

Cómo sostener a su bebé y prenderlo al pecho

Por Nancy Mohrbacher, IBCLC, productos Ameda

Coautora de Breastfeeding Made Simple y The Breastfeeding Answer Book

Al igual que con cualquier destreza nueva, amamantar requiere práctica. Pero no pasará mucho tiempo antes de que lo tenga totalmente incorporado. Mientras tanto, aquí le ofrecemos algunos consejos.

CÓMO USAR LO QUE SU BEBÉ YA SABE

¿Sabía usted que los bebés nacen con las habilidades necesarias para llegar al pecho y alimentarse sin ayuda? Esto se cumple para todos los mamíferos recién nacidos, incluidos los nuestros. Conocer qué es lo que sabe su bebé al nacer le quita la presión a usted de tener que hacer todo “bien”. ¡Su bebé sabe qué hacer! Sólo ayude a su bebé a ponerse en posición y anímelo.

Para ver las habilidades innatas de su bebé para alimentarse, desvístalo dejándole sólo el pañal y abra su propia camisa o quítesela. Sosténgalo derecho entre sus pechos con la piel de ambos en contacto de frente a usted. Cuando se sostiene de este modo a un bebé calmado y hambriento:

- El bebé comienza a cabecear de un lado al otro.
- Luego se dirige hacia el pecho.

Cuando esto sucede, puede ayudarlo moviendo el trasero de su bebé hacia el otro pecho. Sostenga sus caderas y cuello y alinéelo con el pecho para que la nariz del bebé quede a la misma altura que su pezón. Deje que incline apenas la cabeza hacia atrás y que su mentón toque el pecho. Antes de que se dé cuenta, su bebé estará mamando.

CÓMO SOSTENER A SU BEBÉ

No existe una única forma “correcta” de sostener a un bebé mientras lo amamanta. Haga lo que se sienta bien para ambos, usted y su bebé. Debido a que las mujeres tienen diferentes tipos



de cuerpos, lo que funciona bien para su amiga puede no funcionar igual de bien para usted.

Encuentre una forma que le permita relajar sus hombros y brazos. Si se sienta para dar de mamar, busque un asiento con un buen apoyo para la espalda.

Pruebe un banquillo

para los pies y/o almohadones para ver si se siente más cómoda.

Muchas madres prefieren sostener al bebé al frente. Usted puede sostener la espalda y la cabeza de su bebé con su antebrazo cerca de su muñeca. O puede apoyar la espalda y la cabeza de su bebé con su mano del lado del pecho que no está usando (fotografía del otro lado).

Algunas madres prefieren amamantar a su bebé poniéndolo a su lado. Esto funciona bien después de una cesárea porque mantiene el peso del bebé lejos de la incisión. Algunas madres con pechos grandes también prefieren esta forma. Facilita abrazar al bebé y le da una buena visión del rostro de su bebé.

Sin importar la forma en la que lo sostenga, verifique lo siguiente:

- La cabeza, los hombros y la cadera de su bebé están alineados y no girados ni torcidos.
- Su bebé está directamente frente al pecho y no necesita girar su cabeza para mamar.
- El cuerpo del bebé está contra el suyo, con los pies, el trasero y los hombros pegados contra usted (sin espacios).
- Su cabeza está libre para inclinarla un poco hacia atrás, y llega al pecho con el mentón primero.

Aprender a amamantar acostada es fundamental. Le permite descansar y dormir mientras amamanta. Use estas fotografías como punto de inicio. Practique durante las horas que está despierta.

Nadie aprende mejor cuando está medio dormido.

CÓMO PRENDER EL BEBÉ AL PECHO

Su comodidad para amamantar depende de dónde quede su pezón en la boca del bebé. Y esto depende de la forma en la que su bebé toma o se prende al pecho.

Para poder entender esto mejor, use su lengua o dedo para sentir la profundidad del paladar de su boca. Detrás de sus dientes y los bordes se siente duro. Cuando su pezón queda presionado contra esta zona dura en la boca de su bebé, puede doler.

Pero si va más atrás en su boca, sentirá que el paladar pasa de duro a blando. Algunos han nombrado esta zona como “la zona de comodidad”. Una vez que su pezón llega a la zona de comodidad de su bebé, el amamantamiento se siente bien. No hay fricción ni presión indebida sobre su pezón.

Para hacer que esto suceda cuando prende su bebé al pecho, a medida que se acerca al pecho:

- Sosteniendo a su bebé con firmeza contra usted y la nariz del bebé en línea con su pezón, deje que incline su cabeza apenas hacia atrás (evite empujar la parte de atrás de la cabeza del bebé).
- Deje que su mentón toque el pecho y luego aléjelo.
- Repita esto hasta que abra bien la boca, como en un bostezo.
- Mientras el bebé se mueve hacia el pecho con el mentón primero, presione suavemente desde atrás los hombros de su bebé para que se prenda bien.



Ese último empujoncito ayuda a que el pezón llegue a la zona de comodidad. El amamantamiento tiende a sentirse mejor cuando su bebé se prende en forma descentrada, de modo que la mandíbula inferior del bebé esté lo más lejos posible del pezón.

SEÑALES QUE INDICAN QUE EL BEBÉ SE PRENDIÓ BIEN

- Usted siente un tirón en el pecho pero no siente

dolor. (En la primera semana puede sentir algo de dolor al principio que pasa rápidamente.)

- Puede escuchar cuando su bebé traga.
- Ambos labios del bebé están hacia afuera.
- Usted ve más de la areola del pezón por encima del labio superior de su bebé que del inferior, lo que significa que él se prendió en forma descentrada, como debe ser.
- Su bebé mama con la boca bien abierta y no medio cerrada.

Si el amamantamiento duele, pida ayuda de inmediato a un médico o una asesora en lactancia acreditada (IBCLC). Consulte a alguien para obtener ayuda lo más pronto posible.

CÓMO SOSTENER EL PECHO

Si su bebé tiene problemas para prenderse al pecho, puede ayudar que usted dé forma al pecho. Para hacer esto, asegúrese de que su pulgar y dedos estén en la misma dirección que los labios del bebé (imagine su pulgar como si fuera el bigote de su bebé). Mantenga sus dedos hacia atrás y apartados. Al presionar un poco el pecho, este “sándwich de pezón” puede ser más fácil de tomar para el bebé.

El lugar donde ponga su mano para formar el pecho varía dependiendo de la forma en la que sostiene a su bebé. Si sostiene a su bebé de frente y de lado, ponga su pulgar y dedos como una “U”. Si sostiene a su bebé sobre el lado suyo, ponga su pulgar y dedos más como una “C”. Recuerde que sus dedos deben estar en la misma dirección que la boca de su bebé.

Es más fácil amamantar si sostiene a su bebé al mismo nivel que sus pechos. Algunos bebés se prenden mejor si usted sostiene el pecho. Otros no necesitan que lo sostenga. Haga lo que funcione mejor.



Esta es información general y no reemplaza el asesoramiento de su proveedor de atención a la salud. Si tiene un problema y no puede resolverlo rápidamente, busque ayuda de inmediato. Cada bebé es diferente, y puede que su bebé no sea como la mayoría de los bebés. Si tiene dudas, póngase en contacto con su médico u otro proveedor de atención a la salud.