

Posicionamiento y Encajamiento

Encajamiento dirigido por la Madre



La manera en que Ud. sostiene a su bebé y como él se encaja en el seno son claves para una alimentación cómoda para Ud. y completa para su bebé. Un posicionamiento correcto y un encajamiento correcto pueden prevenir muchos de los problemas comunes que las madres encuentran cuando empiezan a amamantar.

El encajamiento dirigido por la madre es bueno para cuando el bebé necesita asistencia adicional, está demasiado somnoliento como para encajarse espontáneamente o si Ud. tiene los pezones adoloridos.

Poniéndose cómoda

Escoja una silla o sofá cómodo con buen soporte para su espalda. Use un reposapiés para doblar las rodillas de manera que su regazo esté levemente inclinado y alivie la presión de su espalda a la altura de la cintura. Coloque cojines donde sea necesario para tener soporte para sus brazos y relaje los hombros.



Debe haber una línea recta desde la oreja del bebé hacia su hombro y sus caderas. Su cabeza no debe estar inclinada hacia atrás o hacia delante sobre su pecho.

Posicione a su bebé

Usando cualquier posición que Ud. escoja para sostener a su bebé, gire al bebé completamente sobre su lado, de forma que su pancita esté contra su vientre, y su boca esté directamente frente al seno y que él no tenga que mover su cabeza para llegar al pezón.

Coloque al bebé con su nariz cerca de su pezón de forma que él tenga que estirar un poquito para alcanzarlo. Su mentón debe tocar el seno primero y de ahí agarrar el pezón.



Coloque el brazo inferior del bebé alrededor de la cintura de la madre. Esto lo atraerá hacia Ud. Debe haber una línea recta desde la oreja del bebé hacia su hombro y sus caderas. Sus piernas deben encorvarse alrededor de su cintura.

Posiciones básicas para amamantar

Posiciones para Principiantes
(primeros días o semanas)

Posición de Cuna Cruzada

Posición de Fútbol

Avanzadas (una vez que el encajamiento es fácil y rápido)

Posición de Cuna

Acostada de Lado

La posición de cuna cruzada es una de las posiciones preferidas para los primeros días de la lactancia materna. Ud. tendrá buen control de la posición de la cabeza de su bebé cuando pone su mano detrás de las orejas del bebé. Gire al bebé para que quede frente a Ud. con su pancita contra su vientre.



La posición de fútbol es buena para madres que han tenido parto por cesárea porque el peso del bebé no está sobre su abdomen. Coloque al bebé debajo de su brazo con un cojín o almohada de soporte para tener al bebé a la altura de los senos. Meta un cojín o almohada o una mantita enrollada debajo de su muñeca como soporte.

Coloque a su bebé en la curva de su brazo o sobre su antebrazo y sostenga su cuerpo con su brazo en posición de cuna. Gire al bebé hacia Ud. de forma que su pancita quede contra su vientre.



Acostada de Lado es una buena posición cuando necesita un poco de descanso mientras su bebé es amamantado o si quiere evitar estar sentada por estar adolorida. Note el soporte de el cojín y su espalda, la espalda del bebé y entre sus piernas. Gire al bebé de forma que su pancita quede contra su vientre.



Posición de Cuna es buena para cuando el bebé amamanta con facilidad y el encajamiento es fácil. Es la posición mas común y Ud. comúnmente la vera en fotos de madres amamantando. Por favor espere hasta que su bebé se encaje muy fácilmente antes de usar esta posición.



Entregado por los Recursos de Educación en Lactancia. Duplique libremente este folleto. Por favor tenga en cuenta que la información contenida es solo para educación e información general. No es en ningún caso sustituto para consejo medico profesional. Siempre solicite el consejo de su medico para cualquier pregunta que tenga sobre la condición médica de su bebé. Nunca ignore las indicaciones médicas profesionales y nunca retrase buscar ayuda médica por lo que ha leído en este folleto informativo.

Encajamiento

Comprima su aureola un poco para hacer un “sándwich de pezón” para el bebé. Esto permitirá que el bebé tenga un encajamiento profundo. Asegúrese que sus dedos estén detrás de los bordes de la aureola (1 – 1 ½ “ de la base del pezón). Permita que la cabeza de su bebé se incline hacia atrás un poco de manera que su mentón toque el seno primero.



Una manera fácil de recordar como colocar su mano es manteniendo su dedo pulgar a la altura de la nariz de su bebé y el resto de los dedos a la altura de su mentón. De esa manera Ud. automáticamente rotará su mano para calzar con el encajamiento del bebé.

Roce su pezón con el surco naso labial (la piel entre su nariz y sus labios). Su bebé abrirá la boca grande y Ud. lo puede traer hacia el seno. Si no abre la boca, haga cosquillas en el surco naso labial y espere hasta que el abra GRANDE (como un bostezo) y su lengua salga hacia fuera. El debe agarrar el pezón y un “buen bocado” de la aureola (la parte marrón oscura del seno). Traiga el bebé hacia el seno, no el seno hacia el bebé!

Escuche a su bebé tragar cada 3 o 5 succiones (puede que no sea muy aparente hasta que le baje la leche). Una vez que le baje la leche Ud. notará como su bebé traga en cada succión.

Deje que el bebé amamante por 15-20 minutos en cada seno o 20-30 minutos en un solo seno. 8-12 veces cada 24 horas es lo normal para un recién nacido. Use el folleto “Como saber si mi bebé esta comiendo suficiente” para más detalles.

Revise el Encajamiento

El mentón de su bebé debe tocar el seno, su nariz debe quedar libre.

Le preocupa que su bebé no pueda respirar mientras está en el seno? No se preocupe! Si el bebé realmente no puede respirar, él soltará el seno. Usualmente los bebés pueden respirar con facilidad incluso cuando están apretados cerca del seno porque pueden respirar por los bordes de la nariz. No presione su seno para hacer un espacio para que el bebé respire. Esto puede distorsionar al forma del pezón dentro de la boca de su bebé y hacer que Ud. este más adolorida, además de limitar el drenaje de leche en la zona donde coloca sus dedos. Si es necesario, atraiga las caderas del bebé hacia Ud. Esto debería liberar su nariz.

Algunas madres mencionan dolor cuando el bebé se encaja que se disipa cuando la leche empieza a fluir. Esto irá disminuyendo con el tiempo, cuando su cuerpo se adapte a la lactancia. Si persiste, remueva al bebé del seno y vuélvalo a encajar. El angulo de los labios de su bebé en el seno debe ser de 140 grados o más.



La mayoría de la aureola debe estar dentro de la boca de su bebé y ambos labios, arriba y abajo, deben estar enrollados hacia atrás. Ud. sentirá una sensación profunda de jalar mientras el bebé come. No debe ser un dolor agudo y no debe durar mas que un momento durante el encajamiento.

Si Ud. necesita remover al bebé del seno, deslice su dedo entre sus labios y encías para cortar la succión. Espere a que la succión se suelte y recién ahí saque al bebé.