

LACTANCIA MATERNA. POSICIONES DE AMAMANTAMIENTO

Huertas Spínola, María Jesús; Velasco Raya, María

(Graduada en enfermería. Granada)

(Graduada en enfermería. Granada)

Resumen

La lactancia materna ya no supone una cuestión de supervivencia. Por ello, la forma de criar a los recién nacidos se ha convertido en una elección libre para la madre que desee vivir en su cuerpo una experiencia única y dar a su hijo lo mejor. Los profesionales sanitarios y las mujeres saben que la lactancia materna proporciona innumerables ventajas para la salud, el crecimiento y el desarrollo de los niños, disminuye el riesgo de gran número de enfermedades agudas y crónicas.

INTRODUCCIÓN

Objetivos

Saber las recomendaciones como profesionales de enfermería para una adecuada lactancia y cuidados. Además de ofrecer un asistencia de calidad

METODOLOGÍA

Se han revisado artículos de diferentes clases de datos como Medline, Cochrane, Pubmed, además de páginas webs relacionadas con el tema. Se han revisado una media de 30 artículos, donde se han escogido dentro de los últimos 5 años, y aquellos que se ajustaban a nuestras bases de estudio.

Palabras clave: Lactancia materna, claves para un buen amamantamiento, servicios de la salud maternal, período de lactancia.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

¿Cuándo debo ponerlo al pecho? ¿Me agarra bien?

Se aconseja el contacto precoz, piel con piel del recién nacido con su madre. El objetivo es ponerlo al pecho nada más nacer. En la postura para dar de mamar la madre debe sentirse cómoda, a gusto, lo más relajada que pueda. Es aconsejable perder unos minutos para prepararla.

El recién nacido es capaz de realizar un agarre espontáneo si le damos la oportunidad

Para extraer mejor la leche, los labios deben colocarse evertidos agarrando parte de la areola. No es recomendable el uso de chupetes o tetinas los primeros días de vida. Interfieren en la correcta succión del pecho.

¿Cada cuánto tiempo debo dar la toma? ¿Cuánto tiempo debe mamar?

Se debe ofrecer el pecho a demanda. La lactancia materna exitosa es un proceso guiado por el lactante.

La duración de las tomas, se relaciona con la fuerza y la destreza de la succión del bebé.

Si se debe tener en cuenta la succión no nutritiva. El bebé puede estar al pecho dormido con movimientos débiles de succión, alargando excesivamente la toma, dormitando, este tiempo no se debe considerar como toma efectiva.

¿Qué cantidad de leche necesita? ¿Debe mamar de los 2 pechos?

Es mejor ofrecer ambos pechos, pero sin obligarle. El bebé decidirá. No hace falta medir el volumen de leche. El principal estímulo para la lactancia materna es la succión y el vaciado del pecho. Si el bebé hace una succión nutritiva correcta, se notará que el pecho se vacía tras la toma. Emitirá sonidos al tragar, mojará los pañales, hará deposiciones. Y el pediatra registrará una evolución del peso adecuada.

CONCLUSIONES

Recomendaciones

1. Comienza la lactancia durante la primera hora tras el parto.
2. Amamanta día y noche.
3. Asegúrate de que tu bebé succiona eficazmente.
4. Acaba el primer pecho antes de colocarle en el segundo.
5. Ofrécele el pecho a demanda.
6. No le ofrezcas biberones de leche artificial o suero glucosado.
7. Evita el chupete.
8. No olvides que el pecho es más que alimento.
9. Descansa y sigue una alimentación correcta.

Postura correcta

- ✓ Espalda recta
- ✓ Hombros cómodos y relajados
- ✓ Acercar el bebé a la madre y no al contrario
- ✓ El bebé se colocará frente a la madre, barriga con barriga

Posiciones para amamantar

Posición de crianza biológica



Posición sentada



Posición acostada



Posición invertida o Balón de rugby



Bibliografía

Encarnación Gonzalo Alonso. Pediatra. Centro de Salud de Ugao-Miraballes. Ugao-Miraballes (Bizkaia) 22-07-2013.
El arte de amamantar

Josefa Aguayo Maldonado, Pilar Serrano Aguayo, Carmen Calero Barbé, Ana Martínez Rubio, Consuelo Rello Yubero, Covadonga Monte Vázquez. El amamantar es un derecho