

Consejos, técnicas y posiciones para amamantar



La leche materna es el primer y más completo alimento para tu bebé. Existen técnicas y posiciones para amamantar que hacen este maravilloso proceso más sencillo.

Si estás próxima a dar a luz y conoces la importancia de amamantar a tu bebé, seguramente quieres que este sea su primer y único alimento. Si eres mamá primeriza, es natural que tengas preguntas sobre la lactancia materna; incluso, si ya has tenido hijos, tal vez enfrentaste algunos problemas al amamantar y estás segura de que debería ser más sencillo.

Por eso, conoce a continuación algunos consejos para lactancia materna exitosa.

La importancia de amamantar a tu bebé

Además de estrechar el vínculo entre mamá e hijo, la leche materna contiene todos los nutrientes que tu bebé necesita para desarrollarse sanamente, además de poseer anticuerpos que lo protegen de enfermedades. Amamantar también es benéfico para tu salud, ya que reduce la posibilidad de que padezcas depresión post parto y te previene de futuras enfermedades, como cáncer de mama u ovario y diabetes tipo 2.

Tu bebé no necesita ningún otro alimento durante sus primeros seis meses de vida, a menos de que sea muy prematuro, de bajo peso o tenga alguna otra condición en la que el médico recomiende un alimento complementario. Eres libre de seguir amamantando a tu bebé el tiempo que tú desees.

Técnicas y posiciones para amamantar

Una de las preguntas sobre la lactancia materna que más frecuentemente se hacen las madres es cómo hacer que el bebé se prenda a su pecho por primera vez. En primer lugar, debes saber que esto no es algo que el bebé “aprende” sino que es una acción instintiva, sin embargo, hay ciertas técnicas y posiciones para amamantar para colocar la boca del bebé de manera adecuada y así, permitir que se alimente sin que a ti te cause dolor.

A libre demanda

En cuanto nazca el bebé, lo ideal es que se prenda de tu pezón, tanto para tranquilizarlo como para estimular el flujo de leche, que en un primer momento será calostro o primera leche, repleto de factores de protección.

En teoría, un recién nacido debe comer cada dos horas, sin embargo, es ideal que alimentes a tu bebé a libre demanda, es decir, siempre que lo pida. Alterna entre un pecho y otro cada vez que amamantes.

Posición del bebé

Dos factores son importantes para evitar dolor o agrietamiento de los pezones: la postura y el agarre. Hay varias posturas que puedes probar. La clásica es cargando al bebé con la cabeza en dirección hacia la mama con la que deseas que se alimente y rotarlo de manera que su abdomen quede en dirección a ti.

Técnica para un agarre correcto

La boca del bebé debe estar completamente abierta, de otra manera, podría ser molesto para ti. De manera instintiva, el bebé abre la boca cuando sabe que está cerca del pezón. Para que esto suceda, puedes tocar su mejilla, ya sea con el dedo o el mismo pezón, tomando el pecho con la mano, para que en un acto reflejo gire la cabeza en la dirección correcta, abra la boca y baje la lengua. La boca del bebé debe cubrir gran parte de la areola y tener los labios hacia afuera.

Si sientes dolor después de unos 30 o 60 minutos, retira al bebé, introduciendo un dedo por la comisura de los labios y presionando tu pecho hacia atrás, para eliminar el vacío, entonces vuelve a colocarlo.

Finalmente, entre los consejos para lactancia materna exitosa, el más importante que te podemos ofrecer es que procures relajarte y disfrutar de esta experiencia única, pues a partir de esta se forjará un vínculo único entre tu bebé y tú.