



GUÍA PRÁCTICA: Cojines, Almohadas...

CUÁL Y PORQUÉ



Cojín específico LACTANCIA

Cuaderno informativo / Cucut 2017

EL MERCADO

En el mercado actual puedes encontrar diversos productos de ayuda bajo la denominación genérica de cojines y/o almohadas de lactancia. Dicha denominación en muchas ocasiones es más por coincidir con una etapa (la lactancia) en un intento práctico de generalizar su utilización que por aportar los requisitos a un uso específico de lactancia. Ciertamente pueden llegar a ser "prácticos" como un apoyo para el bebé pero no más que una almohada normal para dormir o una manta doblada a forma de cojín.

Pero a un cojín de lactancia se le piden otras funciones de ayuda al establecimiento de la lactancia y su mantenimiento con éxito. Par ello es básico conocer previamente qué cambios y necesidades se producen y cómo se puede contribuir a su recuperación.

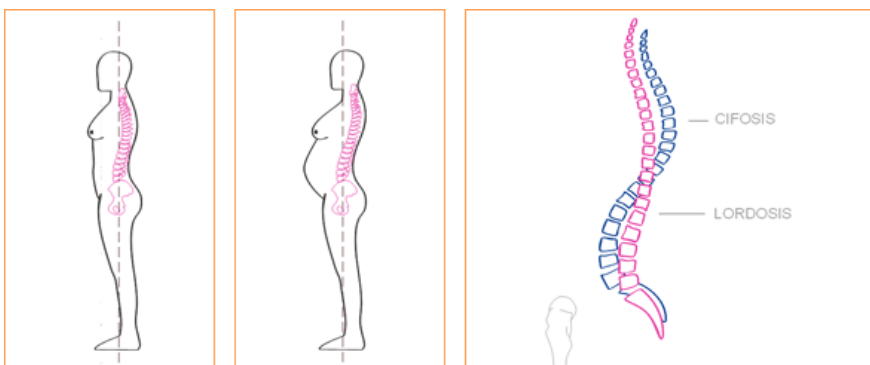
Gestación, Parto y Puerperio

La estática corporal durante el embarazo, parto y puerperio va evolucionando durante estas diferentes etapas, generando diferentes necesidades que hay que considerar.



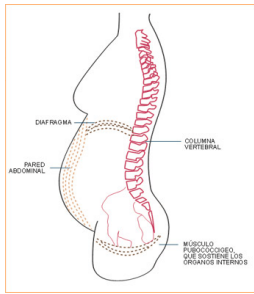
Cambios de la columna vertebral en pre y posparto

La gestación y el posparto son etapas en que tu columna vertebral junto con otras partes de tu anatomía (músculos abdominales y del suelo pélvico) van a experimentar grandes cambios por lo que será de suma importancia prestar atención a una buena reeducación en el posparto y puerperio.



Con el embarazo, debido al peso del feto y en algunos casos por debilidad de los músculos abdominales y las malas posturas que la gestante puede adoptar, la curva lumbar aumenta

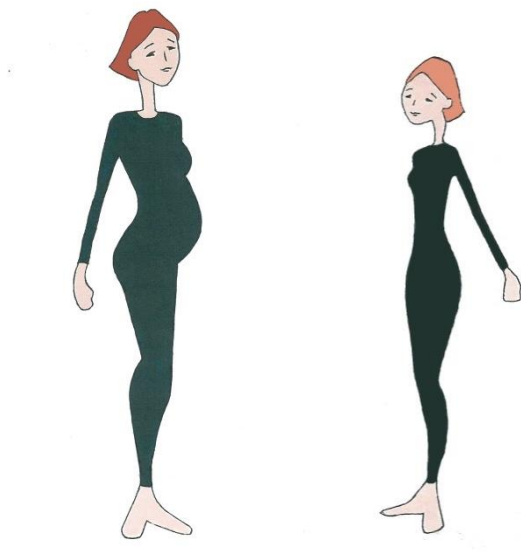
acentuándose la lordosis. Pudiendo ser esta la causa de molestias tanto a nivel lumbar como dorsal o cervical ya que la acentuación de una curvatura puede desequilibrar el resto de la columna.



La recuperación de la forma física del abdomen y de la musculatura pélvica así como el estiramiento de la columna no es sólo una preocupación estética o de confort. Se hace necesaria una verdadera rehabilitación profesional para evitar posibles disfunciones (prolapsos genitales, incontinencia, alteraciones sexuales, dolor de espalda....) que garantice el bienestar y recuperación de los cambios físicos acontecidos.

No podemos olvidar que en esta fase de recuperación coincide con la lactancia y ello implica una situación postural nueva que habrá que considerar dentro del proceso. En este punto los consejos de la Matrona son básicos: Ya en el embarazo, con la información y concienciación de la mujer, en los cursos maternos y de preparación al parto, como en la recomendación e implantación de los ejercicios oportunos y productos de ayuda para una recuperación óptima en el puerperio.

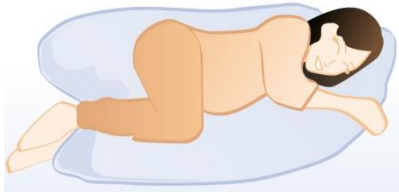
En el convencimiento que no encontramos en la práctica, un único producto multifunción que cubra con rigor todos los requerimientos para cada una de las diversas etapas y sus necesidades específicas, se hace necesario conocer a fondo las diferentes necesidades dando una indicación eficaz y profesional a cada necesidad. Por consiguiente hemos posicionado y adaptado la utilidad de los distintos cojines a cada etapa y necesidad de la madre y el bebé, con la finalidad de contribuir a que tengas a mano una correcta guía de Cuál y porqué.



COJÍN/ALMOHADA MATERNAL

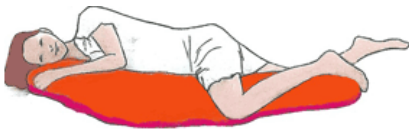
Cojín/Almohada maternal para ser utilizado por la madre durante el embarazo y el post parto.

Durante el embarazo como:



1. Material de apoyo en las técnicas de preparación al parto
2. Como soporte a la gimnasia
3. Para la relajación
4. Complemento para el descanso

En el post parto como:



1. Soporte a la gimnasia
2. Para la relajación
3. Para facilitar el descanso
4. Protector de zonas sensibles a consecuencia del parto

El cojín/almohada maternal tiene que estar diseñado con unos materiales y forma, que proporcionen a la mujer una adaptación ergonómica (*normalmente en forma de churro alargado que permite adaptarlo en diferentes posiciones*) y una sensación de bienestar y de relax sobre las extremidades, zona cervical y columna vertebral.

Dormir durante el embarazo es todo un reto para la mujer embarazada, especialmente si está acostumbrada hacerlo de espaldas o sobre el pecho. Al dormir de espalda, el peso del útero presionará la columna, el abdomen y la vena cava inferior. Es por eso que probablemente aparezcan dolores de espalda, y problemas derivados de la mala circulación.

Es aconsejable para la mujer embarazada, dormir sobre su lado izquierdo, aumenta el flujo de sangre y nutrientes a la placenta y favorece la eliminación de los líquidos renales.

El cojín/almohada maternal ayudará a encontrar la comodidad que necesita para aprovechar ese descanso al máximo, evitando las molestias e incomodidades que pueden generar una postura incorrecta. El material de relleno hace que se adapte a la forma del cuerpo, corrigiendo malas posturas.

El cojín/almohada maternal no sólo tiene que favorecer el mejor descanso de la mujer durante el embarazo, si no también, como material de apoyo en las técnicas de preparación al parto y como complemento en las relaciones de pareja para favorecer la adaptación de posiciones más cómodas evitando la presión sobre el feto.

Este tipo de cojín es especialmente útil en el post parto como protector de zonas sensibles a consecuencia del parto.

¿Por qué no es específico para la lactancia?

No proporciona, por sí mismo, una correcta posición para mamá y bebé a la hora de lactar ni contribuye de forma eficaz a la recuperación postural en el puerperio.

Hay que estar pendiente de retener el cojín. Su posición varía si cambia la posición de la mamá o del bebé.



Suelen ser de relleno de bolitas con lo que al poco tiempo de uso, por el propio peso del bebé, queda endurecida la forma de asentamiento dando la sensación de “aprisionamiento” para el bebé y al hundirse paulatinamente el bebé en el cojín varía su posición, tan importante, de colocación correcta frente a la aureola/pezón.

Si utilizamos un cojín en forma de herradura, al ser más pequeño en dimensión es menos adaptable al contorno de la mamá y más fácil de producirse deslizamientos sobre los muslos/rodillas obligando frecuentemente a la recolocación del mismo durante la toma.

Otros se acercan a la forma “riñón”. Carecen de bandolera y de la cinta de sujeción perimetral. La seguridad no está reforzada y mucho menos la movilidad integrada de mamá-cojín-bebé. La posición de la espalda queda libre y en el transcurso de la toma es fácil el arqueado forzado de la espalda hacia adelante. Necesitamos, igualmente, el apoyo en las piernas y en definitiva queda comprometida fácilmente una posición correcta para lactar.



Posición forzada



Posición incorrecta

COJÍN LACTANCIA

Cojín de lactancia específico para facilitar a la madre y al bebé el proceso de instauración y mantenimiento de la lactancia.



1. Soporte correcto del bebé
2. Cuidado ergonómico de la madre
3. Correcta estática corporal para el bebé y la madre durante la toma
4. Facilitador de la lactancia natural
5. Seguridad para el bebé y la madre.

El éxito de la lactancia dependerá en gran parte de la sensación de confort que les proporcione a la madre y al bebé esta nueva experiencia. Por consiguiente debemos garantizarles una lactancia **cómoda, segura y relajada**.



El bebé debe estar cómodo, sin tener que esforzarse para llegar al pecho. Todo su cuerpo tiene que estar casi en línea recta orientado al pezón de la madre. Si la cabeza está flexionada hacia delante, no podrá tragar. Es conveniente que esté ligeramente inclinado hacia atrás, de forma que su barbilla presione el pecho de la madre. La boca debe quedar a la altura del pezón para que no tenga que tirar de él hacia abajo o hacia un lado.



La lactancia debe ser placentera para ambos, la succión frecuente ayuda a que la leche fluya. La oxitocina juega un gran papel en la lactancia; la secreción de esta hormona va a estar condicionada, además de por la succión del bebé, por el estado de ánimo de la madre; es decir, que si la madre está nerviosa, incómoda, se siente triste o tiene dolor, la oxitocina dejará de producirse y, aunque se produzca leche, no saldrá fácilmente; por el contrario, si se siente tranquila, cómoda y segura, la oxitocina se producirá y la leche fluirá generosamente.

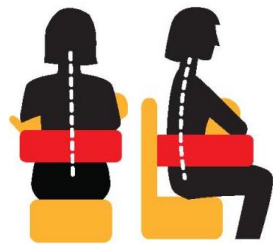
El Cojín **específico** LACTANCIA **Cucut**, ha sido diseñado para favorecer la adaptación postural más correcta en el proceso de lactancia, la posición debe ser correcta con una buena colocación del niño y de la madre, para evitar abandonos o problemas posturales y/o de salud.

Espalda de la mamá recta.

Si forzar espalda, cervicales y antebrazo.

Colocación del bebé frente aureola/pezón.

Cojín fijado a la mamá que evite cambios de posición.



Posición Óptima

“Una buena postura garantiza una buena succión”

Se conocen diferentes posturas para que la madre pueda dar el pecho, pero es conveniente que en todas ellas se garantice una postura óptima y confortable, sin la ayuda de un buen cojín adaptado a la lactancia la madre se verá forzada fácilmente a adoptar posiciones incorrectas. .



COJÍN BEBÉ

Cojín bebé como soporte adaptable al recién nacido.



1. Para el masaje del recién nacido
2. Para los ejercicios de estimulación (posición semi-fetal)
3. Para la relajación
4. Como ayuda para conciliar el sueño
5. Siempre con la supervisión y presencia de un adulto

El Cojín bebé tiene que estar pensado para el relax y la acomodación del recién nacido, tiene que estar diseñado para acomodar al bebé de forma correcta y segura.

El relleno del cojín para el bebé, tienen que tener la densidad óptima para ser utilizado con el bebé. No son aconsejables los de bolitas de relleno, (*de hecho en ciertos países está prohibida su utilización en productos para bebés y niños*) ya que existe el peligro tanto para el bebé como para otros posibles niños en casa, si dichas bolitas se salen del cojín por accidente,

Lo más habitual es encontrar este tipo de cojines en forma de herradura en diferentes tamaños. Cuando el bebé sea colocado encima del cojín este tiene que adaptarse perfectamente a su anatomía por seguridad evitando pueda voltear o salirse del cojín.

No prolongue excesivamente una misma posición fija del bebé en su cojín. El control muscular de la cabeza se adquiere alrededor de los 3 meses de edad. Por eso es muy importante ayudar al lactante a cambiar de posturas para evitar deformidades por exceso de presión. Tanto la plagiocefalia como la braquicefalia se dan 2 veces más en niños que en niñas, puesto que los niños son menos activos y están más hipotónicos (laxos, sin tono muscular) que las niñas.

Los bebés también necesitan ejercitar sus músculos, pero sin que esto signifique realizar tareas muy complicadas. Es aconsejable empezar con masajes y luego ir introduciendo ejercicios simples de gimnasia para bebés.

El Cojín bebé para el relax y la estimulación, es ideal para ser utilizado como soporte del bebé durante las dinámicas de relajación, masaje corporal y ejercicios de gimnasia trabajando la estimulación, la comunicación y el vínculo emocional.

Este tipo de cojín para bebés, como cualquier otro, debe ser utilizado siempre bajo la supervisión de un adulto y su utilización como Cojín de lactancia presenta muchas deficiencias en su funcionabilidad para tal menester.

En resumen. Hemos visto la necesidad de unas funciones en cada Cojín en relación a la etapa en que estemos y en consecuencia a nuestras necesidades en su utilización.

Ninguno puede servir para todo de forma eficaz. Cada uno tiene su razón de ser específica por lo que es clara la clasificación en los tres presentados:

- **Cojín Maternal**
- **Cojín Lactancia**
- **Cojín Bebé**

y aunque en el mercado normalmente los denominan genéricamente como de lactancia es fácil entender que no lo son si no cumplen con ciertas premisas:

**Favorecer de forma efectiva
la instauración y mantenimiento de la lactancia
facilitando una correcta posición a la hora de lactar**

**Ayudar a la recuperación postural
de la mamá en el puerperio,
evitando sobre esfuerzos (espalda, cervicales y antebrazo)
ayudando, en consecuencia, a que no se produzcan
abandonos prematuros de la lactancia
por razones de incomodidad, dolor y nerviosismo**

