

Posición y agarre

Encuentre la postura perfecta

¡La práctica hace al maestro! Encuentre la posición que funcione para usted. Un buen agarre previene el dolor del pezón y ayuda a que su bebé saque la leche. Es importante que usted esté cómoda.



Para empezar: Reclínese

Acostar al bebé vientre con usted es lo más natural inmediatamente después del parto. Cuando su bebé empiece a buscar el seno, ayúdele. Los bebés buscarán y agarrarán el pecho.

Amamantar reclinada de manera cómoda ayuda los instintos naturales del bebé.



Reclínese

Otras posiciones



Tradicional cruzada



Debajo del brazo



Tradicional*

(*se usa con frecuencia después de las primeras semanas)

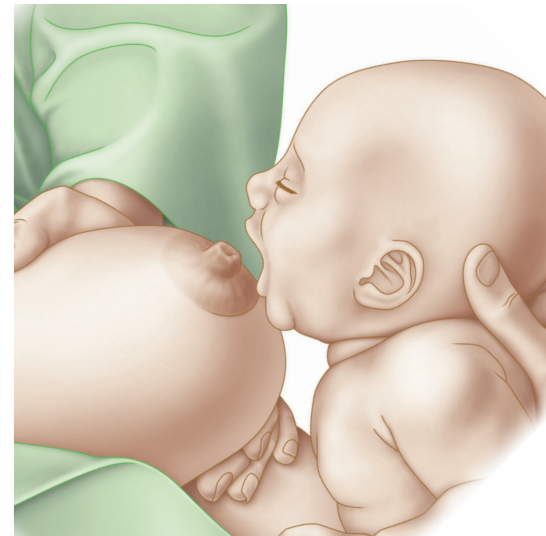


Acostada de lado

Consejos útiles

Consejos para un buen agarre en CUALQUIER posición

- Sostenga el cuello de su bebé
- Evite sujetar la parte de atrás de la cabeza: permita el movimiento como sea necesario
- La oreja, el hombro y la cadera de su bebé deben estar alineados
- Cuando su bebé abra bien la boca, llévelo al pezón
- Échese hacia atrás y relájese si está encorvada
- La barbilla de su bebé es lo primero que debe tocar el seno
- Asegúrese que su pezón este profundo en la boca de su bebé
- La nariz de su bebé puede rozar el seno durante un agarre profundo



Consejos para tener un buen comienzo

- Amamante tan pronto sea posible después del parto
- Amamante con frecuencia: tan pronto vea las señales de hambre (esto debe ser al menos 8 veces en 24 horas)
- Evite los chupones y los biberones hasta que la lactancia esté bien establecida
- Pida ayuda a su enfermera o a una consultora de lactancia
- Observe a su bebé para saber cuándo tiene que darle de comer, no al reloj
- Masajee y comprima suavemente el seno mientras amamanta para que la leche fluya y su bebé se mantenga comiendo



Aprenda a extraer la leche con la mano: pida ayuda

- La extracción manual es una técnica para sacar leche de sus senos para alimentar a su bebé o guardarla para usarla después
- Al principio solo saldrán unas gotas y la cantidad aumentará en la medida que produzca más leche
- Puede extraer una gota, dejarla en el seno para que el bebé la huela y la pruebe antes de amamantar
- La extracción manual puede aumentar la producción de leche y hará que la leche madura baje más rápido.

Este recurso en línea sobre expresión manual puede ser de ayuda:

<https://vimeo.com/410200056>

