

# ¿Cómo amamantar a mi bebé?

Recomendaciones y posiciones para lactar



La mejor acomodación:  
¡UNA BUENA POSICIÓN! en la cual  
la mamá y el bebé estén cómodos.

## CARACTERÍSTICAS DE UN BUEN AGARRE



- Más areola visible en el labio superior que en el inferior.
- Boca del bebé muy abierta.
- Labio inferior evertido.
- 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.

+ Siempre tenerla en cuenta para cualquier acomodación.

## 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 alimentarlo, porque la mamá está derecha y evita el reflujo en el bebé.

## Consejos a 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 ya está satisfecho. ¡Tu bebé es pequeño pero muy inteligente!

Dra. Victoria Álvarez

Pediatra / Máster en Nutrición Pediátrica.



Mi manual del bebé