



Guía: Posturas cómodas
para la lactancia materna

Lansinoh®

Para Profesionales de la Salud

Una buena postura, vital en la lactancia materna

Cuando una madre encuentra una posición cómoda para amamantar, es más probable que su bebé tenga un agarre profundo al pecho y se alimente eficientemente. Esto reduce el riesgo de dolor en los pezones, mastitis, dolor de espalda y otros problemas que desaniman a tantas mujeres a seguir amamantando.

La comodidad no es fácil

El embarazo y el parto suponen una enorme carga para el sistema musculoesquelético de la mujer, pues aumentan su peso, alteran su postura y relajan sus ligamentos



Una alta proporción de mujeres con dolor de lumbares durante el embarazo, todavía lo tienen más de un año después de dar a luz, y el 20% experimenta síntomas tres años después. La prevención o el tratamiento del dolor lumbar en el embarazo pueden ayudar a reducir la incidencia del dolor recurrente después del parto.

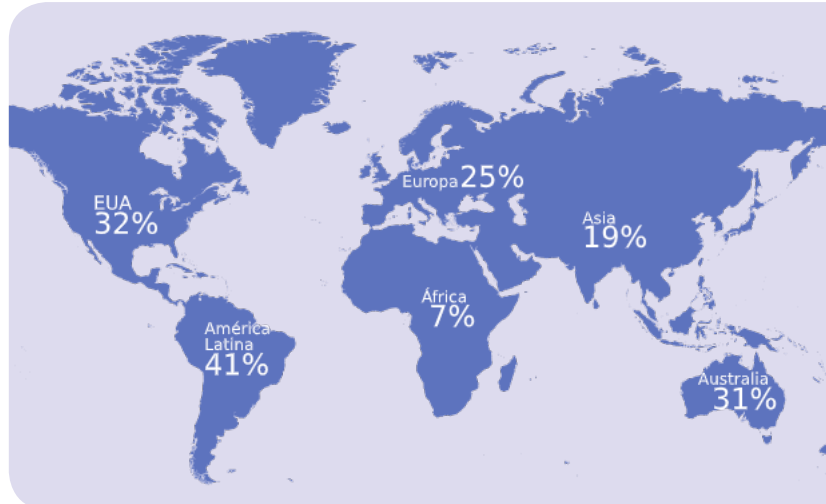
Dolor posparto y comodidad al amamantar

Dar a luz supone un estrés adicional para el cuerpo de la mujer, ya que más de una cuarta parte de las mujeres experimentan disfunción de la articulación sacroilíaca, lo que puede ser una fuente de dolor lumbar³. Esto puede dificultar que la madre se siente y sostenga a su bebé cómodamente.

Consejos para mujeres embarazadas

1. Usar almohadas para sujetar la barriga cuando esté acostada.
2. Girarse de lado cuando se siente y mover suavemente las piernas hacia abajo cuando se levante de la cama.
3. Realizar ejercicios suaves como nadar, hacer yoga y caminar.
4. Reducir los calambres en las piernas: estirar suavemente, moverse y beber mucho líquido.

Apoyo a la lactancia materna para madres con cesárea



Betrán, A. P., Ye, J., Moller, A. B., Zhang, J., Gülmezoglu, A. M., & Torloni, M. R. (2016). La tendencia creciente en las tasas de cesáreas: Estimaciones mundiales, regionales y nacionales: 1990-2014. *PLoS one*, 11(2), e0148343. doi:10.1371/journal.pone.0148343. Investigación regional de Lansinoh sobre las cesáreas 2018.

Las cesáreas por razones médicas, como la placenta previa, el sufrimiento fetal o la posición anormal, pueden salvar la vida de mujeres y bebés. Sin embargo, la tasa mundial de partos por cesárea se ha duplicado en los últimos 15 años hasta alcanzar el 21% (muy por encima del 5-15% recomendado por la Organización Mundial de la Salud)⁴ y está aumentando anualmente en un 4%.⁵

En algunos países, la proporción es aún mayor. Más de un tercio de los bebés en los Estados Unidos nacen por cesárea, mientras que en Brasil, Egipto y Turquía, la cifra es superior al 50%.⁵ Entre los factores que contribuyen a las tasas más altas de cesáreas se incluyen más nacimientos de madres mayores, nacimientos múltiples debido a la reproducción asistida, las preferencias personales de las mujeres, así como razones económicas, institucionales, sociales y culturales.

Las mujeres que dan a luz por cesárea tienen menos probabilidades de iniciar la lactancia materna en las primeras 24 horas, lo que constituye un indicador importante de la continuación de la lactancia materna⁴. Sus bebés también tienen menos probabilidades de tener contacto directo con sus madres inmediatamente después del parto.⁶

El contacto piel con piel después de una cesárea

La Organización Mundial de la Salud aboga por el contacto piel a piel entre un recién nacido sano y su madre a partir del nacimiento.⁷ Esto puede ser más difícil después de un parto por cesárea, pero se puede lograr después de una cesárea sin complicaciones, una vez que la madre y el bebé estén clínicamente seguros, receptivos y alertas.



Los beneficios de la crianza biológica para una lactancia temprana

Las madres que experimentan partos por cesárea, partos medicados o dolor posparto pueden tener dificultad para sentarse después del nacimiento.

En estas circunstancias, la lactancia materna puede ser iniciada con éxito por las madres que adoptan una posición de lactancia materna más “relajada”, a veces llamada “biological nurturing” o crianza biológica.¹¹

En la crianza biológica:

- **La madre se estira con todo su cuerpo bien apoyado para que su espalda, hombros, cuello y cabeza estén relajados.**
- **El bebé, desnudo o con solo un pañal, se coloca sobre su pecho para que todo su cuerpo esté mirando y tocando la piel de su madre.**

La lactancia en una posición relajada como esta, estimula hasta 20 reflejos neonatales primitivos, de modo que un bebé sano se movería instintivamente hacia el pezón de su madre y se agarraría para alimentarse.¹²



La crianza biológica ayuda al bebé a adaptarse a la vida fuera del útero. Además de la familiaridad del olor de su madre, su calor y los latidos de su corazón, no hay presión en su columna vertebral ni en su cabeza. Para la nueva madre no hay reglas que recordar y no hay tensión en las manos, muñecas, hombros o espalda.

A diferencia de lo que sucede en las posiciones de cuna o acostado de lado, la gravedad no aleja al bebé de la madre. De hecho, con la gravedad a su favor, es más probable que el bebé logre un agarre profundo y una transferencia eficiente de leche, y es menos probable que la madre sienta dolor en los pezones. Además, durante una hora o más, eleva los niveles de la hormona prolactina en la madre, que aumenta la producción de leche materna.

Una alta proporción de las madres que se someten a cesáreas o a partos con medicamentos, pueden iniciar y continuar con éxito la lactancia materna mediante la crianza biológica. Una madre después de una cesárea puede encontrar más cómodo poner a su bebé sobre su hombro con sus piernas y pies apoyados en la almohada de la cama, lejos de la cicatriz, para que el bebé pueda agarrarse al pezón mientras ella se relaja cómodamente.

Los beneficios del piel con piel

La primera hora del nacimiento es un momento sensible para la madre y el bebé, por eso se le llama a veces la “hora sagrada”.

Beneficios para la madre	Beneficios para el bebé
Reduce el estrés	Promueve la estabilidad fisiológica: Ritmo cardíaco Respiración Azúcar en sangre Temperatura
Mejora la respuesta de la madre	Reduce el llanto
Mayor confianza en poder amamantar	Mejores resultados en la lactancia materna

Beneficios maternos e infantiles del contacto piel a piel⁸

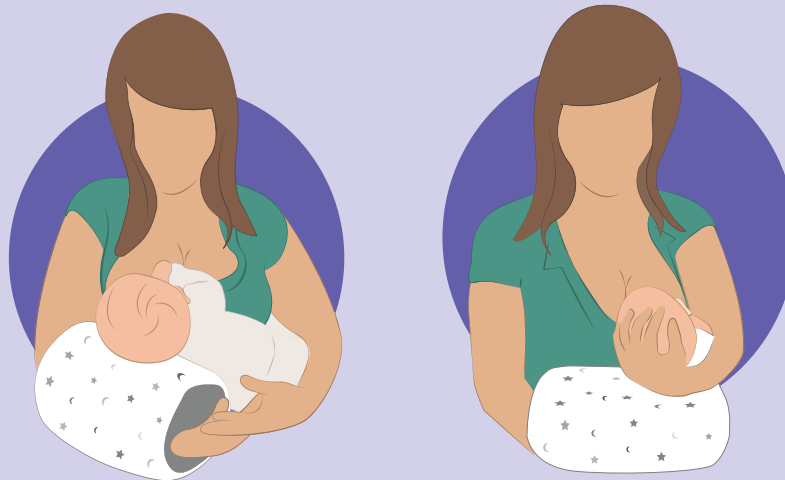
El contacto de piel a piel después de una cesárea puede ser muy beneficioso para establecer la lactancia materna exclusiva; de hecho, las investigaciones muestran un impacto positivo en las tasas de lactancia materna exclusiva.

En 2014, Brady y cols. encontraron que las madres expuestas al contacto piel con piel inmediato durante la cirugía de cesárea aumentaron las tasas de lactancia del 30% al 63%.⁹ Las mujeres que experimentan piel a piel durante un parto por cesárea encuentran que la experiencia es muy tranquilizadora, ya que se concentran en su recién nacido en lugar de en el procedimiento quirúrgico.¹⁰

Referencias

1. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6262502/figure/fig1-1759720X18812449/; Kesikburun, S., Güzelkücü, Ü., Fidan, U., Demir, Y., Ergün, A., & Tan, A. K. (2018). Musculoskeletal pain and symptoms in pregnancy: a descriptive study. *Therapeutic advances in musculoskeletal disease*, 10(12), 229-234. doi:10.1177/1759720X18812449
2. Noren L, Ostgaard S, Johansson G, Ostgaard HC: Lumbar back and posterior pelvic pain during pregnancy: a 3-year follow-up. *Eur Spine J* 2002, 11:267-271
3. www.omicsonline.org/open-access/prevalence-of-sacroiliac-joint-dysfunction-in-postpartum-womena-crosssectional-study-2573-0312-1000149.php?aid=94047
4. Hobbs AJ, Mannion CA, McDonald SW, Brockway M, Tough SC. The impact of caesarean deliveries on breastfeeding initiation, duration and difficulties in the first four months postpartum. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2016;16:90. Published 2016 Apr 26. doi:10.1186/s12884-016-0876-1
5. Stemming the global caesarean deliveries epidemic, *The Lancet*, Volume 392, Issue 10155, 1279
6. Rowe-Murray HJ, Fisher JRW. Baby friendly hospital practices: caesarean section is a persistent barrier to early initiation of breastfeeding. *Birth (Berkeley, Calif)* 2002;29(2):124-131. doi: 10.1046/j.1523-536X.2002.00172.x.
7. WHO Reproductive Health Library. WHO recommendation on skin-to-skin contact (February 2018). The WHO Reproductive Health Library; Geneva: World Health Organization
8. Moore E. R., Anderson G. C., Bergman N., Dowswell T. (2012). Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (5), CD003519. 10.1002/14651858.CD003519.pub3
9. Brady K, Bulpitt D, Chiarelli C. An interprofessional quality improvement project to implement maternal/infant skin-to-skin contact during cesarean delivery. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*. 2014;43(4):488-96
10. Crenshaw J. T., Cadwell K., Brimdyr K., Widström A., Svensson K., Champion J. D., Winslow E. H. (2012). Use of a video-ethnographic intervention (PRECESS Immersion Method) to improve skin-to-skin care and breastfeeding rates. *Breastfeeding Medicine*, 7(2), 69-78. 10.1089/bfm.2011.0040
11. Dr Suzanne Colson; *Biological Nurturing (1); a non-prescriptive recipe for breastfeeding; The Practising Midwife*, Volume 10 Number 9
12. Colson, SD, J Meek and JM Hawdon.2008.Optimal positions triggering primitive neonatal reflexes stimulating breastfeeding." *Early HumDev* 84(7):441-49. <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0378378207002423>.

Presentamos la Almohada de Lactancia de Lansinoh



Puede ser usada en múltiples posiciones. Su diseño es perfecto para madres con cesárea

A diferencia de la almohada de lactancia tradicional en forma de U o de V, la almohada de Lansinoh se desliza sobre el brazo en lugar de alrededor de la cintura, lo que permite que la madre levante al bebé cómodamente hacia el pecho en lugar de inclinarse hacia adelante. El diseño innovador promueve una buena postura, reduce la tensión en la espalda y alivia las muñecas y los hombros doloridos. También es perfecta para mujeres que se están recuperando de una cesárea, ya que mantiene la presión - y las patadas del bebé - lejos de la barriga de la madre durante la toma.

Proporcionar soluciones a los problemas de lactancia materna de las madres es la esencia de todo lo que hacemos en Lansinoh. Nuestro primer y más famoso producto, la Lanolina HPA®, fue desarrollada por nuestra fundadora, Resheda Hagen, en su cocina, después de que descubriera las propiedades calmantes de la lanolina natural en sus propios pezones doloridos cuando amamantaba por primera vez.

Treinta y cinco años después, estamos encantados de presentar la ingeniosa solución de la lactancia materna de otra madre. Tiffany Meinhart, una madre de tres hijos, que ideó el diseño de nuestra almohada de lactancia materna cuando tenía dificultades para alimentar cómodamente a su hijo menor después de una lesión en la espalda. Al crear una almohada que se ajustaba al brazo, en lugar de alrededor de la cintura, se dio cuenta de que podía amamantar sin forzar la espalda, el cuello o los hombros y amamantar a su bebé en un abrazo cerrado que ayudaba a estimular sus propios reflejos naturales de amamantamiento y los de su bebé.



Lansinoh

Una buena postura favorece el éxito de la lactancia

“Es una almohada para lactancia muy práctica y suavecita. Perfecta tanto para la mamá como para el bebé. Además su tamaño es ideal.”

Natalia, ES

La Almohada de Lactancia Lansinoh® ha sido cuidadosamente diseñada por una madre lactante para mantener una posición cómoda y correcta para la madre y el bebé durante la lactancia.

Al colocar la almohada alrededor del brazo, en lugar de en la cintura, la almohada es perfecta para las madres con cesárea, pues ayuda a aliviar la presión en el abdomen. Promueve una buena postura, reduce el cansancio y la rigidez de los hombros y la espalda y ayuda a las madres para que amamenten al bebé con facilidad.

Una suave funda de algodón 100% proporciona una comodidad extra para el bebé, y una capa interna suave también es agradable para la piel de la madre. Ligera y compacta, la almohada cabe en un bolso cambiador y se puede utilizar fácilmente tanto de viaje como en casa.

La almohada es fácil de cuidar y se puede lavar a máquina, lo que la convierte en la compañera ideal para la lactancia materna.



Ergonómica & anti-fatiga
Promueve una buena postura para amamantar



Suave
Suave & Delicada para la piel del bebé



Piel con piel
Mejor postura para contacto piel con piel