

¿Cómo amamantar a mi bebé?

Recomendaciones y posiciones para lactar

CARACTERÍSTICAS DE UN BUEN AGARRE



- ♥ Más areola visible en el labio superior que en el inferior.
- ♥ Boca del bebé muy abierta.
- ♥ Labio inferior invertido.
- ♥ Mentón del bebé toca o casi toca el pecho.

CARACTERÍSTICAS DE UNA BUENA POSICIÓN



- ♥ Cabeza y cuerpo de tu bebé alineados.
- ♥ La nariz de tu bebé debe estar frente al pecho.
- ♥ ¡Barriga con barriga! el cuerpo de tu bebé bien pegado a tu cuerpo.
- ♥ Debes sostener todo el cuerpo de tu bebé.

Acomodaciones

Cualquier acomodación debe cumplir con las **características** de una BUENA POSICIÓN

★ Mamá reclinada o acostada

Reclínate o acuéstate para tu comodidad, siempre teniendo en cuenta una buena posición y agarre. Tu bebé está sobre tu pecho.

- ✓ Recomendada para mamás después de una cesárea
- ✓ Recomendable para mamás con exceso de leche.

★ Balón de Rugby

Con ayuda de un cojín, posiciona a tu bebé a tu costado, con sus piecitos hacia atrás y lo sostienes con tu antebrazo.

- ✓ Perfecta para aquellas mamás con gemelos. Se dispone un bebé a cada costado.

★ Posición de cuna

Sostén a tu bebé con tu antebrazo izquierdo y aliméntalo con el seno izquierdo.

★ Cuna cruzada

Sostén a tu bebé con el brazo izquierdo y aliméntalo con el seno derecho.

- ✓ Esta acomodación se puede combinar con el "el balón de rugby" para cuando son dos bebés.

★ Acostada de lado

Acuéstate de lado e inclinada. Pon a tu bebé sobre la cama o sobre tu brazo y levántalo un poco. Siempre logrando una buena posición.

- ✗ No se recomienda para bebés con reflujo, cólico o muchos gases.

★ Posición de cuadrupedia

Acuesta a tu bebé sobre la cama y ubícate en cuatro apoyos.

- ✓ Esta acomodación ayuda con la obstrucción de los conductos de los senos, facilitando la recuperación de la mastitis.

★ Posición de koala o de caballito

¡Cuando tu bebé esté más grandecito! posiciona a tu bebé con las piernas abiertas, barriga con barriga, nariz enfrente del pezón.

- ✓ Esta es una buena posición cuando la mamá tiene problemas para alimentario, porque la mamá está derecha y evita el reflujo en el bebé.

Consejos para tener en cuenta

- ✓ ¡Dale su tiempo! No restrinjas ni pongas horarios para amamantar a tu bebé, interpreta sus señales de hambre y aliméntalo cuando él lo pida.
- ✓ Cuando el bebé suelte un pecho ofrécele el otro, si lo recibe espera a que lo suelte. Si no lo recibe es porque está satisfecho. ¡Tu bebé es pequeño pero muy inteligente!