota de Rugby” o Posición “Bajo el Brazo”.

Coloca a tu bebé en tu costado, debajo del brazo, de tal modo que quede barriga con costado, y sujeta su cabeza y su espalda con tu mano y antebrazo, haciendo uso de almohadas o de un cojín para apoyar sus

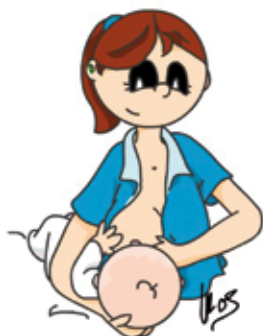
Clásica



Cruzada



Rugby / Bajo el brazo



nalgas y piernas. Ofrécele el pecho con la otra mano en forma de U, es decir que el pulgar quede en un lateral de la mama y el índice y resto de dedos en el otro, ya sea por la parte de abajo o de arriba del pecho.

Posición “Tumbada”.

Colócate en la cama de lado, haciendo uso de una o dos almohadas para reposar tu cabeza. Estira el brazo que queda debajo hacia delante (de forma que quede perpendicular a tu cuerpo) y coloca a tu bebé barriga con barriga contigo, con su cabeza a la altura de tu pecho. Con el otro brazo ofrece el pecho inferior en forma de C. Con el brazo que tenías estirado mantén a tu bebé pegado a tu cuerpo. Para darle el pecho más superior puedes o cambiarte de lado o, si te resulta cómodo y adquieres destreza, darle de ese mismo lado inclinándote un poco hacia la superficie de la cama, es decir, hacia donde está tu bebé. Esta postura es ideal para cuando te encuentras muy cansada y para las noches y las siestas.

Tumbada



Posición de “Loba Romana”.

Esta postura se utiliza para vaciar bien partes del pecho inaccesibles con las posturas anteriormente mencionadas. Consiste en colocar al bebé boca arriba en la cama y en ponerse a cuatro patas encima de él y agachar el tronco hasta que pueda agarrarse al pecho, haciendo coincidir su mandíbula con esa parte del pecho donde tienes leche acumulada (dado que la succión más vigorosa tu bebé la realiza con al mandíbula).

Posición bebé encima de una mesa.

Es una versión de la anterior y la puedes poner en práctica en caso de tener la parte superior del pecho muy llena y endurecida. Consiste en colocar al bebé sobre una mesa con su cabeza hacia el exterior de la misma; una vez ahí tú te inclinas y apoyas tus brazos sobre la mesa, para que tu bebé pueda agarrarse al pecho con la mandíbula hacia la parte superior del mismo.

Posición bebé erguido o de pie.

Es una posición ideal para bebés con labio leporino o para aquellos que se suelen atragantar o tienen reflujo gastroesofágico diagnosticado.

Consiste en ponerte sentada en la cama, con la espalda en ángulo de 90° o 100° (con ayuda de almohadas o cojines), y con las piernas flexionadas y los pies apoyados en la cama. Una vez así, puedes colocar un cojín sobre tus muslos, y a tu bebé de pie sobre él (sus pies hacen tope con tu vientre).

Posición bebé a horcajadas por delante de mamá.

Es muy práctica y divertida para ponerla en práctica con bebés que ya se mantienen sentados. Consiste en sentarse en un sofá, sillón, banco o cualquier otra superficie y sentar a tu bebé a horcajadas delante tuya. Una vez así le ofreces el pecho.

Haz uso de tu imaginación y explora posturas nuevas (siempre que sean seguras para ambos). Si encuentras alguna nueva que no hayamos descrito aquí, te agradeceríamos nos la enseñaras para poder compartirla con otras mamás.

Puntos importantes a tener en cuenta a la hora de amamantar

Sea cual sea la postura que elijas es importante que practiques y vigiles los siguientes aspectos:

- Para estimular su olfato y ganas de agarrarse al pecho, sácate primero unas gotitas de leche.
- Déjalo que explore tu pecho sin forzarlo a mamar, esto los anima a engancharse ellos solos.
- Bebé y mamá cuerpo con cuerpo (barriga con barriga, o barriga con costado).
- Su cabeza está en línea recta con su cuerpo.
- Acerca a tu bebé al pecho sujetándolo por su espalda y nunca presionando su nuca, dado que producirías una extensión refleja.

- Para estimularlo a que abra mucho la boca, roza con tu pezón el hueco entre su nariz y su labio superior. Así abrirá la boca para coger gran parte de la areola y no sólo el pezón.
- Una vez se agarre sus labios quedan hacia fuera (evertidos), sobre todo el inferior, y la boca muy abierta.
- Su nariz y su barbilla tocan tu pecho.
- No sientes dolor en los pezones.
- Presiónale la barbilla con tu dedo si sólo ha enganchado el pezón, para ayudarlo a abrir más la boca.
- Si sientes dolor durante la toma, puede ser que el bebé esté mal agarrado al pecho. En este caso, deberías retirarlo del pecho. Para ello puedes meter un dedo en su boca, sin tirar del bebé, y a continuación volver a ofrecerle el pecho.
- Evita sujetarte el pecho con los dedos índice y corazón formando una tijera o por lo menos sepáralos bastante del pezón y la areola, dado que puedes obstruir los conductos galactóforos y producir una obstrucción mamaria.

