

Episodio 3 | Leche Materna: Clínica de Lactancia

Hola, saludos. Bienvenidas y bienvenidos al podcast Leche Materna: Beneficios para Toda la vida, un podcast de la Caja Costarricense de Seguro Social.

En este episodio hablaremos sobre la forma correcta de amantar a nuestro bebé.

Para que la lactancia sea más comfortable se deben utilizar técnicas y posiciones adecuadas.

Lo más importante es que la lactancia no debe ser dolorosa.

Hoy nos acompaña la enfermera Rita Hernández, coordinadora de la Clínica de Lactancia del Hospital Max Peralta de Cartago.

Rita tiene más de 25 años de estar acompañando a las mamás en este proceso, y nos comenta cuál es la mayor preocupación de las madres.

Rita: Sienten que no son capaces de llenar al bebé, eso es lo primero que le dicen. Es que no lo lleno. Bueno, digamos que el bebé no duerme o que el bebé le llora mucho, y sí, probablemente es que el bebé no está comiendo bien o la mamá está con dolor. Entonces, una vez que el bebé lo colocamos bien, y que en unos 30 a 40 minutos, el bebé hace una muy buena succión, ya la mamá queda tranquila, pero el miedo siempre de ella va a ser que no sea capaz de satisfacer las necesidades de ese bebé. Esa es la primera preocupación de la mamá.

Andrea: Estos son algunos aspectos importantes que se deben de tomar en cuenta a la hora de amamantar a nuestro bebé.

Rita: El bebé necesita estar con ropa y mamá cómodas. Lo primero que tenemos que hacer es quitarle las cobijas al bebé, porque para adoptar una buena posición, donde yo vea que el bebé está bien colocado, cabeza en el pliegue del brazo, donde no se me va para adentro, las manitas de la mamá en la espalda del bebé. La pancita de ese bebé tiene que pegar contra la pancita de la mamá, o sea uno frente del otro. Que la carita del bebé esté inmediatamente al frente. Nariz contra el pezón de la mamá, ya estando en esa posición, entonces están los dos más cómodos. La mamá pasa el pecho por de la nariz al labio superior y ahí es donde se da el estímulo al reflejo de búsqueda, que es cuando el bebé abre grande la boca.

Andrea: Para que la lactancia sea cómoda para la mamá y sobre todo se convierta en un momento bonito y agradable para ambos, hay diferentes posiciones como la de balón, de caballito, cruzada, entre otras. ¿Por qué es importante cambiar de posición?

Rita: Bueno, porque dar de mamar es cada dos horas, más o menos uno puede durar 30 minutos, es cansado la misma posición, entonces la mamá necesita rotar ese bebé también por la forma en cómo va a extraer su leche, si la mamá tiene en una forma convencional, entonces el bebé.

Por lo general, en la parte interna va a extraer esa lechita, si lo usamos en la posición de caballito me va a ayudar a extraer mejor como la parte superior, porque es que a veces las mamás tienden a acumular el pecho en la parte externa porque no rotan al bebé, entonces hay que y además de que es un poco cansado, ahora hay posiciones que a una mamá le queda mejor que a otra.

Por ejemplo, una mamá que tiene un bebé, un pecho muy grande, el bebé en sentado en caballito es mucho más fácil de que agarre ese.

Haga un acople más profundo, un bebé con labio leporino. Esa es la posición que utilizamos. Un bebé con síndrome de Down que tiene de, o sea, es un poco. Necesita más apoyo en esa barbilla, entonces damos el apoyo en esta forma y logramos que el bebé succione mejor.

Andrea: Aprovechamos para conocer como es una cita en la clínica de lactancia

Rita: Uno tiene que recibirla con una sonrisa, ellas vienen asustadas, vienen con dolor probablemente y lo que más les preocupa es ese chiquito que tal vez pasaron una muy mala noche y no lograron dormir. Entonces lo que hacemos es que les decimos que vamos a pesar el bebé y que le vamos a ayudar con el proceso de la lactancia. ¿Entonces, mientras ella va desvistiendo el bebé, entonces nos acercamos a ella y le preguntamos, bueno, mamá, cómo te fue? ¿Cómo te ha ido con la lactancia? Ah, es que me dolió mucho, vea, no he dormido, por lo general llega algún familiar o la pareja.

El familiar que eso es muy, muy importante, siempre tiene que ir acompañada de alguien. Portamos ese apoyo en la casa, entonces lo que hacemos es empoderar. Yo digo así empoderar al familiar, que es el que va a ayudarle a la mamá. Entonces, mientras ella le va a ir vistiendo al bebé, nos va contando lo que le pasa. Luego vemos el peso y ahí vamos a calcular la pérdida de peso, siendo una mamá que llega con un recién nacido el bebé. Esa pérdida de peso nos dice mucho. Si le está yendo bien, si utiliza otros medios para alimentar a ese bebé ya una vez que hacemos eso, entonces la mamá se siente y yo me siento frente a la madre, tomo un cojín de lactancia, acomodo a la mamá, o sea, la mamá tiene que estar sentada.

En una muy buena posición, incluso yo tengo como una gradita donde las mamás que son más chiquitas, pongan sus pies. La espalda siempre tiene que estar en pegada en el sillón, y ahí ya colocamos al bebé.

Andrea: ¿Cuál es la importancia de la familia en este proceso?

Rita: Para mí lo más importante es tener un apoyo, quien sea vecina. El esposo de la abuelita, alguien que verdaderamente nos apoye. A veces la mayoría, digamos, las que más bien nos hacen en la parte negativa, como por ejemplo que usted tiene el pecho muy grande, que lo tienen muy chiquitico que yo nunca dije de mamar. Que mira, qué pecado vos que no dormís que ese chiquito, entonces en lugar de fortalecer a la mamá, más bien la están haciendo sentir mal, porque nosotros somos apoyo en la clínica, pero necesitamos a esa persona que esté con ella, para empoderarla, va a ser como nosotros, para darle ese ese apoyo es a mamá.

Andrea: Para lograr una lactancia materna cómoda existen formas de colocar al bebé en el pecho, como explicó Rita

La cabeza y el cuerpo del bebé deben estar frente a la madre

La mano de la mama debe dar soporte en la base de la cabeza y la espalda del bebé.

La nariz del bebé y el pezón debe estar uno frente al otro.

Esto porque cuando el bebé sienta el pezón cerca del labio superior abrirá la boca.

El pezón y parte de la areola quedarán dentro de la boca del bebé.

Los labios del bebé quedan abiertos hacia afuera.

La barbilla y la punta de la nariz tocan el pecho durante toda la toma de leche.

La otra mano de la mamá sostiene el pecho en forma de C.

En el portal web de la CCSS usted encontrará las imágenes con las posiciones de lactancia

Rita: Hay 3 cosas importantes, una que el bebé esté bien colocado que a la mamá no le duela que ese es lo que me dice a mí que no hay un buen agarre, ese pecho. Y hemos visto también que la mamá necesita estar muy tranquila, hidratarse muy bien. Nosotros les indicamos que de 3 a 4 L de agua al día y 1 y diría eso no afecta y sí afecta la mamá, necesita estar muy, muy hidratada, De hecho, cuando 1 está dando pecho le da mucha sed y además de eso le da como mucha hambre también.

Necesita hacer 6 tiempos de comida. Las 3 principales meriendas en la mañana, una frutica, el cafecito de la tarde y que por lo menos de 1 a dos colaciones en la noche que haga una meriendita pequeña, una galletita. La mamá no puede pasar más de 3 horas sin comer y nosotros lo vemos siempre. Una mamá que ya empieza a comer, que empieza a hidratarse ya nos dice, aumentó mi producción de leche, pero lo más importante es que la mamá se sienta segura de ella. Vea mamá, ya el bebé.

El bebé aumentó de peso, ya estas llenando ese bebé, el bebé está satisfecho, entonces ya dices, Ah sí, ya duerme más y se siente tranquila, porque si ella siente dolor, pues es algo que no, no, no va a estar en cada 2 horas o no dándole de comer, o sea ya usted quitándole el dolor a esa mamá que la mamá esté tranquila, como que sea un momento bonito el dar de mamar porque en realidad tiene que ser algo placentero, bonito, de donde hay un apego con ese bebé.

Andrea: En el cuarto episodio nos acompañará la Dra. Yendry Solano, de la Clínica de Lactancia del Hospital San Juan de Dios, ella nos explicará cómo debe ser la extracción y como se debe preservar la leche materna.

Soy Andrea De la Cruz, periodista del área de Mercadeo Social de la Dirección de Comunicación Organizacional de la CCSS, nos encontramos en el siguiente episodio.