

- Coloque una almohada bajo su codo para ayudar a sostener la parte inferior del bebé y utilice la otra mano para sostener la mama. Esta posición le permite controlar la cabeza del bebé y asegura una buena ubicación para que el bebé se agarre.
- **Posición acostada de lado**
Acuéstese de lado con un brazo

Posiciones de Amamantamiento:
Pelota de Fútbol



sosteniendo la cabeza. El bebé puede estar acostado a su lado con la cara de frente a la mama. Acomode a su bebé contra su cuerpo y coloque una almohada detrás para apoyarlo.

Posiciones de Amamantamiento:
Recostada de Lado,
Usando la Posición de Cuna Modificada



- 4. Frecuencia para amamantar**
La mayoría de los bebés se alimentan cada hora y media a dos horas y media durante el primer mes. Si usted no puede calcular la cantidad de leche que ingiere su bebé, se dará cuenta cuando lo amamanta de cada dos o tres horas, si moja de seis a ocho pañales por día y si está aumentando de peso (alrededor de una libra por mes).

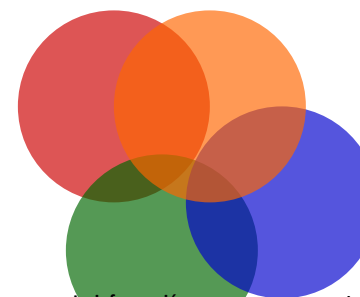
Referencias:

- Biblioteca nacional de Medicina de los E.E.U.U. Instituto Nacionales de la Salud, Lactancia Materna
- Rush University Medical Center, La lactancia Eficaz
- Breastfeeding Promotion

Manatí Medical Center
Calle Hernández Carrión, Urb. Atenas
Manatí, Puerto Rico
Programa Educación a Paciente y Familia
abril 2018



CONSEJOS PARA LA LACTANCIA MATERNA



La información que se provee en este folleto es solo con fines educativos. Es importante que siempre consulte a su médico sobre la condición, tratamientos, seguimientos y servicios.

LACTANCIA MATERNA

La lactancia es el método de alimentación por excelencia para la infancia. Contiene los carbohidratos, proteínas, grasa, minerales, vitaminas y hormonas que los bebé necesitan. Es la fuente de alimento natural para el bebé. También tiene anticuerpos maternos que ayudan al bebé a combatir las infecciones.

A través de la lactancia se establece y desarrolla un vínculo entre la madre y bebé.

Amamantar puede tomar tiempo y práctica. Sin embargo, con la ayuda de una educadora en lactancia, enfermeras, médico o grupo de apoyo, usted puede disfrutar de los beneficios y recompensa de la lactancia.

Para que la lactancia sea exitosa, tiene que tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Pezones:

Durante el embarazo el pezón y la areola se vuelven gruesos para prepararse para la lactancia materna. Unas glándulas pequeñas que se encuentran sobre la areola (Glándula de Montgomery) contienen un lubricante para evitar que el pezón y la areola se resequen, se agrieten o se infecten.

2. Congestión:

Muchas veces las mamas se inflaman y se sienten adoloridas durante 2 o 3 días después del parto. Lo mejor que puedes hacer es amamantar al bebé frecuentemente o sacarse la leche con una máquina de extracción de leche para que sus pechos no le duelan.

3. Posición del bebé

Para amamantar con comodidad se requiere una adecuada ubicación del bebé en la mama.

- **Posición en cuna** - siéntese en una silla cómoda con soporte para los brazos y coloque al bebé barriga con barriga.

La cabeza, espalda y piernas del bebé deben quedar derechas. Si comienza a sentir dolor en el pezón, verifique si el bebé se ha ido resbalando hacia abajo y si las rodillas comienzan a voltearse hacia arriba, en vez de estar metidas cerca de su costado.

Posiciones de Amamantamiento: Cuna



- **Posición en fútbol** - Acune la parte posterior de la cabeza del bebé en su mano, con el cuerpo debajo de la mama y en dirección hacia el codo.

