



1 Corregir el agarre

La causa principal de dificultades y sobre todo de dolor en la lactancia es un mal agarre del bebé. Muchas situaciones de dolor se resuelven rápidamente al conseguir un buen agarre.

¿Cómo saber si el bebé está bien agarrado al pecho?

- Al dar el pecho no se nota dolor.
- El bebé está cogido al pecho y no solo al pezón. Esto se puede comprobar mirando la areola del pecho (la parte oscura que envuelve el pezón): un bebé bien cogido dejará entrever más parte de areola por encima del labio superior que por debajo del labio inferior.
- El bebé tiene los labios evertidos, es decir, vueltos hacia fuera; con la boca bien abierta.
- Al succionar se mueve toda la mandíbula del bebé, con las mejillas llenas y redondeadas. Los movimientos de succión y deglución son lentos y profundos.
- No se oyen chasquidos ni ruidos durante la toma, solo el sonido del bebé al tragar la leche.

¿Cómo consigo que se agarre bien al pecho?

Lo primero es crear unas condiciones ideales para que sea más fácil para los dos. Esto incluye asegurarse de que la madre está cómoda y tiene cerca todo lo que pueda necesitar, y ofrecerle el pecho al bebé antes de que lllore de hambre.

Como referencia te puede ser útil saber que los pasos para ofrecerle el pecho al bebé son los siguientes:

1. Coloca al bebé de manera alineada, es decir, con la cabeza y la espalda en la misma línea recta.
2. El bebé tiene que estar tan cerca del cuerpo de la madre como sea posible.
3. El pezón tiene que quedar entre la nariz y el labio superior.
4. Roza ligeramente el labio superior del bebé para conseguir que abra bien la boca.
5. No tengas prisa, deja que el bebé abra muy bien la boca y entonces acércalo rápidamente al pecho.
6. Los bebés realizan un movimiento de succión más rápido y menos profundo al principio para estimular el reflejo de eyección ("bajada de la leche"), y luego pasan a movimientos amplios y profundos.
7. Si al cabo de pocos segundos todavía existe dolor, es mejor romper la succión cuidadosamente y empezar de nuevo.
8. Cuando el bebé esté bien cogido al pecho, acuérdate de relajarte tú también. Relaja los hombros y los brazos y recuéstate hasta que estés cómoda.

2 Prestar atención a la postura de la madre

Especialmente si le hemos cogido un cierto temor a las tomas, es fácil dar el pecho con el cuerpo en tensión. Busca un espacio en el que estés a gusto, siéntate de manera cómoda, y no dudes en usar cojines o almohadas para mantener la espalda recta y los brazos apoyados y relajados.

3 Optar siempre por la lactancia a demanda

Aquella en la que el bebé decide la frecuencia y la duración de las tomas. Forzar a que se espacien las tomas afectará a la producción de la leche y provocará que el bebé llegue más intranquilo a la siguiente toma, por lo que será más difícil conseguir un buen agarre.

4 Evitar las interferencias hasta que la lactancia esté establecida

Los movimientos que realizan los bebés para tomar un biberón o calmarse con un chupete son diferentes de los que debe realizar para agarrarse correctamente al pecho y extraer la leche materna. Los chupetes y biberones, así como las pezoneras pueden derivar en un mal agarre al pecho y una mala estimulación de la producción de leche.

5 Buscar apoyo en la matrona o en un grupo de lactancia

La lactancia es una habilidad que requiere práctica y es muy útil ver cómo otras madres se manejan en sus lactancias y solucionan sus problemas.