

UNA GUÍA PARA ACOMPAÑARTE

ABC

Lactancia

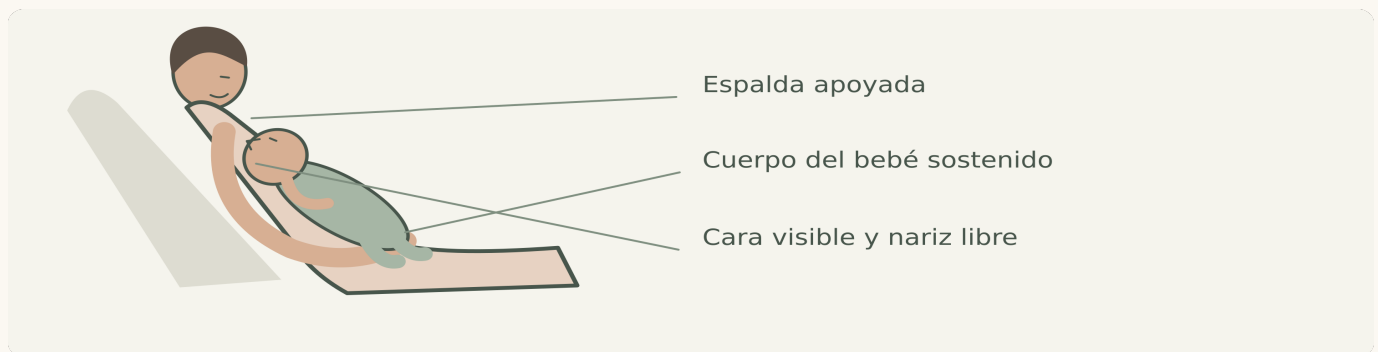
Guía práctica para madres primerizas



Comprender las tomas · Cuidar tu comodidad
Reconocer dificultades y saber cuándo pedir ayuda

Elegir una postura que puedas sostener

No existe una posición obligatoria ni una que sea la mejor para todas. Una postura favorece la lactancia cuando permite alimentar al bebé, mantener su cuerpo alineado y cuidar tu comodidad. Puede ser útil cambiarla durante el día o después de una cirugía. [9]



Esquema original de colocación y apoyo. No confirma el agarre ni la transferencia.

Semirreclinada

Apoya tu espalda con una inclinación cómoda, sin quedar completamente plana. El bebé se coloca sobre tu cuerpo, con su abdomen hacia ti. Sostén su espalda y su cuerpo; mantén la cara visible y comprueba que la nariz no quede tapada. Puedes pedir que te ayuden a ajustar la altura. [9]

Esta postura puede ser una alternativa si sentarte erguida te tensa o si te resulta difícil sostener todo el peso con los brazos. Eso no significa que deba funcionar para todos los bebés ni que sustituya revisar el agarre.

Un ajuste cada vez

Antes de cambiar toda la postura, identifica qué incomoda. Quizá necesitas apoyo detrás de la espalda, acercar el cuerpo del bebé o sostener mejor un antebrazo. Probar un cambio pequeño facilita notar qué te ayuda.

Si el bebé tose con frecuencia, se desprende o parece sobrepasado por el flujo, solicita observación. La posición semirreclinada a veces ayuda a manejar el flujo, pero esas señales no permiten diagnosticar exceso de producción por sí solas. [50]

Alimentar despierta

Semirreclinada no significa dormir con el bebé sobre el pecho. Si notas mucho sueño, pide ayuda y colócalo al terminar en su espacio de sueño seguro. Los sillones y sofás son especialmente peligrosos si un adulto se queda dormido con un bebé. [30]

Antes de elegir una postura por su apariencia en una foto, pregúntate si puedes respirar con comodidad, si su cuerpo está sostenido y si está alimentándose. Esas respuestas tienen más valor que reproducir una imagen.

Cuidar una fisura y evitar que se vuelva a lastimar

Una grieta es una lesión de la piel del pezón. Poner una crema puede modificar la sensación, pero si la misma zona se comprime en cada toma, la herida puede seguir recibiendo roce. La prioridad es revisar la causa y acordar cómo alimentar mientras cicatriza. [13,44]

Antes de la próxima toma

Lávate las manos y prepara apoyos que te permitan sostener al bebé sin tensión. Si el agarre duele de manera persistente, rompe suavemente la succión antes de separarlo y vuelve a acomodarlo. Si el dolor sigue, solicita ayuda para evitar otra toma traumática. [13,36]

No es necesario acortar todas las tomas para que el pezón descanse: eso no corrige la causa y puede reducir lo que el bebé recibe. Cuando el dolor impide mamar, necesita un plan alternativo de alimentación y extracción tolerable, no instrucciones de soportarlo. [13,46]

Entre tomas

Cambia los protectores húmedos y evita que una tela mojada permanezca pegada a la piel. La higiene cotidiana suave es suficiente; no hace falta lavar o frotar el pezón antes y después de cada toma. Evita jabón directo repetido, alcohol y productos perfumados que irriten. [13,36]

No arranques costras ni frotes para retirar leche seca. Si un apósito se adhiere o la lesión empeora, pide indicaciones para retirarlo y cuidar la piel sin provocar más daño.

Si hay sangrado o una lesión que no mejora

Pide evaluación temprana. No asumas que una grieta es solo un problema estético: puede haber infección u otra causa que necesita tratamiento. Consulta el mismo día si aparece pus, enrojecimiento que se extiende, fiebre o malestar. [13,15]

Lo que conviene llevar anotado

Escribe cuándo apareció, en qué zona, si duele entre tomas, cómo queda el pezón y qué productos usaste. Si usas extractor, lleva el modelo y la copa para revisar el ajuste.

Pedir un plan temporal no te obliga a abandonar la lactancia. Puede ser una forma de cuidar la piel mientras se protege la alimentación del bebé y se decide el siguiente paso.