

3-7 de agosto, Semana Mundial de la Lactancia Materna

## Variar la posición al dar el pecho al bebé contribuye a evitar lesiones y dolores musculares en las madres

- Así lo ha manifestado el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) con motivo de la celebración, entre el 3 y el 7 de agosto, de la Semana Mundial de la Lactancia Materna
- Los fisioterapeutas inciden en la importancia de buscar la postura óptima para cada día madre-bebé para disminuir la incidencia de problemas habituales como dolor de cuello, zona dorsal o lumbar, o molestias en zonas del miembro superior

(Madrid, 4 de agosto de 2020). – Variar la posición que se adopta al dar las tomas de pecho a los bebés contribuye a evitar posibles dolores musculares de hombro, cuello o zona dorsal, así como posibles tendinopatías u otras lesiones que pueden aparecer en las madres.

Esta es una de las claves que aporta el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM)**, con motivo de la conmemoración, entre los días 3 y 7 de agosto, de la **Semana Mundial de la Lactancia Materna** que se celebra cada año y que en esta edición promueve apoyar esta práctica para conseguir un planeta más saludable.

Y es que, tal y como indican los fisioterapeutas, es frecuente que aparezcan problemas en las madres como dolores en el cuello, la zona dorsal o lumbar, así como molestias en distintas zonas del miembro superior, que **responden no solo a la repetición de posturas mantenidas, sino también al mantenimiento de posturas forzadas o al proceso de adaptación entre la madre y el bebé.**

“De manera habitual, al imaginarnos a una madre amamantando a su bebé, solemos visualizar la típica postura en posición de cuna, pero no siempre se trata de la mejor opción, pues dependerá de las características físicas de la madre y del bebé, por lo que buscar la postura óptima para cada día madre-bebé es importante para disminuir la incidencia de este tipo de problemas”, explica la fisioterapeuta y portavoz del CPFCM, **Patricia Moreno.**

Moreno recuerda que la mayoría de estos problemas no solo son producidos por las posturas mantenidas, sino que también vienen **determinados por otros factores como el estado de laxitud ligamentosa de la madre, debido a los cambios hormonales** producidos durante el embarazo, o el **aumento de carga física diaria que supone el cuidado del bebé** para la mujer, que en muchos casos no está preparada para este aumento de actividad física.

Para evitar estas molestias, los fisioterapeutas recomiendan, además de variar la postura, hacerlo de la forma más cómoda posible, tanto para la madre como para el bebé, “especialmente en las

primeras semanas y hasta los tres meses aproximadamente, que será cuando las tomas sean de mayor duración y pasemos en esa postura un tiempo mayor”, puntualiza Moreno.

“Existe mucha variedad de posturas para amamantar y es cuestión de encontrar dos o tres posiciones que se adapten y funcionen bien para los dos, teniendo alternativas en caso de que se sobrecargue alguna región corporal o grupo muscular en concreto”, indica.

En cualquier caso, si los dolores persisten, los fisioterapeutas recomiendan acudir a consulta para que sean estos profesionales los que les ayuden a aliviar las molestias combinando **diferentes técnicas como la terapia manual o la electroterapia que, junto con medidas de autocuidado y ejercicio terapéutico, ayudarán a que la musculatura esté más fuerte** y en mejores condiciones para afrontar esta etapa.

Por último, los fisioterapeutas recuerdan que, además de cuidar la postura de la madre, también es fundamental que los bebés tengan un buen agarre al pecho para asegurar un óptimo desarrollo futuro de la región craneal, especialmente óseo y muscular de toda la zona orofacial. Para ello, un buen mecanismo de succión favorecerá que todo el sistema se desarrolle adecuadamente para que las funciones de masticación, deglución, respiración y fonación sean correctas.

Además, de la misma forma que para la madre, **para el bebé también es importante variar la postura, de forma que cambie de un pecho a otro para que vaya ejercitando la musculatura de ambos lados del cuerpo de manera similar**, “especialmente en aquellas posiciones en que queda tumbado de un lado o del otro, más que en las posturas verticales, donde la activación muscular es de por sí más simétrica”, concluye Moreno.

### **Sobre el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid**

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid es una organización que representa a más de 11.000 fisioterapeutas. El 14 de abril de 2017 se cumplieron 20 años de su constitución. Durante este tiempo se ha trabajado para salvaguardar los principios deontológicos y ético-sociales de la fisioterapia, así como para promocionar a nivel científico, cultural, económico y social a los colegiados. El compromiso con la sociedad ha estado muy presente en la actividad del Colegio y se ha visto reflejado en numerosas iniciativas de defensa y promoción de la salud y el bienestar de los ciudadanos madrileños, en colaboración con los poderes públicos.

Contacto para prensa:

Beatriz Chércoles, 600 512 984 [bchercoles@ilunion.com](mailto:bchercoles@ilunion.com)

Lucía Mateo, 600 502 877 [lmateo@ilunion.com](mailto:lmateo@ilunion.com)