

Recibido: 23-7-2014

Aceptado: 25-8-2014

POSICIÓN CORRECTA PARA LA LACTANCIA MATERNA. CONSEJOS DE UNA MATRONA.

RIGHT POSITION FOR BREASTFEEDING. ADVICE FROM A MIDWIFE.

Autor:

Miranda, M.D.¹; Rodríguez, V.²; Navío, C.³

Institución:

⁽¹⁾Complejo Hospitalario de Jaén m.d.miranda@hotmail.com

⁽²⁾Hospital San Agustín de Linares

⁽³⁾Empresa Pública de Emergencias Sanitarias.

Resumen:

El inicio y mantenimiento de la lactancia es un proceso muy vulnerable ante influencias externas que favorecen el fracaso en muchas mujeres que desean amamantar (1). En España la situación actual es preocupante y sólo entre un 7-30% de las madres continua lactando a sus hijos a los 6 meses de edad (2).

Entre las causas del fracaso en la lactancia materna se encuentra la mala posición al mamar, por lo tanto es importante reconocer signos de un buen agarre y poder identificar a tiempo una mala posición para evitar todos los problemas que puede causar.

Palabras Clave:

Lactancia materna, posición correcta, recién nacido.

Abstract:

The initiation and maintenance of lactation is very vulnerable to external influences that underlie the failure in many women who want to breastfeed (1) process. In Spain the situation is worrying and only about 7-30% of mothers

continuing to breastfeed their children at 6 months of age (2). Among the causes of failure in breastfeeding is poor suckling position, so it is important to recognize signs of a good grip and can be identified in time to avoid a bad position all problem it can cause.

Key Words:

Breastfeeding, correct positioning, newborn.

1. INTRODUCCIÓN

Una lactancia materna exclusiva hasta el sexto mes de vida, favorece un adecuado crecimiento y desarrollo (2). La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad y complementada con otros alimentos hasta los dos años. Sin embargo se está produciendo un abandono progresivo de la lactancia materna. Se ha perdido la cultura del amamantamiento, un importante componente cultural transmitido de madres a hijas. Y con facilidad se le añaden suplementos de fórmula al recién nacido lo que disminuye la producción de leche materna al disminuir el número de veces que mama el niño.

El niño no chupa el pezón succionando sino que lo ordeña o exprime, apretando con la lengua los senos galactóforos en los que se ha acumulado leche por efecto de la oxitocina (3).

Uno de los mayores problemas al inicio de la lactancia es la postura incorrecta del lactante al pecho que traumatiza el pezón y dificulta el vaciamiento correcto de la mama (4). Pese a ser un proceso natural requiere de un aprendizaje, el lactante debe aprender a succionar el pecho y la madre la posición correcta en que debe hacerlo. Por tanto es muy importante la observación de una toma por parte del personal sanitario para así poder evitar posibles complicaciones y abandonos de la lactancia materna.

2. POSICIÓN CORRECTA

Cuando el niño está bien colocado se observa más areola por encima de la boca del bebé que por debajo, los labios del bebé están evertidos y el mentón y la nariz del están cerca del pecho de la madre. La lengua debe estar debajo de la areola y las mejillas se ven redondas y llenas.

Hay una serie de signos que indican una mala posición:

Hundimiento de las mejillas.

Dolor y grietas en el pezón.

El niño mama durante mucho tiempo, hace tomas muy frecuentes y casi sin interrupción.

Traga aire y hace ruido al tragar.

Se produce regurgitación, vómito y cólico con frecuencia.

Presencia excesiva de gases: en forma de eructo por el aire tragado y los que se forman en el colon por fermentación de la lactosa y son expulsados por el ano.

3. DIFERENTES POSTURAS.

Postura sentada – Posición estirado: El bebé estirado frente a la madre en contacto con su cuerpo, mamando de un pecho y con sus pies hacia el otro pecho. Es la más habitual (6).

Postura sentada – Posición “de rugby”: El cuerpo del bebé pasa por debajo del brazo de la madre y sus pies apuntando a la espalda (6)

Postura sentada – Posición caballito: En esta posición el bebé está sentado a horcajadas sobre una de las piernas de su madre (6).

Postura estirada – Posición estirado (en paralelo): En este caso tanto la postura como la posición son frecuentes ya que de este modo se facilita el descanso de la madre. Es especialmente útil si la madre todavía siente molestias tras el parto, sobre todo si ha sido sometida a una episiotomía o cesárea (6).

4. CONSECUENCIAS DE UNA MALA POSICIÓN.

Cuando el bebe no mama correctamente aparecen:

Dolor y grietas en el pezón.

El bebe se queda con hambre.

Tomas muy largas, cuando mama bien el bebe suelta el pecho espontáneamente al terminar.

Tomas muy frecuentes, como se queda con hambre, al poco tiempo vuelve a pedir.

Mastitis, ingurgitaciones.

Vómitos.

Regurgitaciones.

Diarrea.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Martín Calama, J. Lactancia materna en España hoy. *Bol Pediatr.*1997; 37:132-142.
2. Grupo de trabajo de la Lactancia Materna integrado en el proceso de embarazo, parto y puerperio. *Guía práctica para profesionales sobre Lactancia Materna.* 2005.
3. Rosa Niño, M., Gioconda Silva, E., Eduardo Atalah, S. Factores asociados a la lactancia materna exclusiva. *Rev Chil Pediatr.* 2012; 83 (2): 161-169
4. González, C. *Un regalo para toda la vida. Guía de la lactancia materna.* Ediciones Temas de Hoy. 2012.
5. Martínez Herrera, B. Fomento de la lactancia materna en atención primaria. *Bol Pediatr.*1997; 37:153-159.
6. Asociación Alba Lactancia Materna. Posturas y posiciones para amamantar. <http://albalactanciamaterna.org/lactancia/claves-para-amamantar-con-exito/posturas-y-posiciones-para-amamantar/>

