

5 tips sobre cómo amamantar correctamente a tu bebé



Si bien criar a tu bebé es una labor que requiere esfuerzo, también es un trabajo instintivo y que conlleva anticipar situaciones nuevas, por ejemplo, cómo amamantar correctamente.

Ya seas primeriza o no, siempre es bueno refrescar y tener presente algunas recomendaciones y tips que ayuden a disfrutar con seguridad esta etapa.

Formas como amamantar correctamente



Existen diferentes posiciones para amamantar que puedes escoger de acuerdo con el nivel de comodidad y confianza que sientas:

Posición de la cuna

La más popular y conocida es la posición de la cuna. De hecho, las madres lo adoptan de manera instintiva

casi de inmediato.

Consiste en colocar al bebé con su cuerpo pegado al de la madre. Ella lo sujeta con una mano en su espalda y apoyando su cabeza en el antebrazo, siempre cuidando de que no sea muy cerca del codo para que el cuello del lactante no se flexione para no provocar problemas con el agarre.

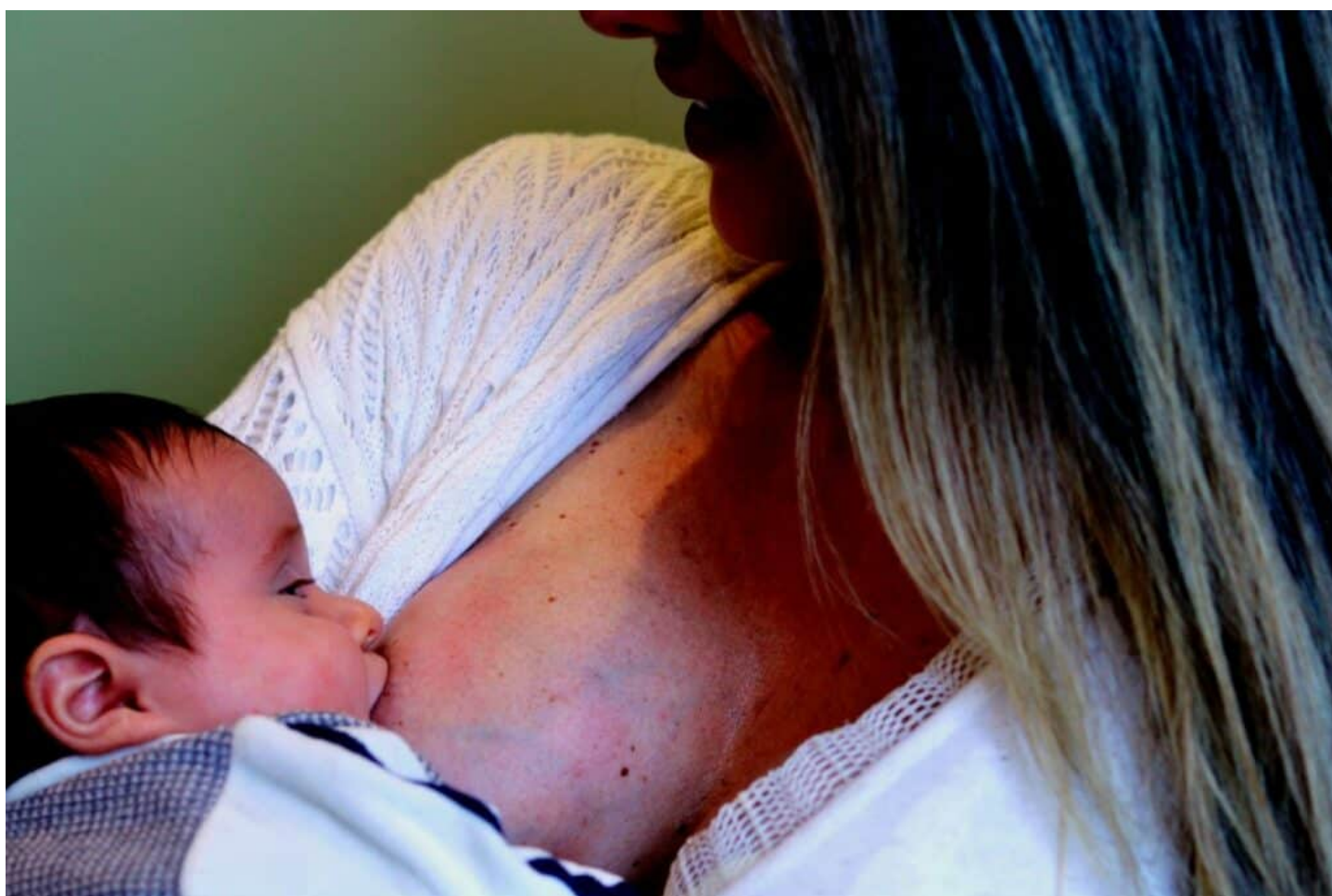
La otra mano sostiene el pecho y lo dirige hacia la boca del bebé.

Posición acostada

Otra posición cómoda y relajada. Tienes que acostarte de lado junto a tu bebé, con su cuerpo apegado al tuyo. Cuando tu hijo abre la boca, acércalo a tu pecho empujándolo con suavidad por la espalda.

Ideal para las noches y los primeros días de alimentación materna.

5 tips sobre cómo amamantar a un bebé



Recuerda que además de nutrir y alimentar a tu hijo, con estas posiciones para amamantar estás creando un vínculo muy valioso para su formación.

Es por ello que debes considerar los siguientes tips sobre cómo amamantar a un bebé, para lograr una experiencia agradable, positiva y segura para ambos.

1. Prepárate tú y el espacio

Organiza el espacio donde te dispongas a amamantar. Escoge una confortable silla, ten a mano lo que puedas necesitar: almohada, toallas, cojines, entre otras cosas.

Fíjate que tenga una temperatura e iluminación confortable y, por encima de todo, que te sientas muy

cómoda y relajada. Es importante aclarar que no es necesario inclinarte hacia adelante o asumir ninguna otra posición forzada o que te incomode.

2. Déjate ayudar

Si bien es cierto que haces muchas cosas a solas, este es una etapa en la que se aprende mucho y una mano extra que pueda asistirte es bien valorada.

3. Succión efectiva

Una vez con el bebé en posición correcta, sujeta tu pecho con el pulgar en la parte superior del pezón y el resto de los dedos en la parte inferior, e introduce el pezón en la boca bien abierta del lactante. ¿Cuál es el objetivo? Lograr que abarque la mayor parte de la aureola.

4. Observa el ritmo del bebé

Durante el primer mes un bebé puede tomar pecho cada dos o tres horas. Si es menos, no te preocupes, trátalo a libre demanda. Luego, ese tiempo se irá prolongando en la medida que se satisfaga mejor. Para ello, deja que amamante totalmente el primer pecho, hasta que sientas que no está tenso o lleno.

Antes de pasar al segundo pecho, debes darle oportunidad para eructar o liberar los gases. Si sigue haciendo gesto de succión, está inquieto o llora, significa que debes darle el segundo pecho.

5. Interrumpir la succión

Si deseas interrumpir la succión del bebé, con tu dedo debes presionar la comisura de los labios y girar un poco para liberar la presión de la succión y estimular que abra la boca. Si intentas despegarlo mientras succiona puede ocasionar dolor.

Amamantar es una experiencia llena de aprendizajes y anécdotas que te consolidarán como madre. Prueba hasta encontrar aquella forma que sea cómoda para ambos, para disfrutarse, amarse y formar los primeros vínculos afectivos madre e hijo.