

No te voy a dar varitas mágicas, pero sí consejos prácticos y fáciles

Guía gratuita para los primeros días de lactancia

La lactancia no viene con un manual de instrucciones.

Y aunque seguramente vas a escuchar muchos consejos, recomendaciones y opiniones, no todo lo que funciona para una madre tiene que funcionar para otra.

Aquí vas a encontrar algunas ideas sencillas que pueden ayudarte en el día a día.

1. Para un buen agarre, empieza antes de ponerle al pecho: atiende las primeras señales de hambre

Una de las cosas que puede ayudar a que el agarre sea más fácil es estar atenta a las primeras señales de hambre.

Cuando un bebé empieza a tener hambre puede mover la cabeza buscando, llevarse las manos a la boca, abrir y cerrar la boca o hacer pequeños sonidos.

Si esperas hasta que esté llorando desesperadamente, puede resultarle más difícil colocarse y mamar con calma.

¿Alguna vez has bebido agua teniendo muchísima sed?

Cuando tienes tanta sed que bebes con ansiedad, puede que el agua se te caiga por la comisura o incluso que termines mojándote la camiseta.

Pues a tu bebé puede pasarle algo parecido.

Cuando está muy enfadado o desesperado por comer, lo que necesita primero es recuperar un poco la calma.

Y si no llegaste a tiempo, no pasa nada.

Puedes cogerlo, hablarle, mecerlo, hacer piel con piel o simplemente darle unos minutos de contacto.

Cuando esté más tranquilo, podéis acomodaros y volver a intentarlo.

No has perdido ninguna oportunidad.

2. Busca tu comodidad antes de colocar al bebé

¿Te has dado cuenta de las horas que puedes pasar dando el pecho?

Una toma detrás de otra y, cuando quieres darte cuenta, llevas medio día sentada con el bebé.

Por eso, una de las cosas básicas de tu maternidad y de tu lactancia es buscar tu comodidad.

Hay una comparación que me gusta mucho: la de las mascarillas de oxígeno del avión. Primero te colocas tú la tuya y después ayudas a tu peque.

Con la lactancia podemos aplicar una idea parecida.

Primero te colocas tú. Después colocas al bebé.

Busca una postura en la que estés bien:

- espalda apoyada;
- hombros relajados;
- piernas cómodas;
- brazos con apoyo si lo necesitas;
- pies apoyados;
- todo lo que puedas necesitar a mano.

Agua, el teléfono, unas toallitas, pañales... o incluso algo para picar.

Y cuando tú estés acomodada, busca una posición en la que tu bebé también esté cómodo y pueda acercarse al pecho sin que tú tengas que mantener una postura incómoda.

No necesitas estar rígida para dar el pecho.

3. Teta a demanda

Seguro que has escuchado alguna vez que la lactancia ya no se da con horarios, sino a demanda.

Pero ¿qué significa realmente?

Significa ofrecer el pecho cuando el bebé muestra que quiere mamar y permitirle hacerlo el tiempo que necesite.

Y sí, puede pedirlo otra vez a la media hora.

Puedes pensar: «¿Pero cómo puede tener hambre otra vez? Si acaba de comer».

Bueno... ¿nunca te ha pasado que has terminado de comer y al rato te ha apetecido un café? ¿O una onza de chocolate?

Con los bebés pasa algo parecido, aunque evidentemente no podemos saber exactamente qué están sintiendo cada vez que buscan el pecho.

- Puede que necesiten volver a comer.
- Puede que se hayan quedado dormidos antes de terminar.
- Puede que quieran contacto.
- Puede que estén cansados y necesiten ayuda para regularse.

La teta no es solo alimento.

Y dar el pecho a demanda significa también aprender a reconocer poco a poco las señales de tu bebé.

Si tú sabes cuándo tienes hambre, sed o sueño, es fácil entender que tu bebé también tiene necesidades. Lo que cambia es que todavía no puede explicártelas con palabras.

4. También existe la lactancia «a oferta»

Quizás hayas escuchado hablar de dar el pecho a demanda y a oferta.

Dar el pecho a oferta significa que, además de responder a las señales de tu bebé, en determinadas situaciones puede ser necesario ofrecerle el pecho aunque no lo esté pidiendo activamente.

Esto es especialmente importante durante los primeros días y semanas, y puede ser necesario si el bebé está muy dormido, tiene dificultades para despertarse para las tomas o todavía no ha recuperado el peso de nacimiento.

En estos casos, no se trata simplemente de esperar a que pida.

Le ofrecemos el pecho.

5. Pañales y peso: ¿está comiendo lo suficiente?

Si tu bebé es recién nacido y tienes dudas sobre si está mamando suficiente, podemos valorar juntos aspectos como las tomas, los pañales, la deglución y la evolución del peso.

Mientras tanto, esta pequeña guía puede orientarte.

En los primeros días, el número de pañales mojados va aumentando progresivamente: 5 o más el quinto día y 6 o más el sexto. A partir de ahí, 6 o más pañales mojados al día suele ser una señal tranquilizadora de que está recibiendo leche suficiente.

Y el número de tomas varía según la edad y la situación de cada bebé, así que las cifras de la infografía son orientativas, no una regla rígida.

Pero los pañales son solo una parte de la información. También importa cómo mama, si traga, cómo se encuentra y cómo evoluciona su peso.

No necesitas convertir cada pañal en un examen.

Sobre el peso: no nos fijamos en un número concreto, sino en cómo evoluciona a lo largo del tiempo. Al principio es normal que los bebés pierdan algo de peso; si aumenta a ese ritmo, recuperará el peso del nacimiento.

Si ves menos pañales de los esperados, tu bebé está muy dormido o no recupera peso, consúltalo también con su pediatra.

6. La teta no solo alimenta

Existe algo que se llama succión no nutritiva.

Es esa succión en la que a veces piensas: «Me está utilizando de chupete».

Pero quizás podemos mirarlo de otra manera.

Tu bebé utiliza el pecho para alimentarse, pero también puede buscarlo para calmarse, regularse, relajarse y sentirse seguro.

Piensa en todas las cosas que hacemos los adultos para calmarnos.

Un paseo. Una ducha. Escuchar música. Mirar Instagram. Jugar al Tetris. Apretar un juguete antiestrés.

Cada uno tiene sus pequeñas herramientas para regularse.

Tu bebé todavía tiene muy pocas.

Y una de ellas eres tú.

Para él, la teta es alimento, contacto y regulación.

Y además, cada vez que tu bebé mama, tu cuerpo recibe la señal de producir más leche.

La lactancia tiene muchas piezas que van encajando a la vez.

Y si algo no te cuadra...

No necesitas esperar a estar completamente desbordada para pedir ayuda.

Si tienes dudas con el agarre, molestias durante las tomas, grietas, dudas sobre la cantidad de leche o simplemente sientes que algo no termina de encajar, podemos mirar qué está pasando.

Dar el pecho no tiene que doler. Si te duele, no tienes que aguantarlo.

A veces hay una dificultad concreta que podemos identificar y trabajar. Y otras veces simplemente necesitas que alguien observe una toma contigo y te ayude a entender lo que estás viendo.

No te voy a dar varitas mágicas. Pero sí puedo acompañarte y ayudarte a decidir sobre vuestra lactancia con más calma.

Voy a tu casa, en el Aljarafe, Sevilla y alrededores, y también puedo ayudarte por videollamada.

Mándame un WhatsApp y cuéntame qué te está pasando.

[Enlace o número de WhatsApp]

No tienes que hacerlo sola.

Heractancia

Asesoría de lactancia en el Aljarafe, Sevilla y alrededores, y online
www.heractancia.es