



ILCA's INSIDE TRACK

un recurso para madres que amamantan

Una publicación de la Asociación
Internacional de Consultores en Lactancia



Amamantamiento: Aprendiendo el baile de la colocación y el agarre

Por Debra Page, RN, IBCLC

¿Sabía que los bebés nacen con la habilidad de pegarse al pecho por sí mismos, sin que los ayuden? Un niño o un adulto tiene el instinto de moverse o bailar con la música. Los bebés tienen el instinto para encontrar el pecho y mamar. Mire a su bebé colocarse con poca o ninguna ayuda y quedará sorprendida. ¡Llegará a sentirse confiada y amamantar llegará a ser tan fácil como bailar!

Su primer baile con una nueva pareja puede sentirse un poco extraño. Con la práctica, ambos aprenden cómo moverse el uno con el otro elegantemente. Con el amamantamiento, su bebé ya sabe los movimientos correctos. Un bebé nacido a término simplemente necesita ayuda con la posición para encontrar el seno. Un prematuro o bebé nacido casi al término del embarazo puede necesitar más ayuda de la que se describe aquí.

Paso uno: Posición de baile

La posición es importante cuando se coloca el bebé al seno. En el baile esto puede prevenir pisarse los pies el uno al otro. La colocación adecuada ayuda a la madre y al bebé a amamantar eficazmente y sin dolor.

- Provea mucho contacto piel a piel, con su bebé llevando sólo un pañal y usted descubierta hasta la cintura.
- Abraze al bebé entre los senos, con la cabeza del bebé debajo de su cara. Abrazar al bebé piel a piel lo anima a despertarse cuando tiene hambre.
- Mire al bebé, no al reloj. El bebé nacido a término mostrará señales cuando está listo para encontrar el seno.
- Hable suavemente con el bebé y déle masajes acariciándolo de manera suave y firme.
- Cuando el bebé despierta, instintivamente moverá su cabeza hacia atrás y hacia delante, buscando el seno con sus labios.

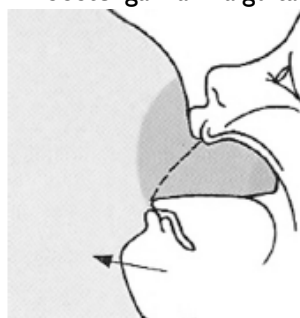
Un(a) consultor(a) en lactancia:

Un(a) consultor(a) en lactancia puede ayudarla a aprender más acerca de la colocación y a saber si su bebé está obteniendo suficiente leche.

Paso Dos: El bebé dirige y usted lo sigue

Su bebé y usted y están aprendiendo este baile juntos. Permita que su bebé dirija. Usted lo seguirá y jugará un papel secundario. Mientras su bebé busca el seno usted puede utilizar sus brazos para ayudarlo a encontrar una posición adecuada.

- Sostenga la nalguita del bebé con el codo opuesto al seno que el bebé está buscando.
- Permita que el seno caiga naturalmente.
- Ayude al bebé a alinearse debajo del seno frente a usted, con el pezón de frente a la nariz de su bebé.



© Rebecca Glover; printed with permission.

- Asegúrese de que la boca de su bebé esté bien abierta antes que usted intente colocar su bebé en el seno.
- El labio superior del bebé debe apenas rozar la parte superior de su pezón. Usted probablemente verá más de la areola encima del labio superior que la que puede ver debajo del labio inferior.
- Permita que la cabeza del bebé se incline hacia atrás para que le sea más fácil mamar y tragar.



© Rebecca Glover; printed with permission.

- Con la cabeza del bebé inclinada hacia atrás adecuadamente, la nariz del bebé no tocará el seno.
- En esta posición, su bebé se colocará del lado inferior del seno.
- Traiga el bebé al seno, no el seno al bebé.
- Sostenga el bebé con su cuerpo acurrucado frente a usted y el mentón del bebé apoyándose en el seno.
- Permita que los brazos de su bebé abracen el seno. Si sus manos están en el medio el bebé no está lo suficientemente cerca y necesitará estar más acurrucado. No debe haber espacios



From Riordan, Breastfeeding and Human Lactation, 2005; Jones and Bartlett Publishers, Sudbury, MA
www.jbpub.com. Reprinted with permission.

- entre usted y su bebé.
- Mientras la cabeza del bebé se inclina hacia atrás, sostenga la parte superior de su espalda y los hombros con la palma de la mano. No ponga sus dedos o manos sobre la cabeza de su bebé.

¡ La práctica hace la perfección!

Así como en el baile, la práctica ayuda a que el amamantamiento fluya naturalmente. Su bebé y usted aprenderán a bailar elegantemente el uno con el otro. Pronto ni tendrá que pensar en esto. Simplemente tendrá al bebé cerca del seno y el bebé se acomodará fácilmente. Su bebé mamará con movimientos largos, se detendrá brevemente y luego tragará. Con una agarre eficaz, su pezón se verá redondo después de dar de mamar.

Amamantar será cómodo. ¡Relájese y disfrute del baile!

¿Qué si ...

- ...su bebé o usted se frustran? Coloque al bebé en una posición vertical entre los senos. Ofrezcale el dedo para chupar y háblele suavemente para consolarlo.
- ...Su bebé sólo mama con pequeños movimientos? Su bebé probablemente no está abarcando bien la areola como para sacar la leche del seno. Ayude a su bebé a lograr un agarre más profundo.
- ...Su pezón cambia de forma cuándo está en la boca del bebé? Su bebé está pellizcando el pezón. Ayude al bebé a lograr un mejor agarre.

Ideas para colocar al bebé con éxito

- Siempre comience con el bebé y la madre tranquilos.
- Lleve al bebé como un sostén, cerca y cómodo sobre la piel sin ningún espacio.
- Permita que los brazos del bebé abracen el seno.
- Recuerde que el bebé debe abarcar la parte inferior del seno, no solo el pezón.
- Una boca bien colocada abarca su seno, no se ve la boca del bebé.
- Tratar de mirar los labios del bebé podría causar que se resbale hacia el pezón.

Encuentre ayuda rápidamente

Vaya a «**Find a Lactation Consultant**» en <http://www.ilca.org> para localizar un(a) consutor(a) en lactancia en su área. También puede preguntar a su doctor o a la enfermera en su hospital.