



Lactancia Esencial



Las primeras horas del bebé

Ya estás con tu bebé en brazos, después de la experiencia del parto, haya sido vaginal o por cesárea, os habéis encontrado al otro lado de la piel. ¿Y ahora?
Ahora comienza la magia de la primera toma.

Tras un parto fisiológico, y si dejáramos que la naturaleza siguiera su curso, el bebé, después de nacer, realizaría una serie de comportamientos destinados a encontrarse con tu pecho y a establecer vuestro vínculo.

Un recién nacido, cuando nace sin manipulación (partos intervenidos, epidural...) lo hace con todos sus instintos activados (el de marcha, el de búsqueda, el de rooting,) para irse moviendo desde tu vientre hasta tu pecho y lograr ese primer agarre espontáneo. Si se les deja, los bebés son capaces de agarrarse por sí mismos al pecho.

Primero se quedará un tiempo quieto, recuperándose de la experiencia de su nacimiento. Después tu olor y sus sensaciones le llevará a moverse poco a poco, reptando por tu vientre, impulsándose por tus piernas hasta llegar al pezón. Esto le puede llevar en torno a una hora.

Un cóctel hormonal perfecto

Durante esa hora el bebé se encuentra despierto y tranquilo (en alerta tranquila) producida por la liberación masiva de catecolaminas y noradrenalina durante el paso por el canal del parto. Este estado de estrés fisiológico le durará un par de horas, las que necesita para encontrarse con tu pecho y realizar la primera toma. Además, tú y tu bebé tendréis los niveles más altos de oxitocina y serotoninas en el torrente sanguíneo, que propiciarán que creéis vuestro vínculo, generando un apego intenso y ese enamoramiento mutuo de la madre con su bebé.

El contacto piel con piel y la succión irán contrarrestando la acción de las hormonas del estrés hasta que el bebé se sumirá en un sueño profundo, tras esa primera toma, que puede durar varias horas. Por eso es tan importante que no se separen. Recuerda que **el hábitat del recién nacido es el cuerpo de su madre**. Necesita tu cuerpo para regular sus constantes vitales, su temperatura, para calmarse y comenzar una adaptación tranquila y segura al otro lado de la piel.



La Lactancia tras la primera toma

Tras la primera toma es conveniente que ofrezcas el pecho muy a menudo. La leche materna es muy digestiva, por lo que tomas cada hora y media son normales. Olvídate de las tres horas del biberón.

Eso sí, el bebé debe demandar pecho. ¿Y cómo sé que demanda? Muy fácil, si se despierta. Los recién nacidos tienen básicamente dos estados de consciencia: sueño y vigilia. Y es en el momento en el que se despierta cuando se le debe ofrecer el pecho. En ese momento estará receptivo para hacer un buen agarre, probar nuevas posturas y comenzar a mamar sin estrés.

Si se nos pasa ese momento el bebé si irá inquietando cada vez más hasta llegar al llanto. En ese caso, es mejor calmarlo meciéndole o dándole el dedo para succionar. Además, en ese estado es difícil hacer un agarre profundo. Además, la lengua se coloca arriba, tocando el paladar y cerrando la vía digestiva.

EL AGARRE

Del agarre depende en gran parte que la lactancia se desarrolle de forma confortable para mamá y bebé. El pezón debe quedar libre, en la unión del paladar duro con el paladar blando. Para ello debe estirarse dentro de la boca, y para que esto suceda el bebé debe agarrar desde la areola, con la boca bien abierta.

Signos de buen agarre:

- Boca bien abierta
- Barbilla pegada
- Se ve más areola por arriba que por abajo.



Fuente:
www.globalhealthmedia.org



La Lactancia tras la primera toma

LA POSTURA

De la postura depende que el bebé se encuentre cómodo mamando. Imagina que estás comiendo con el cuello torcido hacia un lado. Te invito a que lo pruebes. Si te das cuenta, a duras penas puedes tragar. Nuestro cuello debe estar en posición neutra, formando una línea recta con la columna vertebral.

Para los bebés es lo mismo. A veces, sobretodo si lo colocamos en posición de cuna, hay una tendencia a dejarlos boca arriba y con el cuello ladeado hacia el pecho. Para un recién nacido, esto supone una importante dificultad a la hora de realizar un agarre profundo y los movimientos de succión y deglución.

El bebé nace con una serie de reflejos destinados a amamantarse. Si lo pones sobre tu tripa se irá moviendo con las manos, con los pies, buscará con su cabeza hasta encontrar el pecho. Si tienes dificultades para lograr un agarre profundo, esta postura, la biológica o natural nurturing (mamá reclinada y bebé encima) suele ser muy recomendable. Si les dejamos, los bebés son capaces de grandes hazañas, como agarrarse solos al pecho. Además, estaremos aprovechando la gravedad y sus propios movimientos reflejos para ello.



Esta postura además te permite mantener la espalda relajada y descansada, sin tensiones en brazos, cuello y hombros.

La Lactancia tras la primera toma

LA POSTURA

La postura más habitual, aunque no es la que los bebés suelen agarrar mejor es la de cuna. Todas tenemos esa imagen del bebé apoyado sobre el brazo pero cuidado, a veces la imagen que nos viene a la mente es la de un bebé alimentado con biberón. Esta postura al pecho no es igual, y las diferencias son importantes.

- Colócalo cerca de tu muñeca y alejado del codo. Esto puede chocar, ya que es contrario a lo que hemos visto. Sin embargo, si lo colocas en el codo tu pecho quedará demasiado bajo y el bebé no podrá mantener el cuello en una postura adecuada para mamar.
- El bebé debe estar girado hacia tí, su columna formando una línea recta y cumpliendo la regla del 1. Sólo será visible una oreja, un brazo y una pierna.
- El pezón quedará a la altura de su nariz, para que al estimular el labio superior abra la boca y consiga un agarre profundo y asimétrico.



Truco: evita agarrar a tu bebé por el culete con la mano del brazo en la que se apoya, ya que esto tiende a subirlo hacia el codo. En lugar de eso, sujétalo hacia la mitad de su espalda.

La Lactancia tras la primera toma

¿Y si hay dificultades?

A veces, por diversos motivos, la lactancia no fluye como debería. Hay que sospechar que algo no va bien cuando:

- El bebé está irritable o muy dormido (no se despierta para mamar o apenas lo hace)
- Hace tomas muy largas (de una hora o más)
- Se duerme durante la toma con los puños cerrados, y cuando vas a quitarle busca agarrarse de nuevo
- Ruidos durante la toma como chasquidos, se le escapa el pecho
- Orina poco y de color rojizo. Las cacas son pastosas o más duras
- No gana peso de acuerdo a su edad

Si algo de esto sucede, es importante buscar ayuda cuanto antes. Una consultora IBCLC o una asesora de lactancia sería el primer profesional al que acudir. Valorará la toma, el agarre, la postura, la boca del bebé, la succión, las mamas... Es posible que con esa intervención y las estrategias que proponga ya mejore la lactancia, y a veces es necesario trabajar junto a otros profesionales, como fisioterapeutas de lactancia materna.

Pero hay algo muy importante que puedes hacer mientras tanto para ayudar a tu bebé a tomar más leche, a vaciar mejor tu pecho y también para aumentar tu producción: La técnica de compresión mamaria. Sólo necesitas la mano que tienes libre para comprimir tu pecho. Coloca la mano en forma de C cerca de tus costillas abarcando tu pecho y comprime. El bebé comenzará a succionar y tragar. Mientras lo haga, mantienes la compresión. Cuando pare sueltas el pecho y esperas. Si tu bebé vuelve a succionar lo dejas y reanudas la compresión cuando acabe. Es muy sencilla pero muy efectiva.

A veces es necesario dar un suplemento al bebé, ya sea por baja producción materna o porque no consigue extraer la leche del pecho. En este caso ten en cuenta que el mejor suplemento es tu leche, que la puedes extraer para dársela después de la toma. Si no es posible se dará con una leche de fórmula tipo 1. En este caso, el biberón no es la única opción. Es más recomendable realizarlo con métodos más respetuosos con la lactancia, como la suplementación al pecho, el dedo jeringa y por último, el biberón.



Espero que el contenido en estas páginas te sea de utilidad. Estás a punto de emprender un camino maravilloso, que marcará vuestras vidas.

Busca tu tribu. Vive la lactancia acompañada. Disfruta y saborea cada momento.

Me tienes a un click,



@elgozo_dela_maternidad

www.elgozodelamaternidad.com



¡Feliz lactancia!

