

Especialistas en maternidad comentan cómo han sido los primeros seis días como mamá de Khala

# Iskia Siches revela en Instagram sus vivencias como madre primeriza

TERESA VERA

**D**ía a día, la presidenta del Colegio Médico, Izkia Siches, publica en Instagram sus vivencias como mamá primeriza y da pautas de como lograr un buen acople. En su caso, con su hija Khala que ya tiene una semana de vida. Las publicaciones en la plataforma se han tornado virales con 152 mil seguidores (@izkias).

## Lactancia

"Lo primero, ha sido una forma de redirigir mi frustración. No es nada fácil el puerperio (o posparto, período que comienza en la finalización del parto hasta las seis semanas después del nacimiento de la guagua) y por lo mismo más que una guía es un espacio de desahogo donde cuento cómo he vivido y aprendido distintas cosas. Transparento también mi ignorancia y temores y también el lado B de la maternidad que nadie te cuenta", dice la mamá. Resalta "lo duro que es el puerperio y en esa línea lo relevante que es vivirlo acompañada y asesorada". Siches agrega que para ella "lo más importante ha sido la asesoría de lactancia. Al inicio duele mucho y las madres sufrimos en silencio frente a la eterna idealización de la maternidad. Creo que es bueno asumir que no es perfecta" Jennifer Silva, matrona especialista en lactancia de Clínica Las Condes, dice que lo ideal es que esta asesoría sea en el tercer trimestre del embarazo. "Se le aclara lo que va a vivir los primeros días, un proceso normal. Muchas mamás se asustan porque las primeras dos semanas son demandantes, abrumadoras, muchos cambios en su vida".

## No se duerme

Agrega Silva que "todas las guaguas nacen con el sueño cambiado porque es su fisiología. Es más demandante durante la noche porque el cuerpo de la mamá produce más prolactina (es una hormona producida por la glándula pituitaria o hipófisis y hace que las mamas crezcan y produzcan leche materna durante el embarazo y después del parto) durante la noche y al estar más despierto, esas tomas son más frecuentes. Hay que explicarle a la mamá que esa situación hace que baje más pronto la leche y que eso se va a regular. Hay que advertirles que en el primer mes hay que olvidarse de los horarios". Blanca Ossa, coordinadora y docente del postítulo en Lactancia Materna y Nutrición en el Menor de dos años de la Universidad Mayor resalta que "hay un duelo de la falta de sueño, de tener a un ser humano que depende ciento por ciento de ella y 24/7".

**"Transparento también mi ignorancia y temores y también el lado B de la maternidad que nadie te cuenta", dice la mamá Izkia.**

**"Lo más importante ha sido la asesoría de lactancia"**  
 Izkia Siches,  
 presidenta del  
 Colegio Médico



"Vamos mejorando en el acople, añadimos técnica de balón de rugby y bajamos el dolor", cuenta Siches. Abajo, la técnica de balón de rugby, que le ha permitido a Izkia Siches un mejor vaciado de la leche materna de la mama.

## Postura del balón de rugby

"Vamos mejorando en el acople, añadimos técnica de balón de rugby y bajamos el dolor. La sacamos del pecho cada vez que el dolor es mayor a 5/10 y la reubicamos", cuenta Izkia a sus seguidores de su sexta noche con Khala. "Esta es una postura de amamantamiento. En general, no hay una ideal. La guagua es la que debe acomodarse a la madre para que ella pueda dirigirla y evitar el dolor y grietas. Lo que ella menciona (en alusión a la postura balón) le da mayor manejo de la cabeza de la guagua y da mayor dirección para llevarla a su pecho". Ossa detalla que en esta postura también se denomina de canasta o pelota. Reitera que la madre "sostiene al recién nacido desde la nuca y da apoyo al resto del cuerpo con el antebrazo (como se ve en la imagen). Una vez que la guagua abre la boca, lo acerca al pecho con la mano que está detrás de la nuca,

en un único movimiento rápido y firme".

Beatriz Arteaga, enfermera matrona, directora de la Escuela Técnico Superior de Enfermería de la Universidad de Las Américas aporta que "la guagua se pone en posición transversa a la mama y la mamá está cómoda, con apoyo de un cojín".

## Técnica de acople

Arteaga agrega que "la técnica del acople es fundamental para el éxito de la mamada y del vaciado de la mama. Un buen acople genera una succión correcta y que la guagua se alimenta de manera óptima. En esta técnica, la boca del infante debe quedar con la forma de un pez, medio abierta. Esto permite que todos los conductos lactíferos, galactóforos (conductos que transportan leche dentro de la mama) se vacíen correctamente". Las especialistas concuerdan con lo que escribe Izkia Siches en su Instagram del lado B de la maternidad. "cuida al recién nacido, pero para que esto ocurra es necesario que alguien la cuide a ella. Esos son la pareja, familiares y amigos", remata Blanca Ossa, de la Universidad Mayor.