

HOJA INFORMATIVA N°27

LACTANCIA MATERNA DESPUÉS DE UNA CESÁREA

Texto extraído de "El arte femenino de amamantar"

Autor y Editor La Leche League

Por supuesto que puede amamantar a su bebé después de una cesárea; sin embargo, es probable que el inicio sea un poco más lento, puesto que una cesárea es una intervención quirúrgica mayor y necesitara algún tiempo para recuperarse. Si sabe que va a someterse a una cesárea prolongada, de seguro usted deseara informarse previamente acerca de los partos por cesárea. Muchas madres que han tenido partos por cesárea, posteriormente han tenido hijos mediante partos vaginales. En general, las causas de una cesárea no son aplicables a partos subsiguientes. Si es necesario que su bebé nazca por cesárea o si usted lee esto después de haber sido sometida a una, puede tener la seguridad de que un parto por cesárea no es un impedimento para tener una feliz experiencia de lactancia materna.

Los bebés que nacen por cesárea pueden ser más letárgicos que aquellos que han nacido sin los efectos posteriores de los anestésicos. Quizá sean necesarios algunos días para que desaparezcan estos efectos, y es posible que en forma temporal su bebé tenga un reflejo débil para mamar. Asegúrese de analizar la elección de los anestésicos con su médico. Aun cuando sea más sencilla la administración de una anestesia general y sea necesaria en una emergencia, usted estará somnolienta durante algún tiempo. Incluso su bebé también estará somnoliento al principio. Esto puede posponer el primer contacto anhelado con ese bebé que durante tanto tiempo ha esperado tener entre sus brazos y amamantarlo. La anestesia local (ráquea epidural) le permite permanecer consciente para tomar a su pequeño en brazos y amamantarlo justo después de su nacimiento; sin embargo, algunos informes muestran que el reflejo de mamar también puede verse afectado con esta clase de anestesia.

Amamantar a su bebé lo antes posible es importante no sólo por el contacto inmediato y la creación de un vínculo, sino también porque la lactancia materna provoca la contracción del útero y con ello que vuelva a su tamaño normal más rápidamente; también ayuda a sanar.

La lactancia materna puede iniciarse sobre la mesa de la sala de operaciones, aunque usted necesitará ayuda para colocar y sostener en posición a su bebé. Dado que su brazo tendrá suero y posiblemente su otro brazo aún esté asegurado mientras los médicos terminan de suturar la incisión, le resultará difícil manejar al pequeño. El papá del bebé o la enfermera pueden ayudarla a colocar la barriguita del bebé en su pecho para que lo amamante, acercándolo cuidadosamente hacia su pezón.

Si usted amamanta por primera vez en la sala de recuperación, coloque al bebé de modo que pueda alcanzar con facilidad el pezón. Probablemente tenga que recostarse boca arriba a causa de la anestesia, así que augúrese de que el bebé tenga buen apoyo y esté colocado suficientemente cerca para que pueda afianzarse de modo fácil al pezón. Si aún continúa bajo el efecto de la anestesia, será necesario que busque una posición en la que esté bastante cómoda. Nuevamente siéntase con libertad de solicitar ayuda para colocar al pequeño en posición de mamar.

Primeros días

El alojamiento compartido es un maravilloso modo de comenzar a conocer a su bebé y dar un buen inicio a la alimentación al pecho. Algunos hospitales no permiten el alojamiento compartido en los casos de cesárea durante las primeras 24 horas, pero casi todos son cada vez más flexibles al respecto. Las madres encuentran reconfortante tener a su bebé con ellas todo el tiempo. En sus planes incluya que el papá del bebé, otro familiar o una amiga estén con usted para ayudarla con el bebé.

Durante los primeros días posteriores al parto, su abdomen estará adolorido y suave. La mayoría de los analgésicos que son recetados no afectarán a su bebé lactante, así que no piense que debe resistir la incomodidad. Usted y su bebé tendrán un buen inicio si están cómodos.

En especial ponga atención a los patrones de succión de su bebé y en la forma en que se afianza a su seno. Algunos estudios han demostrado que ciertos tipos de anestesia utilizados en una intervención de cesárea pueden afectar la succión del bebé. Es muy importante evitar el uso de pezones o chupones artificiales que puedan causar confusión en el bebé. Si éste muestra cualquier signo de problemas para succionar de manera efectiva, pregunte si en el hospital hay algún asesor sobre lactancia que pueda ayudarle; o bien, póngase en contacto con su Líder de la Liga de La Leche para tener mayor apoyo.

Postura del bebé mientras está acostada

Durante los primeros días, puede ser más sencillo amamantar a su bebé mientras está acostada. Usted y su bebé pueden tomar la siesta juntos, lo que permitirá que pase más tiempo con él sin fatigarse.

Con la cama en posición horizontal, pida a un ayudante que coloque los barandales hacia arriba y utilice almohadas en su espalda para tener mayor apoyo. Con cuidado, dé la vuelta hacia un costado mientras se sostiene del barandal y relaja sus

músculos abdominales. Muévase lentamente para evitar cualquier tensión, cubra su abdomen con una toalla o cobertor enrollado para protegerse de las patadas del bebé, flexione sus piernas y coloque entre ellas una almohada para tener apoyo y evitar el esfuerzo de los músculos abdominales. Recargue la espalda sobre las almohadas. Pida a un ayudante o a una enfermera que coloque al bebé de costado y frente a usted, de manera que queden colocados pecho contra pecho. La cabeza del bebé tal vez necesite descansar sobre su brazo o una manta enrollada para que su boca quede al nivel del pezón. En esta posición, el pequeño deberá ser capaz de prenderse correctamente.

Es importante que amamante con ambos senos en cada sesión de lactancia durante los primeros días, lo cual significa que usted debe darse vuelta. Gire la cadera muy despacio con los pies pisando en plano sobre la cama; muévase lentamente con cuidado de no hacer esfuerzos que afecten la incisión. Nuevamente utilice los barandales para darse vuelta, reacomode las almohadas y pida a la enfermera que le ayude a colocar al bebé en el seno contrario.

Una vez que la incisión sea menos dolorosa podrá darse vuelta en la cama sosteniendo al pequeño contra su pecho. Utilice la técnica descrita y sostenga firmemente al bebé.

Postura del bebé mientras está sentada

Durante los primeros días posteriores al nacimiento de su bebé utilice diversas posturas para amamantar, lo cual acelerará el proceso de recuperación. Algunas mujeres, aun con una incisión reciente, prefieren amamantar sentadas en la cama o en una silla.

Coloque la cabecera de la cama en posición vertical mientras levanta ligeramente las piernas; flexiónelas de vez en cuando para ayudar a la circulación. Acomode una almohada o un cobertor enrollado bajo un brazo mientras coloca al bebé sobre una almohada encima de su incisión; esto no sólo lo levanta al nivel del pezón, sino también protege su abdomen adolorido. ¡Sostenga al pequeño muy cerca, con todo el cuerpo de frente al suyo, descansa la cabecita del bebé sobre un brazo que servirá de apoyo; esto le permitirá sostener su seno con la mano que le queda libre.

La postura de "balón de fútbol americano"

Ésta es una buena manera de evitar una presión directa sobre la incisión, ya que el pequeño queda recostado junto a usted, no sobre su regazo. Sentada en posición vertical, coloque una almohada bajo un brazo, ponga la cabecita del pequeño pegada a su seno, mirando hacia usted, y el cuerpo metido debajo de su brazo. El cuerpo del bebé deberá estar doblado por la cadera, con las nalgas contra el respaldo de la silla o la cama contra la que usted esté recargada. Sostenga la parte posterior del cuello del bebé con la mano; asegúrese de que el bebé esté al nivel de su pezón para que no tenga que esforzarse en estirarse hacia delante para alcanzarlo.

Cuando llegue a casa

Puesto que ha sido sometida a una cirugía abdominal mayor, usted necesitará mucho reposo al llegar a casa. Coloque al pequeño en una cuna al lado o junto a usted en su cama, de manera que no tenga que levantarse constantemente. Con suficientes pañales, una jarra de jugo o agua y algún bocado, estará instalada para varias horas. Ambos descansarán mientras comienzan a conocerse.

Si le es posible, contrate a alguna persona que pueda ayudarle con las labores del hogar y la cocina mientras usted reposa en cama. Pida a las amigas que le traigan comida, entretengan a los bebés mayores o se encarguen de la lavandería.

Algunas mujeres tienen problemas para adaptarse a la cesárea si es que se visualizaron en un parto vaginal. Una cirugía mayor, en particular cuando no es esperada, puede ser molesta, especialmente cuando ha hecho otros planes para la experiencia del nacimiento. Es posible que las madres que han dado a luz por cesárea deseen ponerse en contacto con un grupo de apoyo para compartir problemas y experiencias comunes. La Liga de La Leche también puede brindarle ayuda por medio de su Líder local, quien, a su vez, puede brindarle consejos, apoyarla y darle más información sobre la lactancia materna tras su parto por cesárea.