

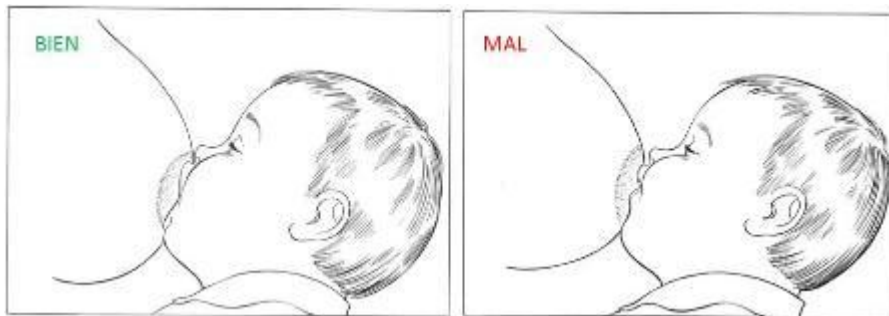
Posturas y posiciones para amamantar

Lo normal es pasar muchas horas totales al día amamantando, y por ello debemos buscar la postura más cómoda de la madre y la posición más adecuada para el bebé.

Lo que está claro es que “NUNCA DEBE DOLER” y para ello podemos recurrir a diferentes formas de situarnos respecto a la cama, al sofá, a la silla donde amamantaremos la mayor parte del tiempo. Es una buena idea tener siempre a mano cojines para apoyar los brazos mientras sujetas al bebé. De esta manera los tendrás más descansados y podrás extender los tiempos de tomas.

Lo importante es no dar el pecho encorvada, sino más bien reclinada hacia atrás. Existen diversas maneras de sostener al niño durante el amamantamiento. Puedes cambiar cuando lo creas necesario en función de grietas, pezones invertidos, excesiva o escasa cantidad de leche etc.

Posición del bebé al pecho



En cualquier caso y sea cual sea la postura o posición escogida, es importante verificar que el bebé esta succionando correctamente, con la boca bien abierta, los labios evertidos, la lengua debajo del pezón y con nariz y barbilla tocando el pecho.

El agarre espontáneo

Igual que todas las demás crías mamíferas nuestro bebé es capaz de alcanzar el pecho y mamar por si mismo correctamente si se lo permitimos.

Todo fluye mejor cuando no se siguen técnicas y dejamos que todo surja de modo espontáneo. Para ello, debes estar semi-acostada o sentada con la espalda reclinada hacia atrás, y colocar el bebé boca abajo sobre ti, con la cabeza situada entre tus pechos descubiertos, de modo que no quede ni un trozo del cuerpo de tu bebé que no esté en contacto con el tuyo. No es necesario sujetarlo, solo vigilarlo, porque la propia gravedad lo mantiene firme.



Posición del bebé al pecho

Aunque lo más habitual es amamantar sentada o estirada con el bebé frente a la madre, son muchas las posiciones a las que se puede llegar a recurrir:

- Postura sentada - Posición estirado: El bebé estirado frente a la madre en contacto con su cuerpo, mamando de un pecho y con sus pies hacia el otro pecho. Es la más habitual.



Una variante de la posición anterior es colocar al bebé de forma inversa, también estirado y girado hacia la madre, pero con los pies hacia el otro lado. Esta variante no es tan frecuente pero puede ser útil si el bebé rechaza, por la razón que sea mamar de un pecho. Si se le coloca en el pecho que rechaza del mismo modo en que mama del otro, es posible que lo acepte.

- Postura sentada - Posición "de rugby": El cuerpo del bebé pasa por debajo del brazo de la madre y sus pies apuntando a la espalda.



Esta posición es muy útil para drenar los conductos que se encuentran en la cara externa de los pechos y así prevenir, o si es el caso curar, posibles obstrucciones o mastitis que, aunque puede darse en cualquier zona del pecho, suelen ser más frecuentes en ésta.

Aunque poco frecuente, esta posición puede ser muy útil con bebés con dificultades para fijar el pecho, bien por retrognatic (maxilar inferior corto o retraído) u otras causas.

En esta posición conviene que, al introducir el pecho en la boca del bebé, el pezón apunte "hacia arriba" en dirección a su paladar, de forma que una buena porción de pecho descansa sobre el labio inferior facilitando el agarre.

- Postura estirada - Posición estirado (en paralelo): En este caso tanto la postura como la posición son frecuentes ya que de este modo se facilita el descanso de la madre. Es especialmente útil si la madre todavía siente molestias tras el parto, sobretudo si ha sido sometida a una episiotomía o cesárea.



También es muy útil para amamantar por las noches o si simplemente se quiere descansar un rato.

- Postura estirada - Posición estirado (en paralelo inverso): En este caso la posición del bebé es menos frecuente que la anterior pero hay madres que se sienten cómodas con ella y también puede ser útil, igual que la postura "a cuatro patas", en caso de obstrucciones o mastitis localizadas en la parte superior del pecho.

