



Guía Ilustrada para el Agarre asimétrico

Guía Ilustrada Primera Edición

Dirección General:
Fundación MamaInformada

Cuidado, Edición y Contenido Editorial:
Tatiana Navarro Acosta

Corrección de Estilo:
Liliana Vargas

Diseño y Diagramación:
OTERO brand&brands

Ilustraciones:
Andrés Carreño Riquet

Fundadoras Fundación MamaInformada:
Verónica Plata Corredor & Tatiana Navarro Acosta

Contáctanos:
www.fundacionmamainformada.org
info@fundacionmamainformada.org
Cel: +57 311 829 23 13

Agradecimientos:

A Dios, por ser la fuente de inspiración y la guía de nuestra Fundación.
A nuestras familias, gracias por su amor y apoyo inagotable.
“Se el cambio que quieres ver en el mundo” Gandhi.

Nuestros donantes, por su confianza en nuestro trabajo.

A La Familia Pérez Negrón, Chocolatería & Floristería
Gracias por hacerlo posible.

Todos los derechos reservados © Fundación MamaInformada 2020.

Esta guía ilustrada tiene como objetivo, ser una herramienta para la prevención del dolor durante el amamantamiento. Está dirigida a la mujer, la familia, y la sociedad cómo un apoyo didáctico, para enseñar sobre el agarre asimétrico, el cual le permita a la madre disfrutar su lactancia.

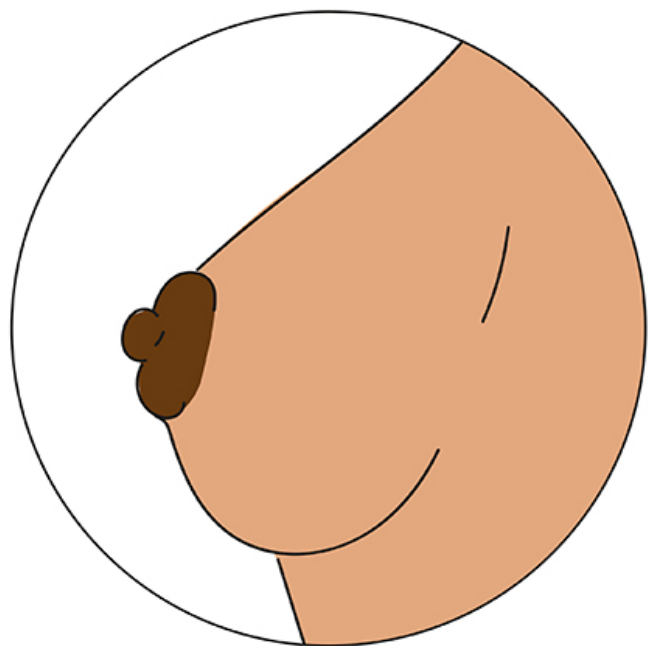
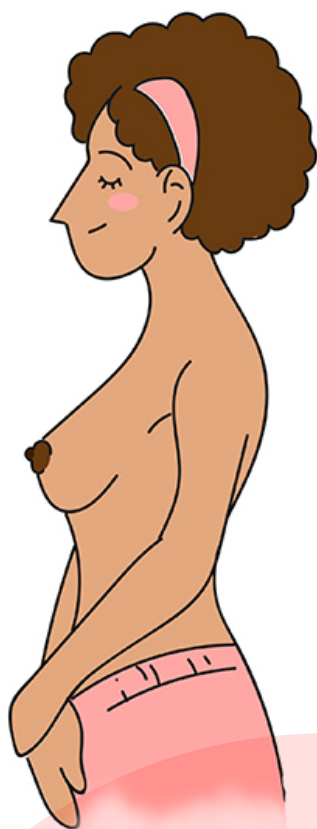
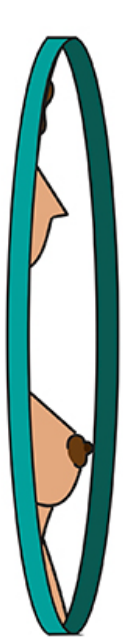


El dolor, las grietas y la dificultad para que el bebé se agarre al pecho, son los principales problemas de lactancia, indicados por más de 1.000 mujeres encuestadas en el Censo 2019 -2020 de la Fundación MamaInformada, realizado en el grupo de apoyo virtual MamaInformada Lactancia Materna Colombia.

Estas dificultades, también hacen parte de las causas de abandono a la lactancia a nivel mundial, de acuerdo con la Revista The Lancet en la Serie Breastfeeding en 2016.

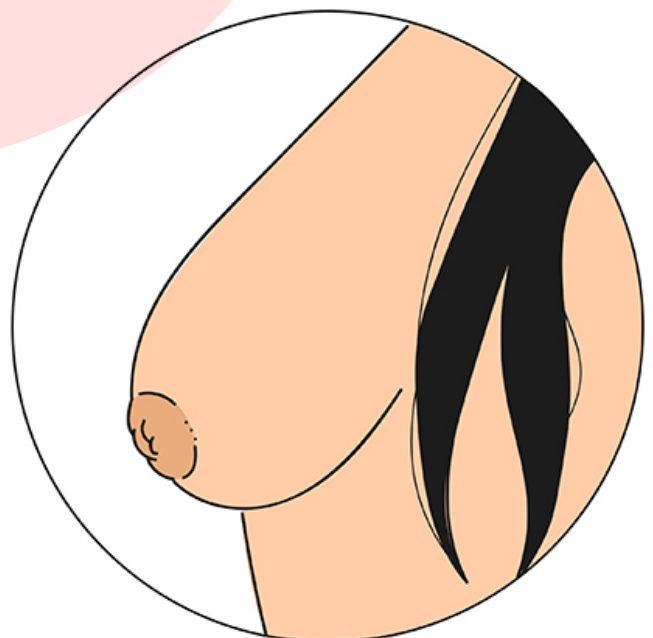
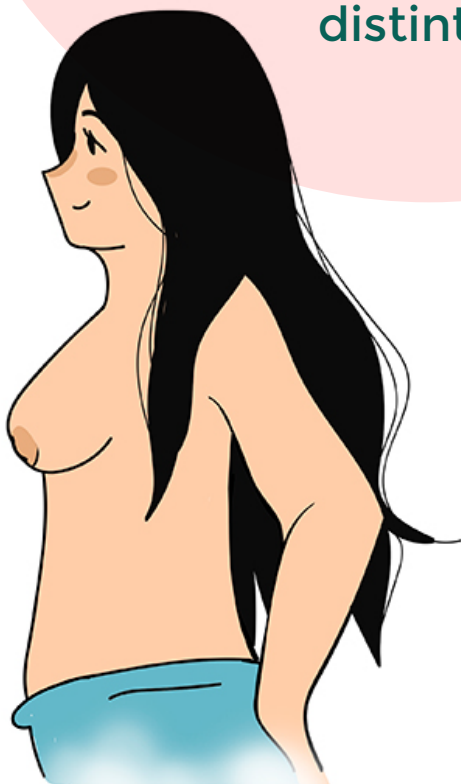
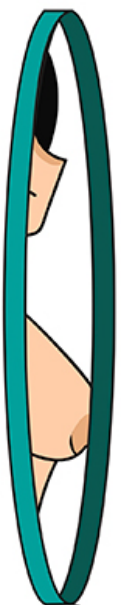
Por esta razón, la forma en la que el bebé se agarre al pecho, es determinante para lograr una lactancia satisfactoria y una estimulación adecuada a las glándulas mamarias, lo cual le permitirá al bebé, recibir una efectiva transferencia de leche.

Empecemos por tus pechos

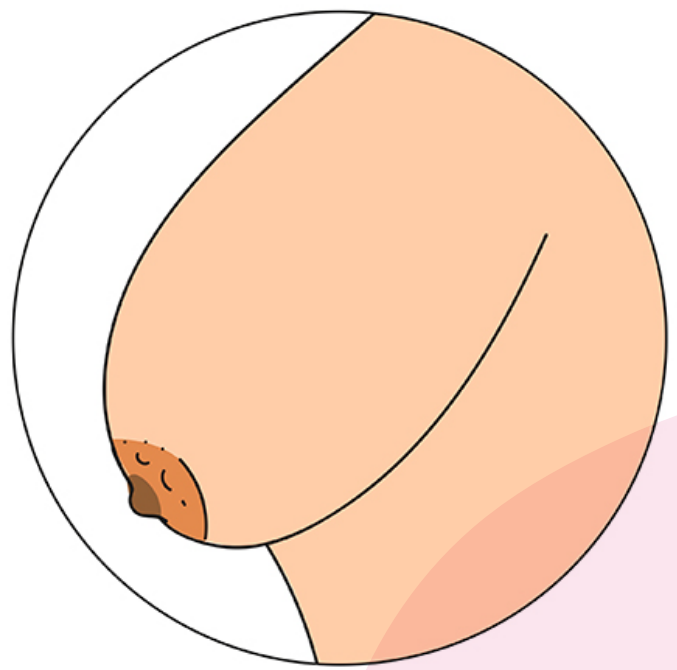
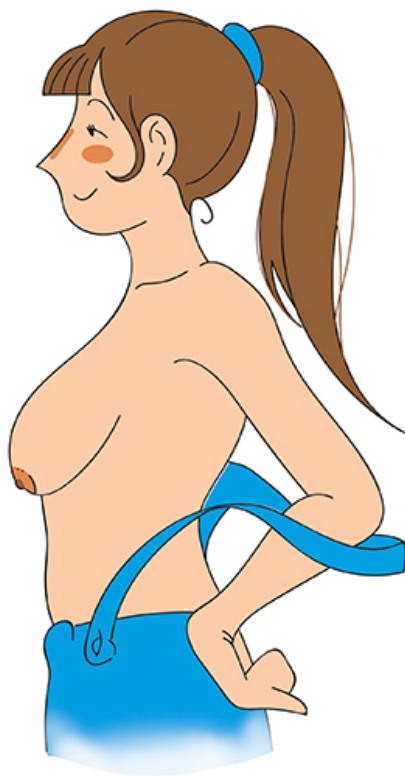
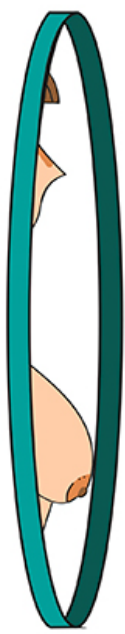


Pezón común

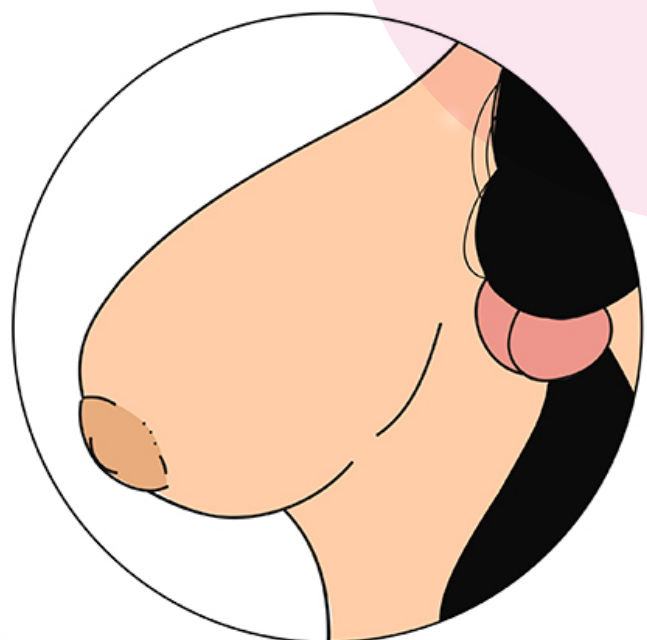
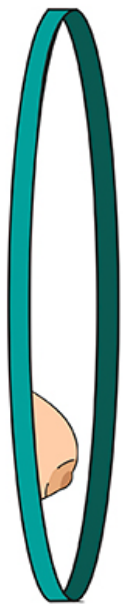
¿Se parecen tus pechos, a los que has visto en otras mujeres amamantando, en videos o fotos? No, ¿cierto? Tus pechos y tus pezones son como una huella dactilar, son únicos. Ubicar al bebé e imitar lo encontrado en internet sobre técnicas para amamantar no es para todas, porque tus pechos son distintos.



Pezón invertido



Pezón común
con glándulas de montgomery



Pezón plano

Ubícate frente al espejo, sin sostén o top de lactancia, deja caer tus pechos y reconoce cómo son. Dedica unos minutos a observar dónde está tu areola y hacia donde apuntan o se dirigen tus pezones.

¿Listo?

Te darás cuenta que, pueden existir **diferentes tipos de pezón**. El pezón común que protruye, es decir, sobresale al ser estimulado, el pezón común con glándulas de Montgomery, el pezón plano, el pezón invertido que al mamar el bebé sobresale, el pezón grande, largo, corto, retráctil. En todos estos casos, absolutamente todos sirven para amamantar. Algunos, si constituirán mayores desafíos en la instauración de la lactancia. Sin embargo, esto no es un determinante para que la lactancia no se dé. Todo lo contrario, solo necesitas más apoyo y acompañamiento en el proceso.



Ahora, reconoce cuál es tu mano de poder. Es la mano con la que dominas escribir y hacer la mayoría de las actividades. Una vez la reconoces, ella será tu aliada para empezar amamantar, en el pecho contrario a ella. Es decir, si eres diestra, dirigir al bebé al pecho izquierdo, te proporcionará más seguridad.

Cuando te sientas lista, podrias hacer este mismo ejercicio con tu mano izquierda. Entre más practiques, más dominarás el cuerpo del bebé y la toma.



Identifica tu pulgar e índice.



Ubícalos
detrás de su cuello
bordeando sus orejas.

The illustration shows a woman with dark skin, wearing a red headscarf with a yellow band and a red top. She is holding a baby in a green shirt. A pink arrow points to the baby's head, which is being supported by the woman's hand behind the neck, with her fingers positioned around the ears.

Sigue esta guía, para reconocer tu mano de poder. Observa cómo son tan importantes el pulgar y el índice junto con tu brazo, para llevar el bebé al pecho.



La cola del bebé
queda soportada
en la parte interna
del codo.

The illustration shows the same woman holding the baby. A pink arrow points to the baby's back, which is supported by the woman's arm. The baby's head is turned towards the woman's chest, and the baby's back is resting against the woman's arm.

Todo su cuerpo está asegurado, con la mano de poder.

Postura de la madre

Estar cómoda, es la clave y la principal recomendación para que amamantar sea placentero. Muchas madres reconocen tener dolores de espalda, tensión en sus hombros por amamantar y, esto es algo que se puede corregir indagando o pedir que nos observen. Pregúntate:

¿Estoy verdaderamente cómoda aquí?

¿Mi espalda tiene un adecuado soporte?

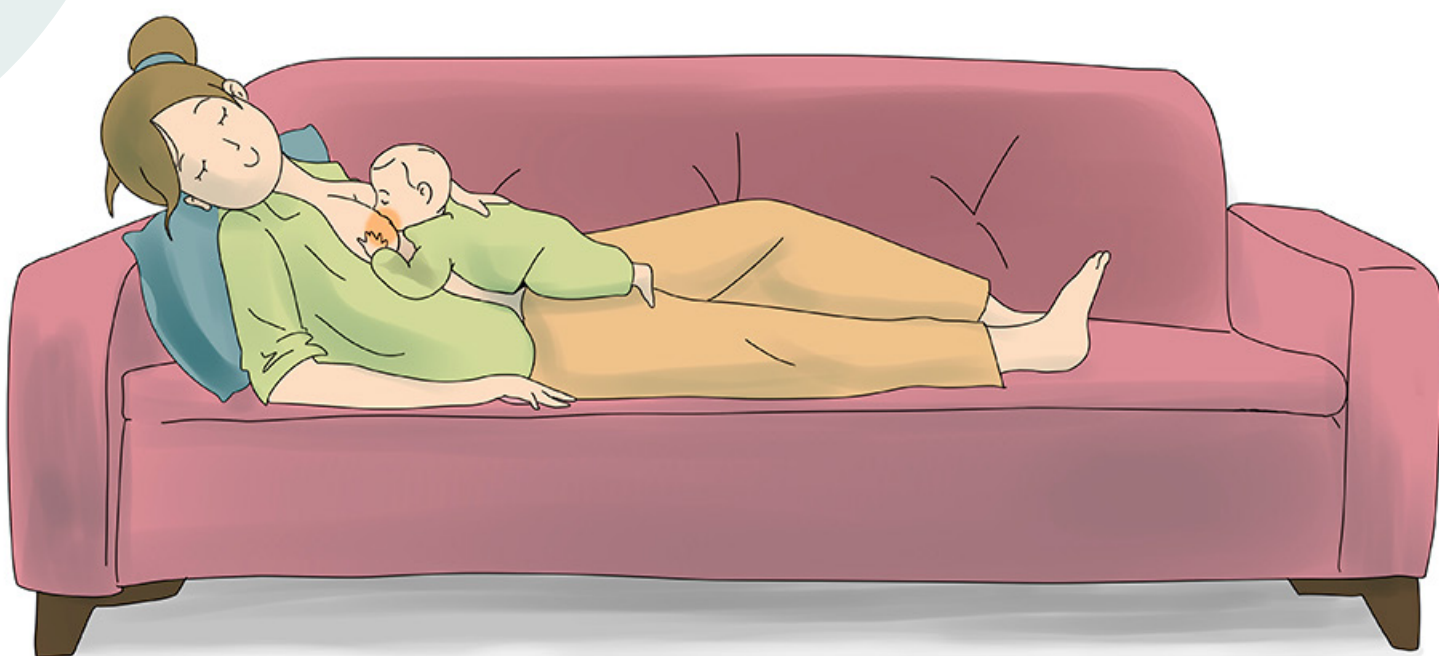
¿Estoy encorvándome para amamantar?

¿Dónde están mis hombros?





Postura biológica



Postura biológica o semi-reclinada

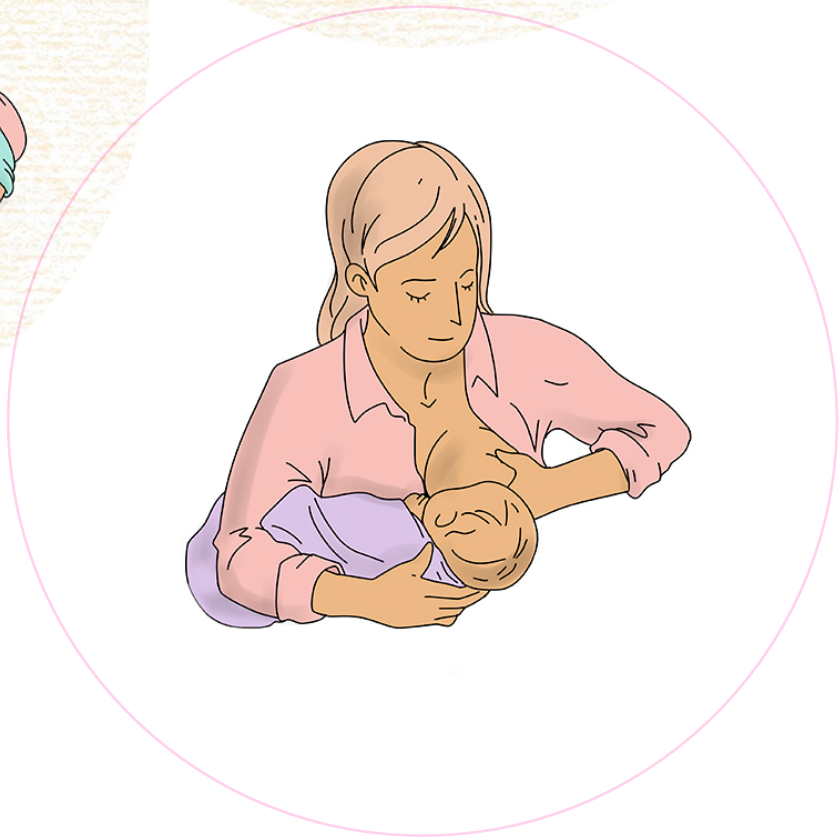
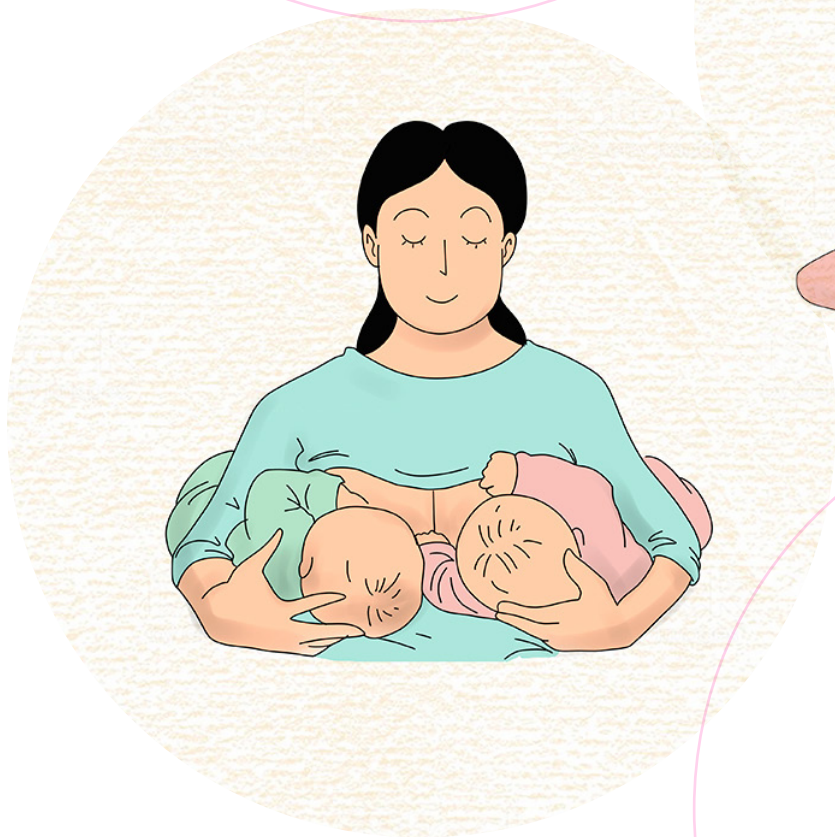
Invita a quienes están apoyando tu lactancia a recordarte, lo importante de tener una postura cómoda al amamantar. Mantén la guía cerca para que lo tengas presente. Una vez domines tu postura, lo harás en automático y podrás obsequiar esta guía a otra madre.

La posición perfecta para amamantar es la tú que elijas, con la que te sientes segura y cómoda. Sin embargo, hay una postura que te sugerimos, pues cuenta con una característica especial. Estarás muy cómoda y provocará un agarre espontáneo y asimétrico.

Se trata de la postura biológica o semi-reclinada, la cual te motivamos a practicar desde las primeras horas de vida del bebé, varias veces al día. Para realizarla, debes estar parcialmente recostada, con todo tu cuerpo y cabeza apoyados, debes sentirte lo más cómoda posible. Así, el cuerpo de tu bebé reposará sobre el tuyo de manera segura y ambos podrán mantener contacto visual.

El estar piel con piel, dará el confort perfecto para los dos y estimulará los instintos naturales de alimentación en tu pequeño. Así mismo, favorecerá en muchas ocasiones, el agarre espontáneo del bebé. En otros momentos, le ayudarás llevándolo al pecho, muy suavemente.

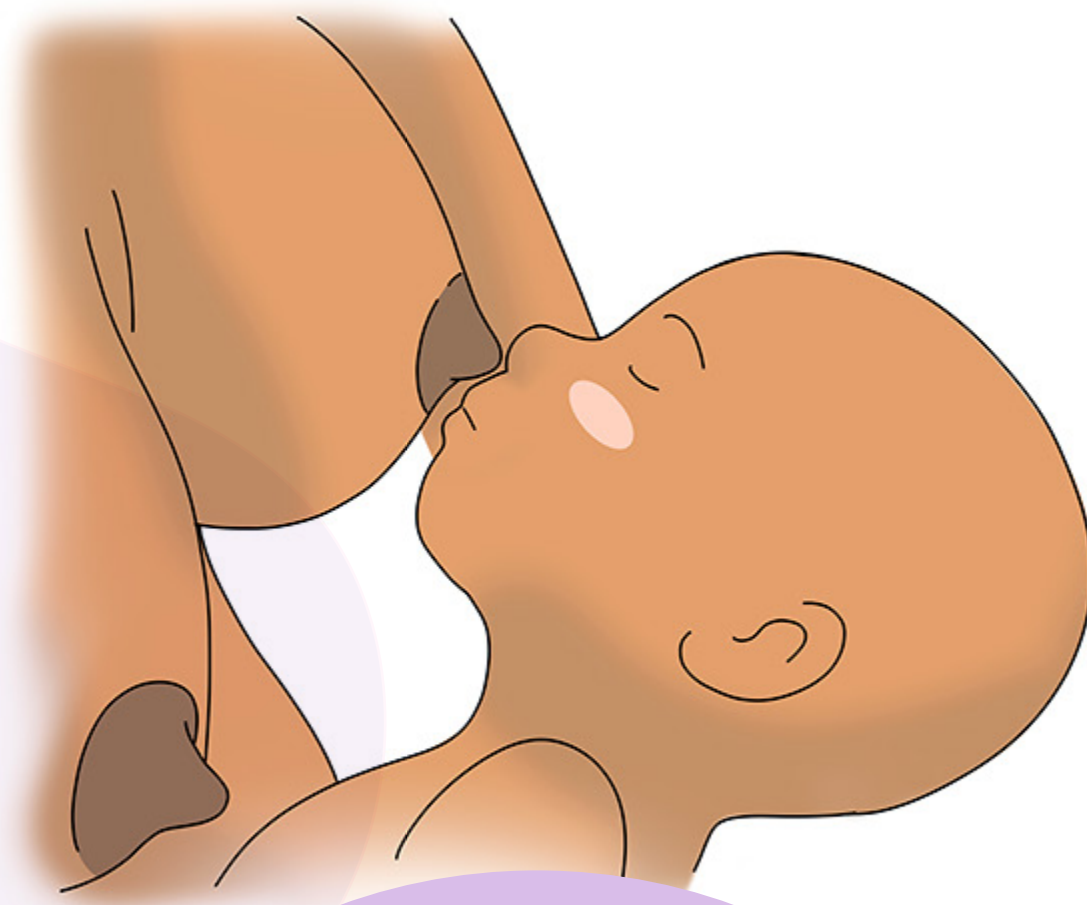
Postura del bebé al pecho



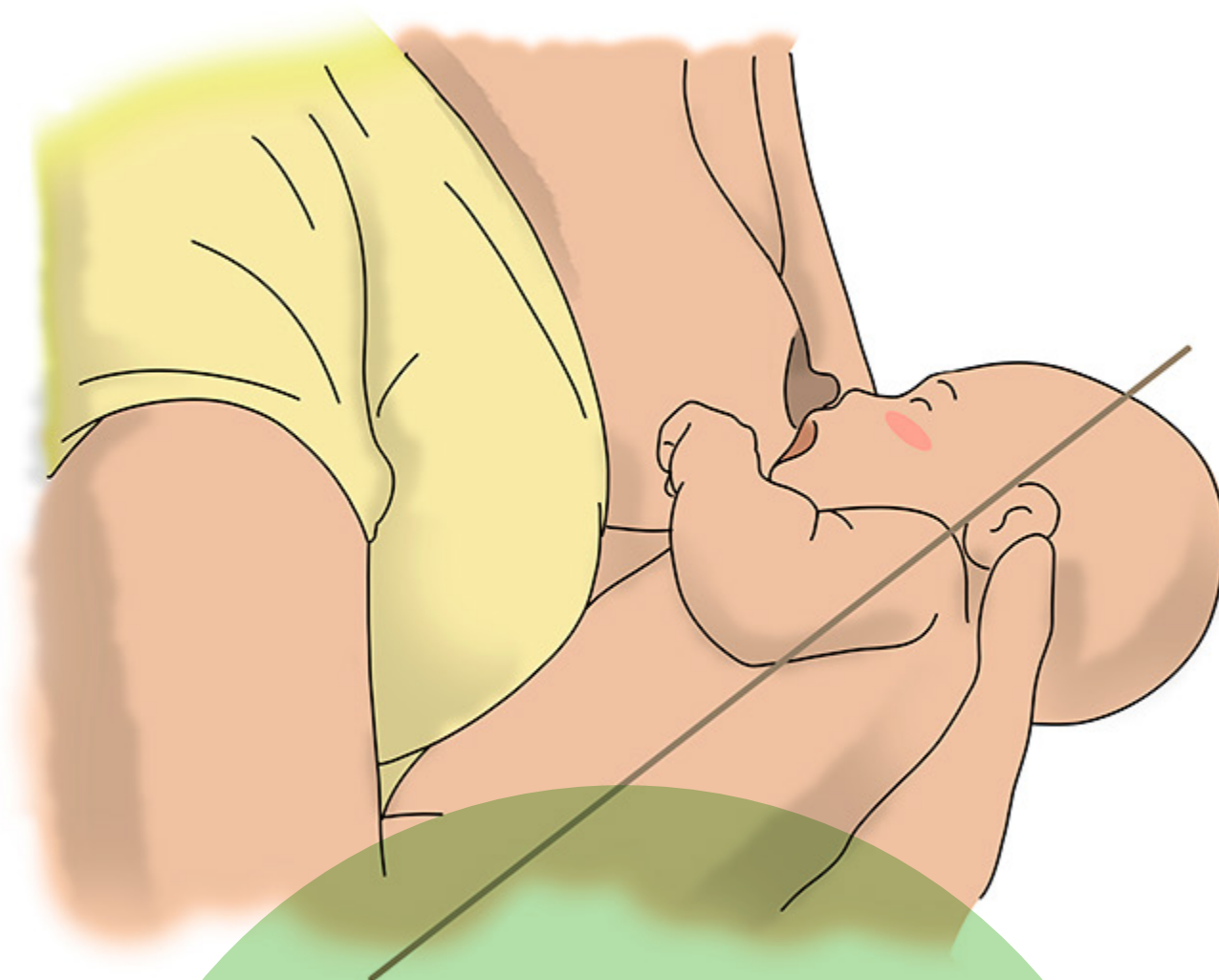
Empecemos con un **#Mamatruco**, que es un tip de madre a madre. Ocurre que, las mujeres inician su lactancia solo con una postura y, suelen atreverse a intentar nuevas formas de colocar el bebé al pecho, semanas después de su nacimiento. A veces, solo con una, en el ensayo de práctica y error, el bebé puede lastimar una zona del pezón, porque siempre se ubica de la misma manera, repitiendo la misma postura con aspectos por mejorar. Entonces, si desde su llegada al mundo, practicas 3 posturas diarias, esto será distinto. En la variedad encontrarás comodidad y mejores formas de poner el bebé al pecho.

Agarre asimétrico para colocar el bebé al pecho

El agarre asimétrico es la revolución, porque el pezón no se ubica en el centro de la boca del bebé donde es maltratado por el paladar duro, lo que causa daño al tejido del pezón, provocando grietas. Con el agarre asimétrico, el bebé recibe más leche y es mucho menos probable, que tengas dolor en los pezones. Presta mucha atención a las siguientes ilustraciones, donde observarás cómo puedes lograr un agarre asimétrico.



Cómo observas en la imagen, el pezón está apuntando a la nariz del bebé y su cabeza está soportada en el antebrazo de la madre, logrando así, la asimetría para que el pezón llegue al paladar blando de su boca, entonces amamantar será placentero. Si la cabeza del bebé no queda en el antebrazo sino en la parte interna del codo, el bebé quedará ubicado arriba del pezón, esto hará que la mamá levante su pecho y lo lleve hacia él. Este es un error habitual en la lactancia que causa dolor en los pezones ya que, al llevar el pecho hacia el bebé, el pezón queda de frente a su boca, directo al paladar duro donde se maltrata.

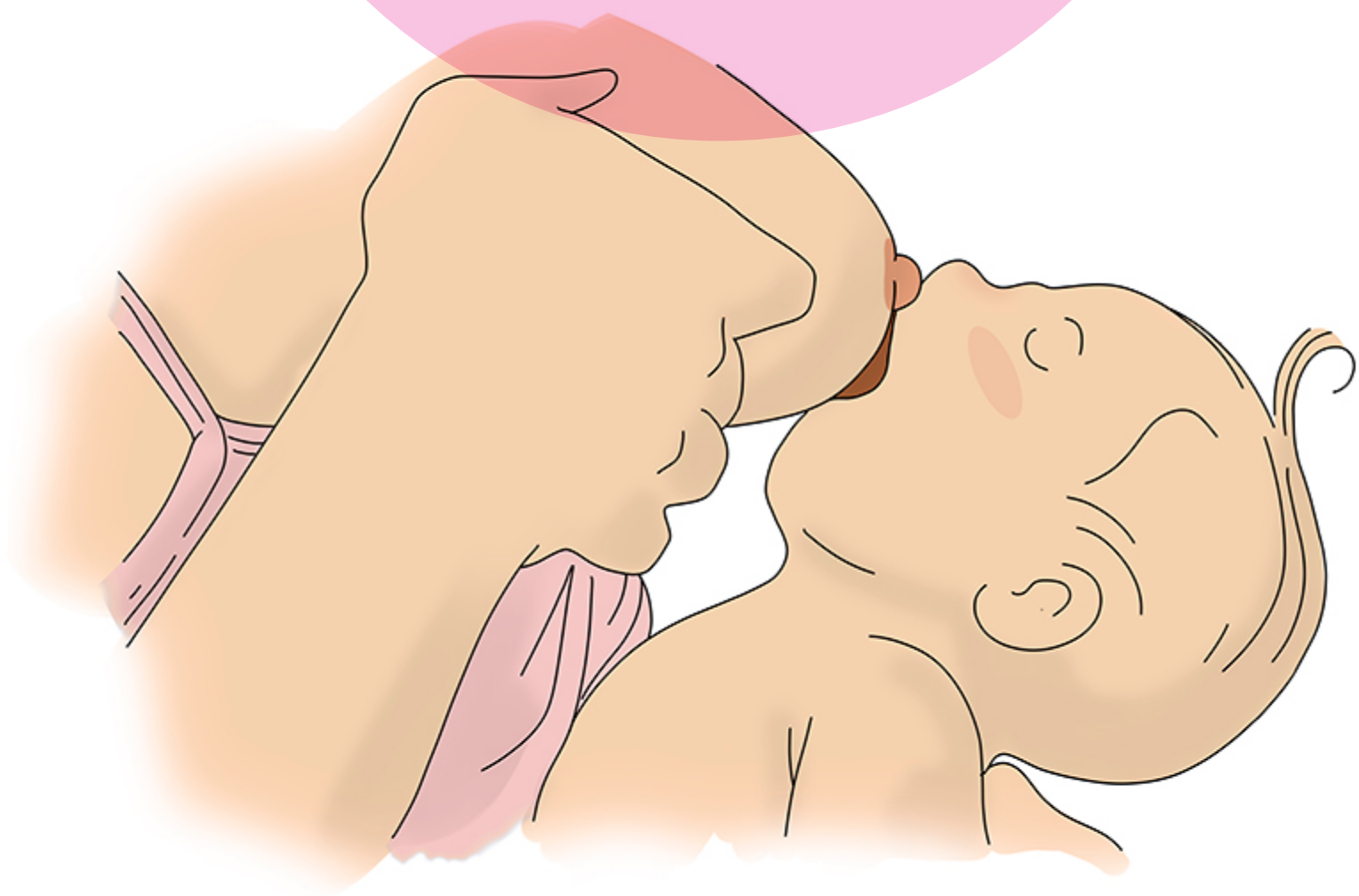


¡Muy bien! Ahora, hay algo por recordar, en cualquiera que sea la postura que elijas: la oreja, el hombro y la cadera del bebé, deben conservarse siempre alineados.

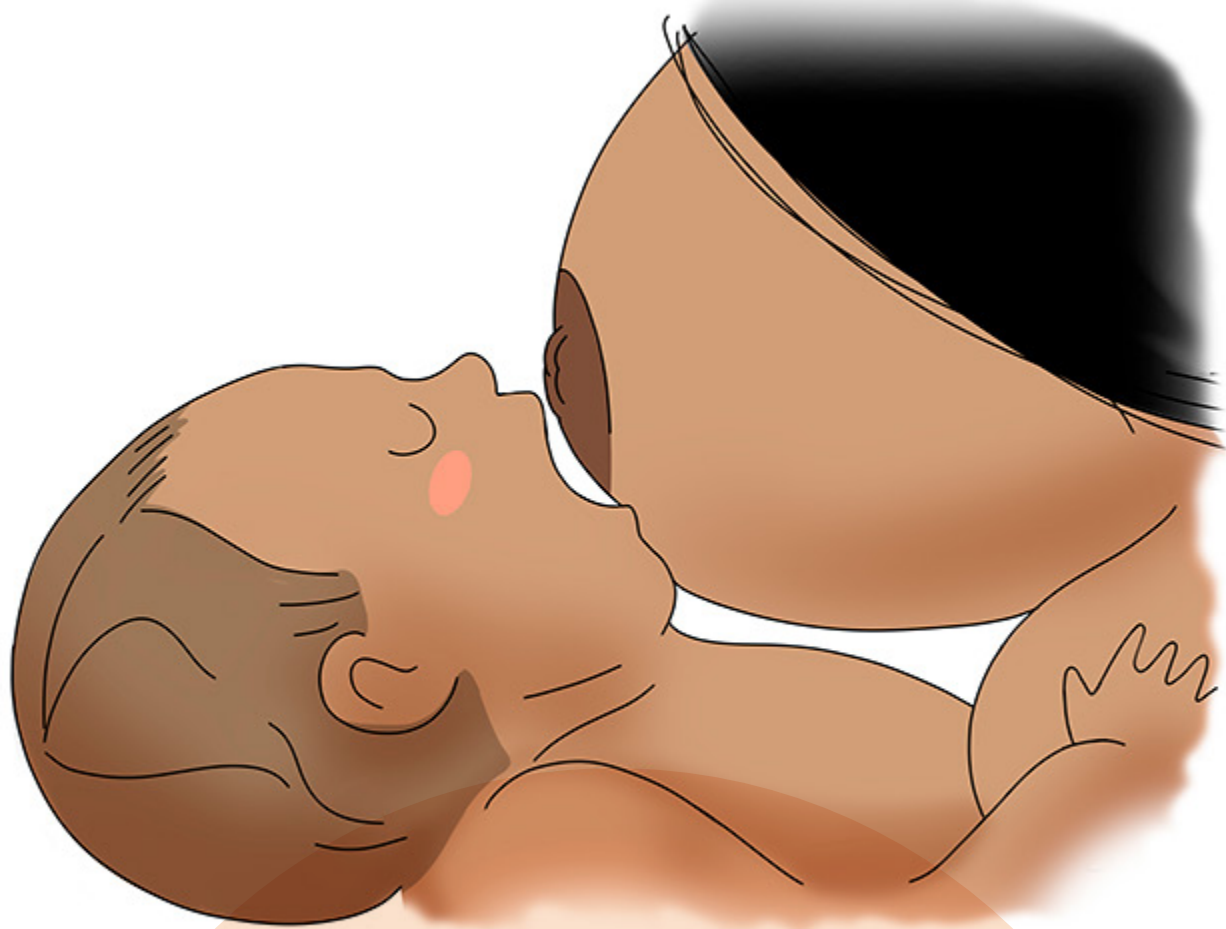
Agarre asimétrico
para colocar
el bebé al pecho

Sé paciente. Sí, para lograr un agarre asimétrico y con la promesa de valor que no dolerá, necesitas anticiparte a las señales tempranas de alimentación del bebé. El llanto, es una señal tardía de hambre y esto dificultará lograrlo.

Espera, mantén la paciencia hasta que el bebé abra la boca, lo más posible que pueda. Cuando sientas que es el momento, llévalo ágilmente hacia tu pecho con tu mano de poder y crea una delicada presión de su cuerpo, contra el tuyo.



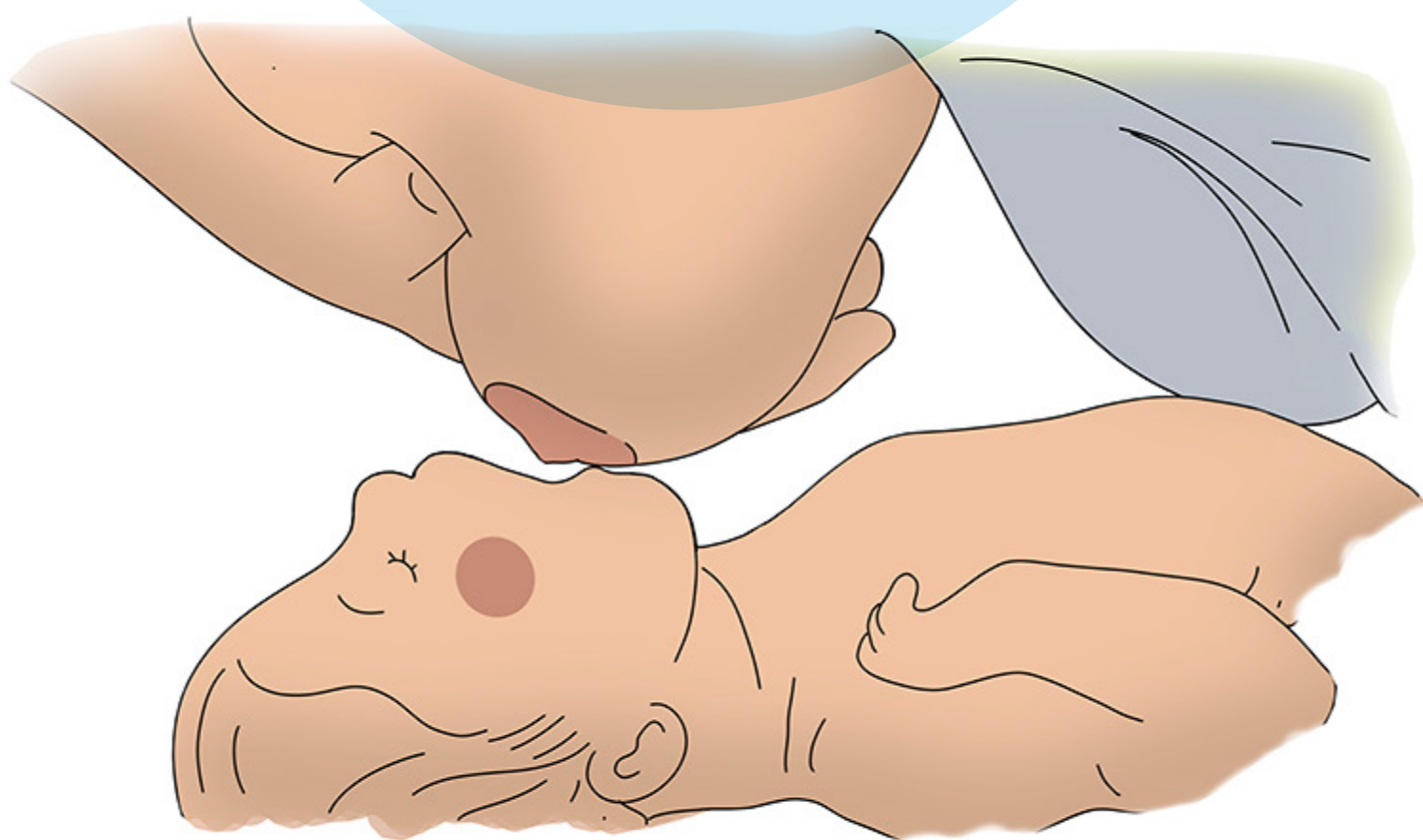
Agarre asimétrico para colocar el bebé al pecho



Aquí, puedes detenerte a analizar que, lo primero que toca el pecho de la madre, es el mentón del bebé. Este es un **#MamaTruco**, para que tengas en cuenta, antes de llevarlo hacia tu pecho, con tu mano de poder y tus dedos índice y pulgar, ubicados en el cuello y alrededor de sus orejas.

Agarre asimétrico
para colocar
el bebé al pecho

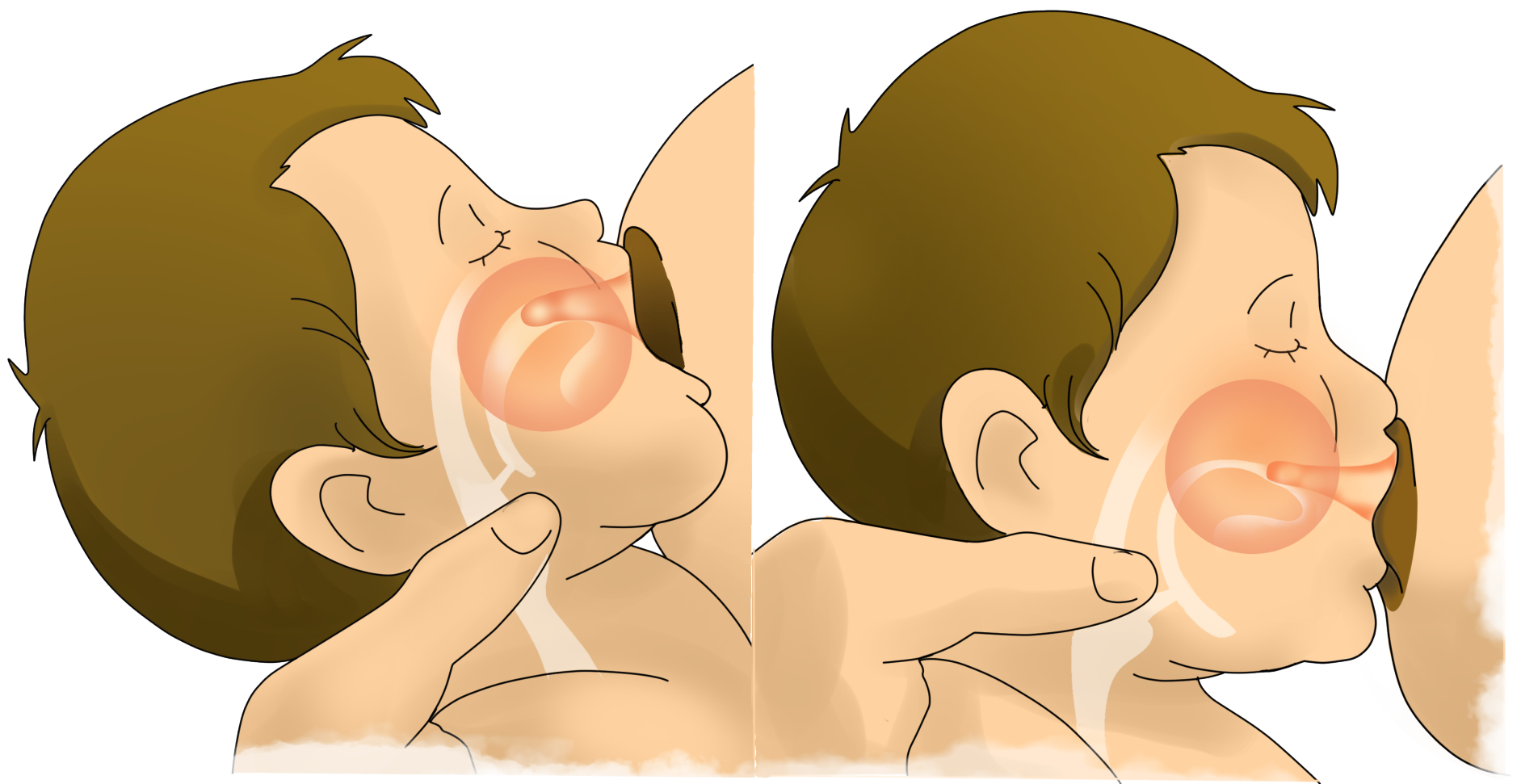
Cuando los senos son grandes, es preciso adaptar la mama para encajarla y dirigirla al bebé. Esto afianzará la confianza de la madre, para lograr el agarre asimétrico.



Agarre asimétrico
para colocar
el bebé al pecho

Asimétrico

Simétrico



Como notas aquí ya se logró el enganche y se ve claramente la asimetría. Ahora queremos que no olvides estas

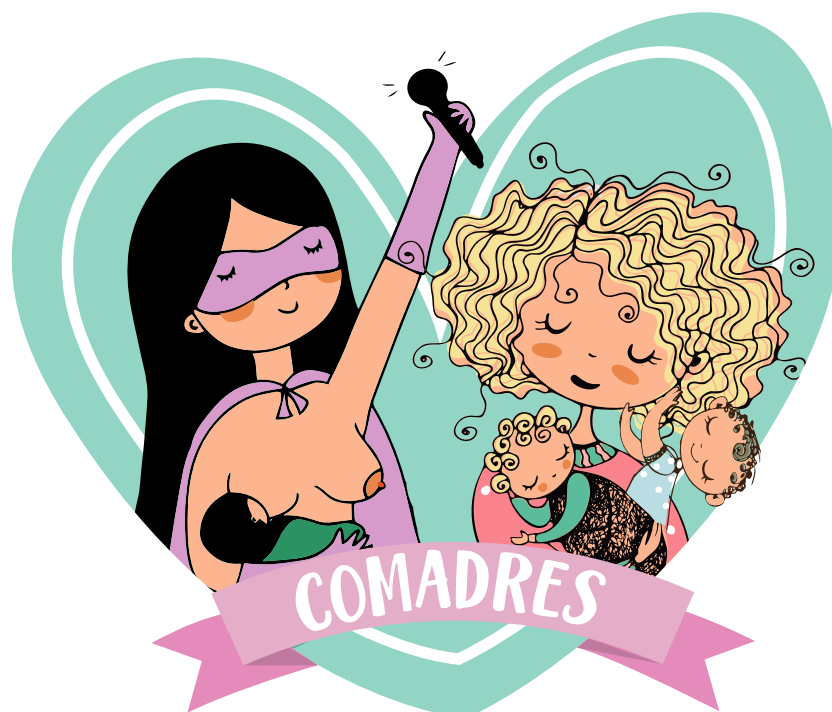
6 cosas:

1. Reconoce cómo son tus pechos y tus pezones.
2. Mantén una postura cómoda. Espalda siempre soportada.
3. No ubiques al bebé en la parte interna del codo, a menos que tus pechos sean muy lateralizados, parados o con pezones más arriba del interior del codo.
4. Tienes que estar cómoda para poder disfrutarlo.
5. Paciencia, todo lo bueno toma tiempo.
6. Aunque tardes en sentir que logras el agarre asimétrico, ten presente que eres la mejor madre para tu bebé. Haces lo posible, con lo que tienes.

Antes de nacer tu bebé, ten en cuenta

1. Inicia la lactancia lo más pronto posible al nacer tú bebé. Vivan juntos el contacto piel con piel.
2. Tu bebé estará un poco dormilón. Por esto, alimentarlo las primeras horas, cuando se encuentre activo, encaminará un inicio exitoso de la lactancia materna. No pierdan la paciencia, las primeras semanas son de adaptación, práctica y error.
3. Cuando conozcan al personal de salud que te atenderá en el parto, infórmales que amamantarás a tu bebé y que, no quieres que se le ofrezca fórmula infantil sin tu autorización.
4. En caso de ser necesario complementar al bebé con leche materna extraída o fórmula infantil, suminístralo en jeringa, dedo-jeringa, vasito o cucharita. Evita los biberones y los chupos. Cuando piensen en usarlos, recuerda que tus pezones son distintos a ellos. Evitarlos permitirá que tu bebé no se confunda al ser amamantando, previniendo problemas de dolor, grietas y ardor en los pezones.
5. Léelo y siéntelo con nosotros:

“Aquí Sí Hay Leche”





Para amamantar
Se necesita
Una Tribu. ¡Aquí estamos!

 Mamainformada

 mamainformada_lactanciamaterna

 informada_mama

 +57 311 8292313