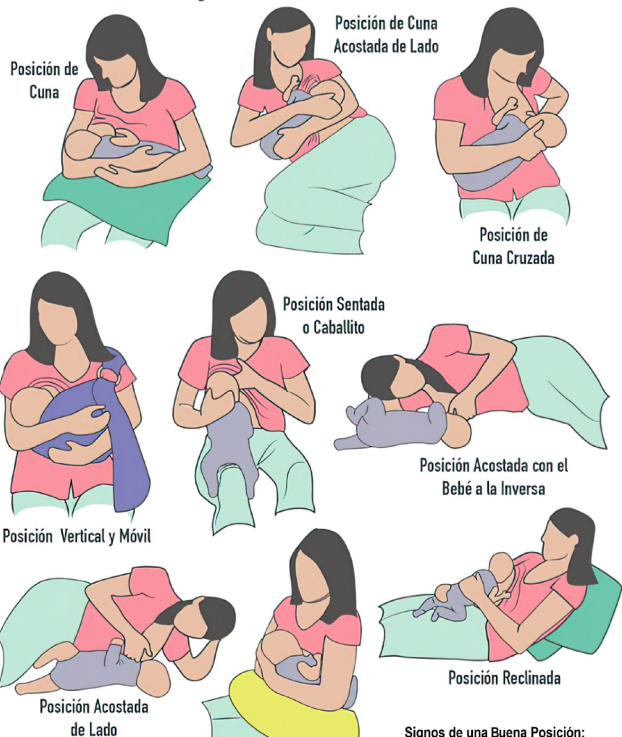


POSICIONES PARA AMAMANTAR

Una buena posición al pecho es aquella en la que tanto madre como bebé están en una postura cómoda.

9 Posiciones para Amamantar tu Bebé



Signos de un Buen Agarre

- * La boca de tu bebé está bien abierta.
- * Los labios de tu bebé están evertidos.
- * El mentón y la nariz de tu bebé están cerca de tu pecho.
- * Se ve más areola por encima de la boca de tu bebé que por debajo (agarre asimétrico).

Signos de una Buena Posición:

- * La cara de tu bebé mira hacia tu pecho
- * La cabeza y el cuerpo de tu bebé están en línea recta.
- * Mantienes el cuerpo de tu bebé cerca de ti.
- * Si tu bebé es un recién nacido. Envuélvelo en un abrazo. No lo sujetes de la nuca y los hombros mientras no pueda sostener bien la cabeza.

¿CÓMO SABER QUE MI BEBÉ ESTÁ BIEN ALIMENTADO AL PECHO?

1. Está tranquilo y relajado después de comer y suelta el pecho espontáneamente al finalizar la toma.
2. El pecho está más blando después de alimentarle.
3. Se puede oír cuando el bebé traga la leche.
4. Hace deposiciones frecuentemente. El ritmo intestinal es variable, pero al tercer día de vida comenzarán a hacer entre 2 y 4 deposiciones diarias.
5. Moja bien los pañales: primeros días entre 1-3 pañales y a partir del tercer/cuarto día entre seis y ocho pañales diarios.
6. Al amamantar, la madre puede notar signos como sensación de sed, relajación, somnolencia o incluso contracciones uterinas.

MÁS INFORMACIÓN EN



Hospital Clínico Universitario de Valladolid
Tlf. **983 420 000**



www.saludcastillayleon.es/HCUValladolid/es



GUÍA DE LACTANCIA MATERNA PARA FAMILIAS



COMISIÓN DE LACTANCIA MATERNA DE VALLADOLID ESTE



LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna es la forma natural y más saludable de alimentar a tu bebé.

LACTANCIA MATERNA A DEMANDA:

1. Ofrecer el pecho a tu bebé siempre que dé muestras de que necesita mamar.

¿Cómo saber cuándo necesita mamar?.



2. Ofrecer tanto de día como de noche, y durante el tiempo que quiera, hasta que lo suelte espontáneamente.

3. Así se regula la producción de leche según las necesidades de tu bebé y se asegura la ingesta de leche del inicio y del final de la toma, cuya composición es diferente.

4. Además se logra un buen vaciamiento del pecho, evitando un excesivo acúmulo de leche que puede ocasionar ingurgitación y mastitis.

5. Para evitar interferencias con la lactancia materna no se recomienda el uso de chupetes y tetinas (al menos hasta que la lactancia esté bien instaurada; no antes de las 6 semanas).

El principal estímulo para la producción de leche es la succión de tu bebé y el vaciado del pecho.

SIGNOS DE BUEN AGARRE



¿CÓMO FACILITAR EL AGARRE EN LAS TOMAS?

1. Elegir una postura cómoda, ligeramente recostada hacia atrás.

2. Es importante que desplaces al bebé hacia tu pecho, en lugar de acercar tu pecho a su boca.

3. El cuerpo de tu bebé debe estar en estrecho contacto con el tuyo.

4. Su cabeza y su cuerpo deben estar bien alineados (el cuello no debe estar flexionado, ni la cabeza girada).

5. Su cabeza debe estar colocada frente al pecho con el pezón a la altura del labio superior-nariz. Nariz y mentón deben estar ambos en contacto con tu pecho.

6. Es normal que necesite varios intentos antes de conseguir agarrar espontáneamente el pezón. Dale tiempo y no te precipites a introducirlo en su boca.

ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTA CON LOS PROFESIONALES DEL HOSPITAL O DE TU CENTRO DE SALUD

GRUPOS DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA EN VALLADOLID:

La liga de la leche Valladolid:

Valladolid@laligadelaleche.es

<https://laligadelaleche.es/ayuda-lactancia-materna/contacta-monitoras/>

Red de mar: reddemar@gmail.com