La postura lo es TODO



LA CONSULTETA

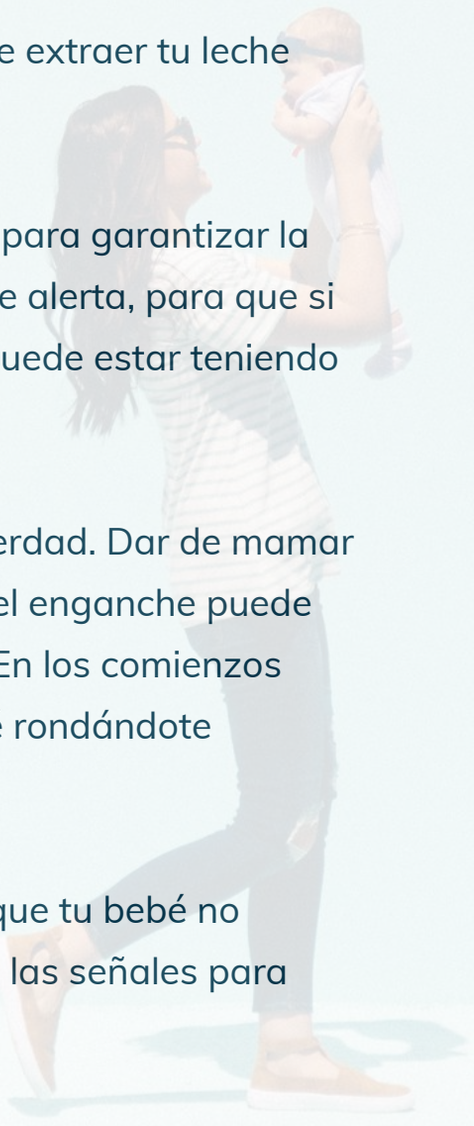
www.laconsulteta.es

¿Quieres amamantar a tu bebé sin dolor?
¿Quieres evitar las temidas grietas?
¿Quieres tener suficiente leche?

La amplia mayoría de los problemas de lactancia tienen origen en un agarre superficial del bebé al pecho.

Tú puedes aprender cómo conseguir un buen agarre.

Un buen agarre es aquel con el que tu bebé consigue extraer tu leche fácilmente y tú no sientes dolor.



El pezón posee numerosas terminaciones nerviosas para garantizar la supervivencia de nuestras crías, como mecanismo de alerta, para que si sientes dolor por un mal agarre sepas que tu bebé puede estar teniendo problemas para alimentarse e intentes solucionarlo.

Nos han vendido que dar de mamar duele y no es verdad. Dar de mamar es una sensación rara y a veces el momento justo del enganche puede molestar un poco hasta que lo vas perfeccionando. En los comienzos puedes notar la zona más sensible por tener al bebé rondándote continuamente.

Pero si duele, se dañará el pezón, es muy probable que tu bebé no consiga la leche que necesita y tu cuerpo no recibirá las señales para producir leche suficiente.

Cuando hablo con madres recientes en mi trabajo, les pregunto cómo van con el pecho. La mayoría responden que van bien, que su bebé se engancha fenomenal.

"Tira mucho", dicen con orgullo. Cuando les pregunto directamente si les duele y contestan "Sí, claro", se me cae el alma a los pies.

Cuando nos duele y lo decimos, muchos sanitarios lo normalizan, nos ignoran, nos tratan de flojas o nos dicen que ellas ven al bebé bien enganchado.

También nos dan consejos inútiles como "tiene que abrir más la boca" y nos abruman con indicaciones variadas o contradictorias.

Mucho "tienes que" y el mensaje oculto: lo haces mal, no sabes...

A eso yo lo llamo mirar los toros desde la barrera.

Otros profesionales directamente actúan sin mediar palabra y con la maña que dan los años, te enganchan al bebé mucho mejor de lo que tú sabes hacerlo y puedes apreciar la diferencia en tus propias carnes, pero te quedas con la impresión de que sola no vas a poder y que necesitarías que esa matrona o enfermera se instalara en tu casa para ayudarte en cada toma.

Incluso puede que un contacto tan íntimo y directo con desconocidos, te resulte violento.

No hay que aguantar y hacer callo.

No se trata de yoga avanzado ni necesitas tener cuatro manos.

No es difícil si sabes cual es tu objetivo y sigues unos sencillos pasos. Puedes hacerlo.

Lo más importante es la relación entre la boca de tu bebé y la zona de tu areola y tu pezón. Cuanto más profundo sea el enganche, mejor. Es increíble la cantidad de pecho que entra en la boca de un bebé, incluso surrealista, pero ahí es donde debe estar, donde no te duele y fluye la leche.

Esta técnica es, sin duda, lo más útil que he aprendido en 10 años entregada a ayudar a mujeres con problemas de lactancia. Se lo debo a Diane Wiessinger, una consultora de lactancia estadounidense con muchísima experiencia y una gran capacidad para transmitir sus conocimientos.

Se basa en la capacidad de los seres humanos (y los mamíferos en general) de generar conductas de alimentación mediante reflejos innatos, que se desencadenan con estímulos concretos, que suceden en su hábitat natural.

Resumiendo: tu bebé hará lo que sabe hacer para alimentarse por puro instinto si tú lo colocas donde pueda hacerlo.

Y como para la madre esa conducta es aprendida, vamos al lío.

Punto 1. ESTABILIZAR

Los muñecos de las clases de preparación al parto no se mueven, pero tu bebé no para y es mucho más difícil de manejar. Te da miedo hacerle daño, o que se resbale. De repente sacude los brazos sin sentido y llora. O está dormido y parece de gelatina.

Los recién nacidos y bebés pequeños dependen totalmente de cómo los colocas o sostienes para conseguir una estabilidad de posición. Desde esa posición estable de todo su cuerpo que tú le vas a proporcionar podrá mostrar lo que sabe hacer y moverá mejor y con mejor control su cuello, cabeza y boca. Sin esa base estable lo hará como pueda y a veces no lo logrará.



Pasos:

1. Deja a tu bebé en body o pañal y descubre ampliamente el pecho que le vas a dar (vamos a suponer que empezamos por el pecho izquierdo)

2. Siéntate lo más cómodamente que puedas sosteniendo al bebé en brazos contra tu cuerpo (esto son los preliminares, simplemente llevalo pegado a ti para que se mantenga tranquilo)

3. Coloca a tu bebé perpendicular a ti entre tu pecho derecho (el que no le vas a dar ahora) y tu tripa de manera que:

- quedéis uno frente al otro como si fueras a abrazarle (su torso y abdomen pegados a ti, como cuando lo colocas piel con piel, ambos "desenroscados y abiertos")

- tu mano derecha sujete su nuca (no su cabeza) y tu antebrazo derecho dé apoyo a su espalda.

- sus brazos queden plegados juntos más o menos entre tus pechos. Dibujo 1.

Es importante aprender a sujetar a tu bebé por la nuca porque te da mucho control de su posición y no le distraes (de forma refleja si le sujetas la parte posterior de la cabeza, tenderá a echar la cabeza hacia atrás y si algo le toca la cara, girará la cabeza a ese lado).

Te va a parecer una postura forzada porque todas solemos sujetar al bebé con el brazo del lado del pecho que le vamos a ofrecer (izquierdo-izquierdo en este caso), con nuestra mano en el pañal y su cabeza en el hueco de nuestro codo, y desde ese lugar intentamos que coja el pecho.

Nos sale natural cogerlo así porque lo sentimos más seguro, mejor sujeto, pero no es buen negocio para engancharle al pecho.

Prueba y verás que de la manera"clásica", en comparación con la postura que te recomiendo, la cabeza del bebé quedará unos 5-10 cm más hacia el exterior de tu cuerpo (hacia la izquierda en este caso), de forma que tu pecho quedará frente a su cuello o torso, desde donde le será complicado prenderse y si lo logra tendrá el cuello doblado, la nariz enterrada en tu pecho y el mentón separado (y así entrará poco tejido de tu pecho en su boca, que ya sabemos que es lo básico). Esos 5-10 cm marcan una gran diferencia. Dibujo 2.

Lo que necesita tu bebé es que tu pecho quede frente o un poco más arriba de su cara, como vamos a ver en el punto siguiente.



Dibujo 1

Desde dónde empiezo



Dibujo 2

Lo que no hay que hacer

Punto 2. BUSCAR

La parte inferior de la carita del bebé pegada a la curva de tu pecho que cae hacia el canalillo, activa sus reflejos de buscar para alimentarse. No se trata de rozar, solo de acercarlo y mantenerlo ahí de manera que el bebé sea libre para mover cabeza y boca hacia el pecho. Dibujo 3.

Si el punto 1 te ha cundido y has aprendido a sujetar al bebé por la nuca estilo cachorrito con una sola mano (sobre la curva entre tu dedo pulgar y tu dedo índice, con la punta de esos dedos por detrás y debajo de sus orejitas) será más fácil.

¿Qué esperamos que haga el bebé en ese lugar?

- Abrir mucho la boca para buscar, levantando el mentón (arriba y adelante) e inclinando la cabeza hacia atrás. A veces mueven un poquito la cabeza a los lados y parecen jadear de la emoción. Dibujo 4.

- Alinear su cuello con su cuerpo y desenroscarse más para acomodarse bien pegado contra tu cuerpo.

¿Dónde queda tu pezón?

- Frente a su nariz o incluso más arriba.

Si queda frente a su boca o mentón, acuérdate de los famosos 10 cm, porque el bebé no viene con marcha atrás. Tira de sus pies hasta recolocarlo para que pueda mostrarte lo que sabe hacer, porque eso si lo trae programado de fábrica.



Punto 3.
AGARRE-GRAN BOCADO ASIMÉTRICO

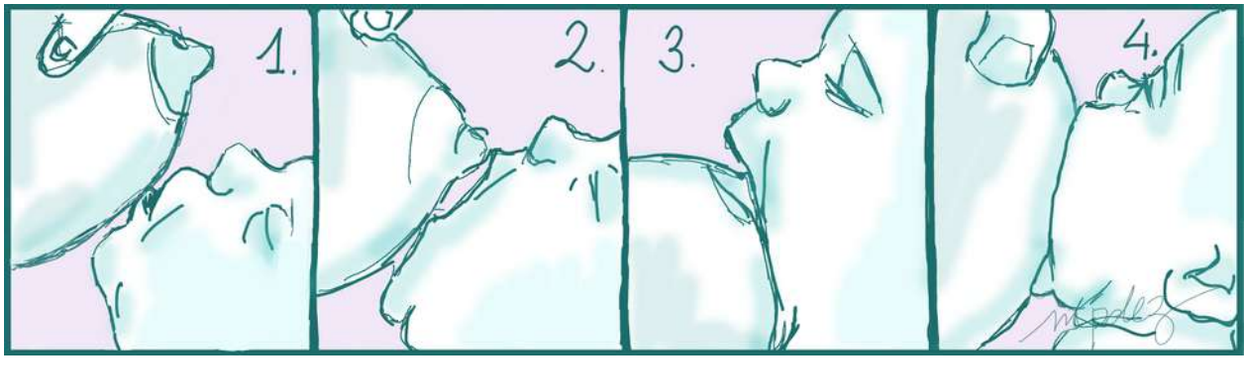
Ya casi estamos.

Falta que eche un buen bocado.

- Asegúrate de ofrecerle suficiente porción de pecho bajo el pezón (¡¡pezón frente a su nariz o más arriba!!)

- Tu bebé dejará su labio inferior apoyado en tu pecho a 3-4 cm de la base de tu pezón.

- A continuación lanzará un bocado que alcance hasta que su labio superior sobrepase el pezón (igualito que tú dando el primer bocado a una hamburguesa completa).



Secuencia del bocado

¿Dónde queda ahora mi pezón?

Justo en el paladar del bebé, por debajo de su encía superior.
Por eso se dice que el enganche es asimétrico, porque el pezón no va en el centro de la boca, va arriba pegado al paladar y lo que el niño comprime al mover su mandíbula son esos 3-4 cm bajo la base del pezón para exprimir la leche.

Al sentir el pezón contra el paladar y la boca totalmente llena, el bebé sella el pecho en su boca de forma que el pezón entra aún más profundo en su boca donde todo es blandito y suave y no resulta apretujado entre las encías, tironeado ni rozado.

El bebé está encantado de tener la boca llena y tú de que nada comprima tu delicado pezón.

Ese momento en que engancha y sella es el más peliagudo, porque si tu bebé no lo consigue rápido se enfada y tú tienes pánico a que te haga daño, así que vamos a hacerlo más fácil y rápido.

- Tu mano izquierda sostiene tu pecho con forma de C con los dedos lejos de pezón y areola (siguiendo el símil de la hamburguesa: ni tan cerca que te muerdas los dedos, ni tan lejos que se te caiga la lechuga en la cara), dando forma y consistencia al pecho por delante para que entre más adentro en la boca de tu bebé. Dibujo 7.

- Tu mano derecha sostiene a tu bebé por la nuca estilo cachorrito como explicamos antes.

Atenta.

- A la vez que tu bebé echa su bocado, tú lo acercas con la mano que lo sostiene y le metes el sándwich de pecho con la otra mano hasta la garganta. Dibujo 5.

Sé que suena muy poco fino pero funciona.

- Se admite pequeño golpe de hombro para aumentar el efecto "todo para adentro". Dibujo 8.

Ahí notarás el tirón o la sensación de que acomoda el pecho dentro, quizá alguna molestia durante unos segundos (mayor si ya tienes heridas, lógicamente).

- Sujeta el pecho hasta ver que ha sellado y estás cómoda y luego prueba a soltar tu mano (la izquierda).

- Si al soltar se le escapa el pecho al bebé o a ti te molesta, puedes seguir sujetando el tiempo que necesites.

Yo, desde luego, prefiero tener molestias en la mano que en el pezón.

- Ahora si estabas muy tensa, que suele pasar, relájate, pégate un poquito más al bebé o recuéstate un poco hacia atrás (así el bebé se apoya contra tu cuerpo y pesa menos).



Dibujo 3

¿A dónde acerco al bebé?



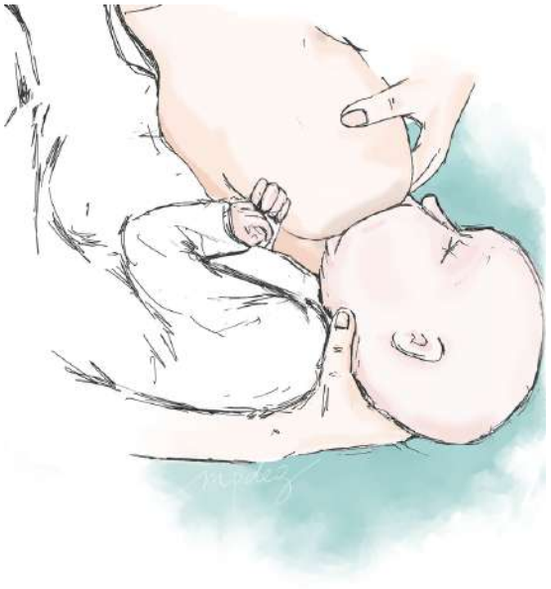
Dibujo 4

¿Qué hace mi bebé ahí?



Dibujo 5

¿Qué hago yo con mis manos? Sujeto mi pecho y acerco al bebé a la vez.



Dibujo 6

¿Qué puedo ver?



Dibujo 7

Sostén del pecho en C y del bebé por la nuca



Dibujo 8

Golpe de hombro

¿Qué puedo ver?

A tu bebé amorrado al pecho y poco más, con el mentón muy metido en la teta y la naricita despejada. Mueve la mandíbula rítmica, amplia y lentamente. A veces se le oye tragar. Los labios apenas los ves y casi mejor. Dibujo 6.

Y oh, maravilla, no te duele nada.



Ilustraciones: María Fernández Pascual

Texto: Silvia Fernández Sánchez