

[Inicio](#) > [Adquirí las posturas correctas](#)

Comparte este Artículo

X



## Adquirí las posturas correctas

"¡Ya verás, es algo natural!". En la práctica, no es tan fácil colocar correctamente al bebé en el pecho. Por ello, te ofrecemos algunos consejos para sacar el máximo partido a este momento privilegiado.

<https://www.nestlebabyandme.com.ar/adquiri-las-posturas-correctas> <sup>[1]</sup>

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



## Adquirí las posturas correctas

(0 opiniones)

"¡Ya verás, es algo natural!". En la práctica, no es tan fácil colocar correctamente al bebé en el pecho. Por ello, te ofrecemos algunos consejos para sacar el máximo partido a este momento privilegiado.

Lunes, Septiembre 14th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

## Las posturas de la lactancia

Dar pecho al bebé requiere ciertos conocimientos "técnicos". Una buena postura del bebé mejorará la calidad de la succión y, por consiguiente, la producción de leche. Asimismo, aumentará la comodidad de la madre, que evitará posibles dolores de espalda y de pezones. No te inquietes: este proceso de aprendizaje es muy simple y no dura más que unos días. Tras ello, la felicidad es completa. ¡Lo prometemos!

## Cómo dar pecho a tu bebé

Justo antes de iniciar la toma:

- La **postura más clásica** es la denominada postura de la "**Madona**". Sitúa a tu bebé de cara a ti, con su barriga contra la tuya. Si le das el pecho izquierdo, sostén al niño con el antebrazo izquierdo bajo la espalda y la mano bajo sus nalguitas. El codo izquierdo debe situarse sobre el brazo de la silla o sobre una almohada o almohadón, de modo que esté cómodamente apoyado. Con la mano derecha, agárrate el pecho izquierdo para metérselo en la boca al bebé. La inclinación de la cabeza del bebé se regula con el antebrazo izquierdo. Si su mentón toca tu pecho y su nariz reposa sobre tu pezón, ¡lo has conseguido!

- La postura del "**balón de rugby**" se emplea durante los primeros meses, especialmente tras un parto complicado o por la noche. Coloca al bebé en posición de sentadillas sobre tu costado a la altura de la cintura y sujétalo con el brazo (como se sujetaría un balón con una mano). La nuca del niño debe descansar sobre la palma de la mano opuesta. Para dar el pecho en la cama (muy útil durante la noche), acuéstate sobre el costado con el niño de cara a ti, también de lado, y con la boca a la altura del pezón. La ventaja de esta postura es que, cuando el niño está bien apoyado, te permite tener un brazo libre. Muy práctico, ¿no crees?

- Estas **otras posturas** son también muy útiles: con las piernas cruzadas con un almohadón sobre las rodillas, sobre una silla semiestirada, en un sillón cómodo (¡cuidado con el gato!)... En resumen, no te preocupes, porque lo captarás de forma rápida y natural y, con la práctica, adoptarás la postura que te resulte más cómoda.

## ¡Qué boca tiene mi bebé!

Cuando el bebé tiene hambre, abre la boca de par en par y se contorsiona en busca del pecho, cosa que puede asustar a alguna madre. No te preocupes: dar el pecho no es doloroso. ¿Cómo funciona?

-**Inicio de la toma:** el bebé abre bien la boca y atrapa el pezón y parte de la aureola. Coloca la lengua bajo el pezón. Si le cuesta, presiónate el pezón y la aureola haciendo una U con los dedos para facilitar que el bebé los atrape bien con la boca.

-**Durante la toma:** el bebé levanta el labio inferior y apoya la nariz contra el pecho. Verás un movimiento regular de la mandíbula inferior del bebé, que alterna succión, trago y respiración. Ya no parece tan terrible, ¿verdad?

## ¿Qué hacer cuando hay gemelos?

¿Al mismo tiempo o alternando? No existe ninguna regla intangible. Eres tú quien debe decidir qué solución se adapta mejor a ti y a tus hijos. Si a un bebé le cuesta tomar el pecho o si deseas mantener una relación privilegiada con cada uno, lo más apropiado son las tomas por turnos.

Pon al pecho primero al niño que tenga más hambre. Al otro, más paciente, que se duerme comiendo, hazlo mamar en último lugar. Para ahorrar tiempo, la lactancia simultánea resulta muy práctica, ya que los bebés tienen hambre al mismo tiempo. Para ello, elige la postura "balón de rugby", con los pequeños cara a cara. Este sistema requiere un poco de práctica, pero acaba resultando muy útil y eficaz.

### **Tengo que estar concentrada...**

Puedes dar el pecho de pie, sentada o estirada. Lo importante es que estés cómoda. Si no estás bien apoyada o si la nuca o la espalda te tiran, el niño lo sentirá y puede que abrevie la toma para aliviarte. Por lo tanto, busca el lugar donde te encuentres más cómoda (un sillón, un sofá, una cama...). Ten siempre a mano un almohadón normal o de lactancia (que se coloca alrededor de la cintura), una manta, el teléfono (para no tener que levantarte) y una botella de agua. ¡Dar pecho provoca sed!

### **¿Ha tenido bastante el bebé?**

Es posible que, a pesar de tu motivación, la lactancia no funcione como hubieras deseado. Motivos de advertencia:

Finalmente, controla que su curva de peso sea regular.

-Un indicio que indica que la toma se desarrolla a la perfección es sentir el útero contraerse y percibir una sensación de calor y tensión en el pecho mamado. No tengas miedo, ¡la succión no provoca ningún tipo de dolor!

Todas las mujeres que dan pecho se sienten invadidas por una sensación de sosiego al final de la toma. El bebé está tranquilo y calmado. El tiempo permanece como suspendido. ¡Es un momento de armonía y simbiosis que vale la pena vivir!

### **Irene, madre de Miguel, 5 meses:**

"Para acordarme de qué pecho he dado en último lugar, me pongo una pulsera en la muñeca correspondiente a dicho pecho. Es muy práctico, sobre todo al principio, cuando mi hijo comía cada tres horas".

### **Aurora, madre de Paula, 4 meses:**

"Las primeras veces que di pecho en público la gente me miraba sorprendida. Comprendí que no debía de ser tan natural. Desde entonces, me anticipo y llevo blusas que se abren por delante y me pongo una mantilla sobre los hombros para cubrirme el pecho y la cabeza del bebé. ¡Ahora actúo de incógnito!"

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.nestlebabyandme.com.ar/adquiri-las-posturas-correctas>

### **Enlaces**

[1] <https://www.nestlebabyandme.com.ar/adquiri-las-posturas-correctas>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.ar/adquiri-las-posturas-correctas&media=https://www.nestlebabyandme.com.ar/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/adquiri\\_las\\_posturas\\_correctas](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.ar/adquiri-las-posturas-correctas&media=https://www.nestlebabyandme.com.ar/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/adquiri_las_posturas_correctas)

[3] <https://twitter.com/share?text=Adquir%C3%AD%20las%20posturas%20correctas&url=https%3A//www.nestlebabyandme.com.ar/adquiri-las-posturas-correctas>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.com.ar/adquiri-las-posturas-correctas>

[5] <https://www.nestlebabyandme.com.ar/printpdf/2631>

[6] <https://www.nestlebabyandme.com.ar/javascript%3A%3B>