

Cómo ayudar a su bebé a prenderse al pecho

PREGUNTA: ¿Cómo puedo empezar de la mejor manera?

RESPUESTA: ¿Sabía que los bebés nacen con reflejos de alimentación que les pueden ayudar a llegar al pecho y prenderse por su cuenta? De hecho, cuando las madres y los bebés se mantienen en contacto piel con piel durante la primera hora o las primeras dos horas después del nacimiento, la mayoría de los bebés sanos demuestra estas conductas instintivas acercándose lentamente hacia el pecho, abriendo la boca, dejando caer la lengua y prendiéndose por sí solos o simplemente con un poco de orientación.

- Inmediatamente después de que nace su bebé, acuéstelo sobre su pecho en contacto piel con piel hasta que lo amamante por primera vez.
- Mantenga a su bebé con usted. Comparta una habitación con su recién nacido.
- Aprenda a identificar los indicios tempranos de hambre de su bebé, ya que es mejor comenzar a amamantar a un bebé que está tranquilo, callado y alerta. Algunos indicios tempranos de hambre incluyen:
 - **buscar** (moviendo la cabeza de un lado al otro con la boca abierta cuando se le toca la mejilla);
 - **sacar la lengua afuera**
 - **chuparse las manos.**
- Si su bebé está llorando, no lo obligue a alimentarse. Primero, cálmelo abrazándolo, meciéndolo, caminando o acunándolo, y luego intente nuevamente.

PREGUNTA: ¿Qué posiciones debería adoptar para amamantar?

RESPUESTA: Puede llevarle algún tiempo descubrir las posiciones más cómodas y eficaces para usted y su bebé durante el amamantamiento. Lo que puede funcionar para una madre y su bebé puede no resultarle bien a otra. Haga lo que les parezca bien a ambos y, siempre que pueda, amamante en contacto piel con piel.

- Algunas de las posiciones adoptadas comúnmente incluyen estar recostada hacia atrás, recostada de costado, la posición de agarre de pelota de fútbol americano, de cuna cruzada y de cuna.



Acostado de espalda



Acostado de costado
(posición del lado)



Sostenimiento aferrado
(de pelota de fútbol)



Acunado
cruzado



Acunado

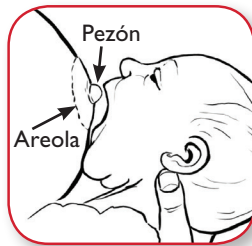
- La clave está en acercar el bebé a su cuerpo y girarle la barbilla, el pecho y las rodillas en línea recta de manera que queden mirando hacia su cuerpo.
- Ubique al bebé al nivel del pecho usando almohadas para estar cómoda y tener apoyo.
- La Cabeza de su bebe debe estar inclinada hacia atrás un poco, así ella entra a sea la barbilla del pecho primero. Su barbilla no deria tocar su pecho (Esto coloca la lengua y la mandíbula en una posición incorrecta para un buen cierre).

- Si su bebé necesita apoyo en el cuello, haga una forma de C con la mano extendiendo sus dedos pulgar e índice aparte. Apoye la cabeza/cuello de su bebé en la red de su mano (entre el dedo pulgar y el índice) de modo que su cabeza se incline atrás un poco para que la dirige hacia su pecho.
- Estas posiciones se describen a continuación en ameda.com, pero tenga en cuenta que es posible encontrar que usted necesite cambiarlos un poco para que trabaje para usted y su bebé.

PREGUNTA: ¿Cómo ayudo a mi bebé a prenderse bien?

RESPUESTA: En posiciones recostadas, la gravedad ayuda al pezón a alcanzar la zona de comodidad. En otras posiciones, es posible que deba hacer más esfuerzo para ayudar a su bebé a prenderse bien. Mientras guía a su bebé para que se prenda bien:

- Oriente el cuerpo de su bebé suavemente hacia usted, con la nariz apuntando hacia arriba y la cabeza reclinada un poco hacia atrás (evite empujarle la nuca).
- Extraiga manualmente una o dos gotas de calostro o leche materna.
- Roce el pezón hacia delante y hacia atrás contra el labio superior del bebé hasta que abra bien la boca, como si estuviera bostezando.
- Acerque su bebé hacia usted, con la barbilla primero. Puede presionar suavemente entre los hombros del bebé con la palma de la mano que lo sostiene. Al guiarlo de esta manera, el pezón apunta hacia arriba, hacia la parte más suave del paladar del bebé, la zona de comodidad.



El amamantamiento suele ser mejor cuando el bebé se prende asimétricamente, de manera que en su boca quede una parte mayor de la areola debajo del pezón que de la areola por encima del pezón. (La areola es el área circular oscura que rodea el pezón).

PREGUNTA: ¿Cómo sé si mi bebé está bien prendido?

RESPUESTA: Aquí se indican algunos signos de que su bebé está bien prendido:

- Usted siente tirones pero no siente dolor, fricción ni pellizcos mientras amamanta.
 - En las primeras semanas, puede ser normal sentir cierta incomodidad durante los primeros minutos de amamantamiento mientras su bebé se prende al pecho.

Referencias

Mohrbacher N. Breastfeeding Answers Made Simple: A Guide for Helping Mothers. Amarillo, TX: Hale Publishing, LP; 2010.

Spangler A. Breastfeeding: A Parent's Guide. 9th ed. Cincinnati, OH: Specialty Lithographing Co; 2010.



En las primeras semanas, puede ser normal sentir cierta incomodidad durante los primeros minutos de amamantamiento mientras su bebé se prende al pecho.

- El labio inferior de su bebé está hacia afuera.
- Su bebé tiene la mayor parte de la areola en su boca.
- El mentón de su bebé está tocando su pecho, y existe un espacio pequeño entre la nariz del bebé y su pecho.



PREGUNTA: Todavía tengo problemas para hacer que mi bebé se prenda bien. ¿Hay algo más que deba hacer?

RESPUESTA: Si su bebé tiene dificultad para prenderse al pecho, es posible que dar forma al pecho lo ayude. Darle forma al pecho le ayudará a darle una forma similar a la de un sándwich y a que sea un poco más fácil que su bebé se prenda bien:

- Coloque el pulgar y los demás dedos en la misma dirección que los labios del bebé. (Imagine el pulgar o dedo como si fueran el bigote de su bebé.)
- Mantenga los dedos hacia atrás, para evitar obstaculizar el lugar donde su bebé se prenderá. Coloque el dedo inferior debajo de su pecho y el dedo superior por encima de la areola.
- Los dedos formarán una C o una U, según la posición del bebé.



Si estos consejos no le ayudan y/o la lactancia es incómoda o dolorosa, pida ayuda a una asesora en lactancia acreditada (board-certified lactation consultant, IBCLC). Cuanto antes reciba ayuda, mejor.

Esta es información general y no sustituye el asesoramiento de su proveedor de asistencia de salud. Si tiene algún problema que no puede resolver rápidamente, busque ayuda de inmediato.

Todos los bebés son diferentes. Si tiene dudas, póngase en contacto con su médico u otro proveedor de asistencia de salud.