

## TÉCNICA DE LACTANCIA MATERNA

### Lactancia materna a demanda

Es necesario que sepas que los recién nacidos tienen el estómago pequeño (del tamaño de una canica al nacer y de una nuez a los tres días) y la leche se digiere muy rápidamente, por lo que necesitan mamar con frecuencia.

Las tomas no tienen porqué ser cada tres horas. Lo importante es que realicen al menos entre ocho a doce tomas al día y no se hagan pausas de más de cinco o seis horas. Si la pausa se prolonga más de cinco o seis horas, es conveniente que intentes despertar a tu bebé y ponerle al pecho sobre todo al principio cuando la lactancia se está instaurando. En resumen, es conveniente poner al bebé al pecho cuando lo demande y no sólo por hambre, (el pecho les calma, les da confort, seguridad, les ayuda a dormir). Pero siguiendo lo indicado en el punto anterior,

La leche materna NO EMPACHA, se digiere rápidamente y tampoco se “malacostumbran” porque lo pongas al pecho las veces que sean necesarias.

## ¿CÓMO IDENTIFICAR LAS SEÑALES DE HAMBRE DE TU BEBÉ?



Fuente:

## Posiciones

Tú y tu bebé una vez pasado ese periodo de adaptación adoptaréis las posturas más cómodas para ambos y serán perfectamente válidas.

Es necesario que conozcas una serie de recomendaciones:

Para facilitar el agarre de tu bebé y el vaciado adecuado del pecho hay que tener en cuenta:

- La nariz y el mentón deben estar ambos en contacto con tu pecho.
- El cuerpo del bebé debe estar en estrecho contacto con el tuyo, (tripa con tripa).
- La cabeza y el cuerpo del bebé deben estar bien alineados (el cuello no debe estar flexionado, ni la cabeza girada).
- La cabecita debe estar colocada frente al pecho con el pezón a la altura del labio superior-nariz.
- Es útil el afianzamiento espontáneo (o agarre espontáneo), que consiste en colocar a tu bebé sobre ti, con el pezón a la altura de la nariz y el mentón apoyado en el pecho. Él bebé echará la cabeza hacia atrás para buscar el pezón y abrirá la boca es el momento de acercarle tu pecho a la boca para que se enganche.

Puede llevarte un poco de tiempo, pero si tienes calma se consigue fácilmente

Como sujetar tu pecho para el amamantamiento

En la forma de “C”, la madre coloca el pulgar por detrás de la areola y los cuatro dedos por debajo.



## Diferentes posiciones

### 1. Posición recostada de lado

Esta postura puede favorecer tu descanso y ser útil si tienes dolor en el periné.

- Tumbate de lado.
- Coloca al bebé con su cabecita frente a tu pecho y apoyada en el colchón, no sobre tu brazo.
- Desplaza al bebé hasta que su nariz-labio superior queden a la altura del pezón y espera a que se agarre espontáneamente.
- Para mantener esta posición sujeta al bebé con la mano o coloca una toalla en su espalda.



## 2. Posición de rugby

Esta postura es especialmente útil si te han practicado una cesárea, si tienes las mamas grandes, si necesitas vaciar la zona externa de la mama o si amamantas a gemelos y quieres hacerlo simultáneamente.

- Sujeta el cuerpo y la cabeza del bebé con el antebrazo y la mano del mismo pecho que ofreces, de forma que su cuerpo quede a tu costado y sus pies hacia tu espalda.
- Coloca su cabecita frente al pecho con el pezón a la altura de la nariz-labio superior.
- Puedes estar más cómoda utilizando una almohada o cojín para que tu brazo y el cuerpo del bebé estén apoyados.



### 3. Posición en crianza biológica

Es útil si tienes dificultades con el agarre o dolor al permanecer sentada.

Para ello:

- Colócate semirecostada entre 15º-65º y cómoda.
- Pon al bebé encima de ti con la cara entre sus pechos.
- Permite que se desplace y que cabeceando busque y se agarre espontáneamente



#### 4. Posición de cuna

##### **Es una de las posturas más utilizadas**

- Apoya la cabeza del bebé en el antebrazo, no en el pliegue del codo, y la mano en la espalda en lugar de en las nalgas.
- El bebé tiene que estar en estrecho contacto con tu cuerpo, con la cabecita y su cuerpo bien alineados frente al pecho y el pezón a la altura de la nariz.
- Acerca al bebé al pecho en lugar de desplazar el pecho hacia la boca del bebé y dale tiempo a que lo agarre espontáneamente.





## 5. Posición de “dancer”

Es una postura especialmente útil cuando el bebé presenta problemas anatómicos para el agarre al pecho, hipotonía o reflujo gastroesofágico.

- Coloca al bebé sentado a caballito sobre tu muslo, con su cabeza frente al pecho.
- Con una mano sujeta al bebé por el cuello y los hombros y con la otra sujeta el pecho “en bandeja”, así como la barbilla y mandíbula del bebé mientras mama.
- Para ello, sujeta tu pecho con la palma de la mano y con los dedos corazón, anular y menique. Deja que la barbilla repose en el espacio entre el pulgar y el índice, sujetando la mandíbula un poco hacia delante para que él bebé agarre mejor el pecho.





## ¿Cómo sé si mi bebé está bien enganchado?

En primer lugar tienes que saber que a veces es normal que al principio de la toma moleste un poco el enganche, sobre todo al principio, pero si ese dolor no cesa hay que valorar si el agarre del bebé está siendo adecuado.

### Signos de un buen agarre:

- Boca bien abierta.
- Menos areola visible por debajo de la barbilla que por encima del pezón.
- La barbilla del lactante toca el pecho, el labio inferior está enrollado hacia abajo, y la nariz libre.
- Las mejillas están redondas (no hundidas) cuando succiona
- No hay dolor.

