



POSTURAS PARA DAR DE MAMAR

1. LA POSICIÓN CORRECTA, CLAVE DEL ÉXITO

Lo primero que hemos de saber es que no hay una única postura para dar de mamar. Cada madre utiliza la que se adapta mejor a sus preferencias o a sus circunstancias, pero para evitar problemas tanto a la madre (dolor, grietas) como al niño (gases, vómitos,...) y conseguir que el bebé mame mejor y nosotras estemos más relajadas y cómodas debemos ponerlo al pecho en una posición correcta.

Para que el bebé se coja bien, acerca sus labios al pecho ayudándole a encontrar el pezón (puedes estimularlo acercando el pezón a su nariz). Cuando abra completamente la boca **acerca el niño al pecho y no el pecho al niño**. La boca del bebé debe abarcar el pezón y la mayor parte de la areola y su lengua debe estar debajo del pecho. En este momento, los labios del bebé sobresalen hacia fuera, la barbilla está contra el pecho y la nariz se apoya en él pudiendo respirar igualmente.



2. POSTURAS HABITUALES PARA DAR DE MAMAR

POSICIÓN DE CUNA



Tenemos que sentarnos con la espalda recta y las rodillas un poco más altas que la cintura. Va muy bien ponerse un cojín en la espalda y un taburete bajo en los pies. Apoyamos al bebé en nuestro antebrazo, teniendo en cuenta que el peque debe estar cerca del pecho y **su ombligo frente al tuyo** de modo que se encuentre completamente girado hacia ti (recuerda que no estás dando un biberón sino que está mamando). Para estar más cómoda pon un almohadón debajo del niño o un cojín de lactancia, sobre todo si el bebé es pequeñito. Una variante de esta posición es la **POSICIÓN DE CUNA CRUZADA**, en lugar de apoyar al bebé en el antebrazo, se apoya directamente sobre el cojín y la madre sujeta la cabeza del bebé con la mano del lado contrario al que amamanta. En muy útil cuando el bebé tiene dificultades para cogerse al pecho.

POSICIÓN ACOSTADA

Consiste en amamantar tumbada. Va muy bien después de una cesárea o en las tomas nocturnas, ya que es muy cómodo meter al bebé en la cama y dar de mamar durmiendo. Hemos de tumbarnos de lado y colocar al bebé de manera que, de nuevo, estemos **barriga con barriga** para que pueda coger el pecho sin problemas.



POSICIÓN DE BALÓN DE RUGBY

Hay que sentarse y colocar a tu lado una almohada en posición transversal para apoyar en ella la espalda del bebé, que sujetamos con el brazo correspondiente al pecho que succiona, sosteniendo su cabeza con el hueco de tu mano. Esta postura es adecuada para ver si el bebé mama correctamente, si no se engancha bien al pecho, si tiene la nariz taponada por un catarro o si has tenido una cesárea (así no se apoya el niño contra los puntos). También va bien cuando el niño es inquieto o en caso de bebés prematuros.

POSICIÓN DE CABALLITO

El niño se sienta vertical frente al pecho, con sus piernas sobre los muslos de su madre. Sujetamos al bebé por su espalda acercándolo a nuestro cuerpo. Esta postura es adecuada para madres con pechos muy grandes, y en caso de grietas. También facilita la lactancia con niños con problemas en el paladar, y en niños con Síndrome de Down.



GEMELOS

Existen diversas posturas posibles para dar el pecho a gemelos, en la fotografía aparece la postura balón de rugby. También pueden ponerse los dos bebés en posición de cuna uno en cada pecho, cruzados sobre la madre o posición de cuna pero sus cuerpos en lugar de cruzados puestos en paralelo hacia un mismo lado.

La misma posición no sirve para todas las madres ya que cada una tiene el pecho diferente. Estas son las posturas más usuales para dar de mamar pero no son las únicas. No obstante, y sea la postura que sea, el bebé al abrir la boca tiene que tener el pezón frente a su nariz sin necesidad de doblar, girar o ladear el cuello (prueba tú a beber agua con el cuello girado y verás lo que cuesta tragar).

Lo que es importante que recordemos es que una postura adecuada (sobre todo de los labios y la lengua) facilita mucho la lactancia y evita problemas, haciendo que esta experiencia sea mucho más fácil, bonita y satisfactoria tanto para la mamá como para el bebé.

UNA POSTURA ADEUCADA EVITA PROBLEMAS Y ES LA CLAVE DEL ÉXITO

MAMARE CASTELLÓN