



Cuando el bebé toma más *leche inicial* y poca *leche final* puede no subir adecuadamente de peso y mostrar signos de una falsa intolerancia a la lactosa.

¡LLEGÓ EL MOMENTO! Te recomendamos que al inicio y mientras se está estableciendo la lactancia traten los dos de concentrarse pues ambos están aprendiendo y será difícil si hay mucho movimiento y estímulo a su alrededor.

Una vez que están acoplados, no olvides tener al lado y a una distancia que alcances tu botella de agua, el teléfono, tu LANOLINA PARA EL CUIDADO DE PEZONES MOM TO MOM, reloj, pads absorbentes para el brasier, un buen libro y una libreta para apuntar. Créenos, aún cuando habitualmente tengas una memoria confiable, durante estos días ayuda mucho apuntar cuándo y cuánto va comiendo, a qué hora diste algún medicamento, etc.

7.COLOCANDO TU BEBÉ

al
pecho

Cuando amamantas en una posición en que tanto tú como el bebé están cómodos, se garantiza que haya una buena transferencia de leche y es menos factible que tus pezones se lastimen. Decimos que un bebé está bien prendido cuando logramos que el pezón llegue muy adentro de la boca, es decir, casi a la unión del paladar duro con el blando, no es doloroso amamantar y hay una buena transferencia de leche.

Lo primero que debes hacer es estar sentada o recostada, de forma que tu espalda se encuentre bien apoyada, si es posible tus pies ligeramente elevados de forma que los puedas apoyar. Utiliza todas las almohadas que necesites para que tus brazos tengan donde apoyarse y no se cansen de cargar al bebé.

7.1. ¿cómo prender tu bebé al pecho?

En la mayoría de las posiciones que describiremos más adelante usarás una mano para dirigir el pezón a la boca del bebé y con tu otro brazo cargarás al bebé para que su carita esté frente al pecho.

Aún cuando pareciera algo sencillo y natural, en algunas ocasiones no se logra tan fácilmente que el bebé se prenda al pecho y acaba haciéndolo de manera incorrecta, por ello trataremos de explicarlo lo más claro y gráficamente posible. Recuerda, sé persistente pero sobre todo paciente, los dos son nuevos en esto y es normal que al principio no parezca sencillo.

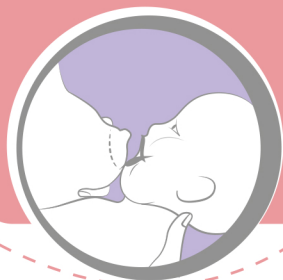
La meta es siempre que la punta del pezón llegue casi hasta la unión del paladar blando y el paladar duro, de esta forma el bebé no lastimará el pezón y logrará extraer mayor cantidad de leche.

7.2. Técnica de la “hamburguesa”

Imagina que te vas a comer una hamburguesa, los pasos que normalmente sigues son: comprimir la hamburguesa tomándola entre el pulgar y los cuatro dedos, dejando un área libre para morder, posteriormente apuntas la hamburguesa hacia tu nariz, para que la hamburguesa se ancle sobre el labio inferior, introduciendo el resto de la hamburguesa hacia adentro de tu boca.

Habiendo visualizado la forma en que comemos una hamburguesa o sándwich intenta esta misma técnica para lograr que el bebé pueda tomar una buena porción del pecho y no sólo el pezón. Sólo toma en cuenta que debes comprimir tu pecho de forma que tus dedos queden alineados con los labios del bebé y esto dependerá de la posición que elijas para amantar, mismas que explicaremos más adelante. Es decir, en ocasiones comprimirás tu pecho desde abajo formando una “U” con tus dedos, otras por un lado formando una “C” y otras desde un poco más arriba en diagonal formando una “A” con tus dedos.

Es importante que cargues al bebé de forma que su abdomen, cadera y hombros estén apoyados sobre tu cuerpo, apunta el pezón hacia su nariz y roza los labios del bebé para que abra muy grande la boca (tan grande como un bostezo), ancla su labio inferior en el borde de la areola y acerca rápidamente al bebé a tu pecho desde su nuca, nunca de la parte de atrás de su cabeza, como se observa en la siguiente secuencia de figuras.



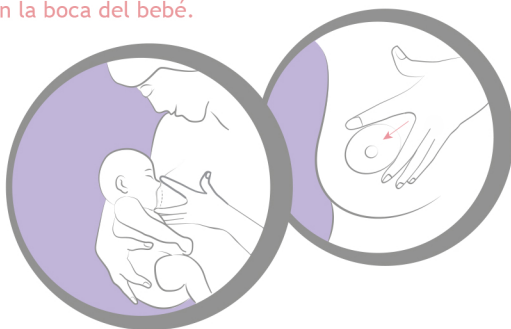
7.3. Posiciones para amamantar

Existen varias posiciones para amamantar, debes utilizar aquella que más facilite que tu bebé se prenda correctamente al pecho. A continuación te las describimos:

7.3.1. posición “Acunada”

Carga a tu bebé de forma que quede totalmente frente a ti, con la cabeza apoyada en el antebrazo o en la parte interior de tu codo, donde sea más cómodo. El bebé debe estar de lado, con su abdomen y rodillas frente a ti. No debe girar su cabeza para tomar el pecho. El brazo inferior del bebé debe quedar debajo del pecho o extendido como si abrazara tu cintura.

Para esta posición debes tomar tu pecho en diagonal ya sea en “tijera” (formando una “A”) o con tus cuatro dedos en contraposición con el pulgar para formar la “hamburguesa” y que esté alineada con la boca del bebé.

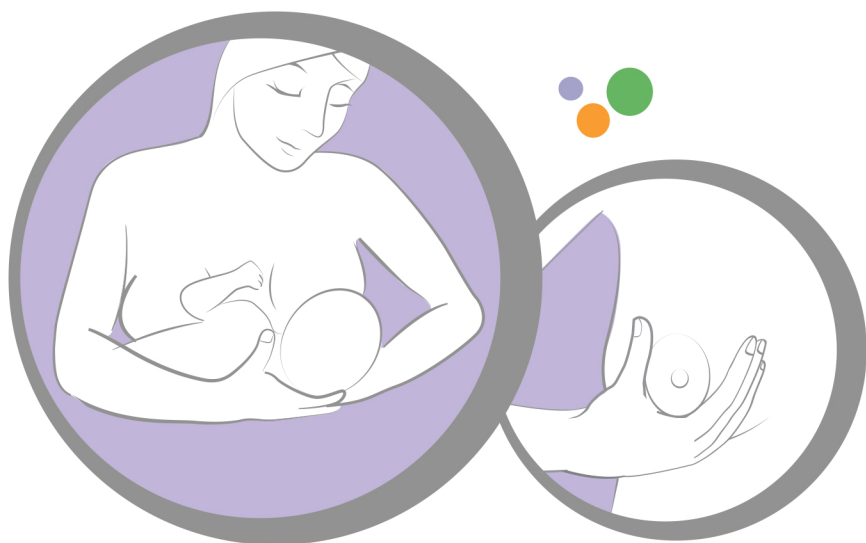


7.3.2. posición “Cruzada”

Coloca al bebé frente a ti, como en la posición de acunado, solamente que ahora tus brazos los usarás exactamente al revés, por ejemplo, si el bebé va a lactar del lado izquierdo cárgalo con tu brazo derecho de la siguiente forma: sobre tu antebrazo estará su espalda y con tu mano derecha sostén su nuca, colocando tus dedos por detrás de las orejas y su cuello. Esto ayuda a estabilizar la cabeza y cuello del bebé. Cuida que tu dedo índice no se apoye sobre la nuca media, ya que esto hará que su cabeza gire hacia abajo y la adhesión al pecho sea incorrecta. Revisa la siguiente imagen donde se sostiene correctamente desde la nuca.



Sostén tu seno con la mano izquierda. En este caso formarás la “hamburguesa” tomando tu pecho desde abajo, formando una “U” con tu dedo pulgar y tus otros dedos, así formarás un óvalo vertical que estará alineado con su boca. Cuando el bebé abra su boca ampliamente, acércalo rápidamente, como habíamos descrito con anterioridad.

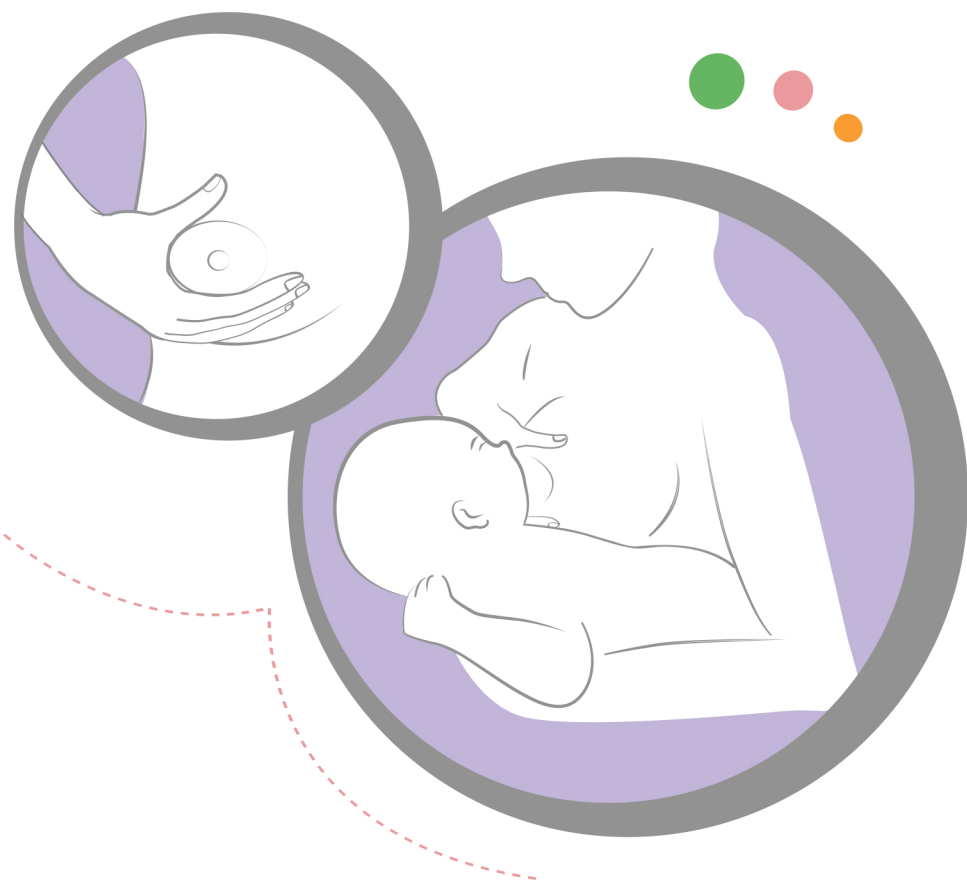


7.3.3. posición de balón de fútbol americano o de sandía

Coloca una almohada en tu costado junto a la cadera del lado del seno en que vas a amamantar; los pies del bebé se colocan apuntando hacia tu espalda. Sobre tu antebrazo sostendrás la espalda del bebé y con la mano su nuca. Con la otra mano debes sostener tu pecho y prenderlo con la técnica de la “hamburguesa”. Esta posición es una buena opción para las mujeres que tuvieron una cesárea, sus pechos son muy grandes,

los pezones están agrietados o el pezón es corto o plano.

Para esta posición, debes tomar tu pecho formando una “C” con tus dedos, el pulgar arriba y los otros dedos por debajo en contra posición, así la “hamburguesa” estará alineada con la boca del bebé.



7.3.4. posición recostada de lado.

Recuéstate de lado en tu cama. Para estar más cómoda puedes colocar almohadas debajo de tu cabeza, detrás de tu espalda y otra en medio de tus rodillas.

El bebé también deberá estar acostado de lado, frente a ti. Su espalda puede descansar en tu antebrazo y sus rodillas recogerse hacia su abdomen. Para mantener al bebé de costado y frente a ti, puedes poner una toalla doblada, una cobija enrollada o un cojín en su espalda.

En esta posición también formarás una “C” con tus dedos para alinear la “hamburguesa” con la boca de tu bebé.



Recuéstate en tu cama con una inclinación de 30° grados aproximadamente. Coloca a tu bebé sobre de ti en el ángulo que te acomode, como si tu pezón fuera el centro de un reloj y tu bebé las manecillas, de forma que su nariz esté frente a tu pezón, generalmente el bebé levantará su cabeza, abrirá su boca y se “aventará” para prenderse del pecho por sí mismo o puedes ayudarlo tomando tu pecho de forma paralela a sus labios para formar su “hamburguesa”. La tendencia actual es permitir que el bebé se prenda por sí mismo al pecho, sin embargo, no en todas las situaciones será factible.

7.3.5. posición recostada boca arriba



SIGNOS DE QUE TU BEBÉ ESTÁ BIEN PRENDIDO AL PECHO

- La boca del bebé debe estar muy abierta (como si estuviera bostezando).
- Los labios deben estar evertidos, es decir, sus labios están como boca de pez, sellando con la parte húmeda de los labios.
- Nariz, mejillas y barbilla de tu bebé deben estar tocando o casi tocando tu pecho.
- Al succionar en las mejillas del bebé se observa el movimiento de sus músculos, pero en ningún momento se hunden.
- No debe doler el pezón mientras amamantas.

7.4. Recomendaciones para

amamantar cómodamente

Para garantizar que ninguno esté incomodo sigue las siguientes recomendaciones al amamantar:

- La carita del bebé debe estar a la altura del pecho (la nariz a la altura del pezón).
- El abdomen de tu bebé debe estar apoyado sobre tu cuerpo (sólo en la posición de balón, esto no se cumple).
- La oreja, hombro y cadera del bebé forman una línea recta, es decir, su nariz y ombligo deberán estar alineados.
- Tus hombros deben estar relajados.
- Tu espalda debe estar totalmente apoyada.
- Es importante que tus pies estén apoyados.

¿cómo saber que en realidad está saliendo leche y se está alimentando tu bebé?

para saber que hay una buena transferencia de leche, observa lo siguiente:

- Un ritmo sostenido de succión / patrón de tragar y respirar con pausas ocasionales.
- Escuchar que el bebé trague la leche (a partir del 3er día de nacido, antes sólo se ven movimientos en su garganta).
- Brazos y manos de tu bebé relajados.
- Tu pecho se va ablandando mientras avanza la toma de leche.
- El pezón se verá alargado después de la lactancia, pero no marcado, aplastado o lastimado.