

¿CÓMO DAR PECHO A MI BEBE?

Tómalo con calma, puede ser un poco complejo al comienzo, pero luego verás que es un espacio placentero para compartir y conocer a tu bebé.

Algunos consejos para ti:

- Presenta tu pecho al bebé, éste **buscará instintivamente** el pezón.
- Espera que tu bebé abra la boca e introduce **todo tu pezón** en ella apuntando hacia el fondo del paladar (debe quedar toda la areola dentro de su boca).
- *Para una posición adecuada debes quedar “**guatita con guatita**”*
- *La cabeza de tu guagua debe seguir la dirección de tu pecho.*



Al acoplarse él bebé debe quedar con los labios evertidos (hacia afuera como un pez), pezón y areola dentro de la boca.



Si el acople queda superficial, él bebé te dañará el pezón al succionar, desliza tu dedo meñique en su boca para que se desprenda con cuidado y vuelve a acoplarlo.



Deja que tu bebé mame todo lo que deseé de un pecho antes de ofrecerle el otro, recuerda que cada bebe tiene su ritmo y el tiempo puede ser variable. Los primeros 30 días de vida NO deben pasar más 3 horas sin amamantar.

Posturas para amamantar



Prueba varias posiciones y elige la que más te sirva, usa el cojín de lactancia para estar más cómoda. Fíjate que la cabeza de tu bebe esté en la misma línea que su cuerpo.

Balón

La mamá está sentada con la espalda apoyada y el bebé sobre el cojín de lactancia y bajo el brazo con su cuerpo al lado de la mamá hacia atrás.



Acunado

La mamá sentada con el bebé sobre el cojín de lactancia con su cuerpo estirado y su cabeza descansa sobre el brazo de la mamá.



Acostada

La mamá y el bebé acostados de lado en paralelo, ambos en contacto abdominal, es una posición que sirve para descansar y dar pecho de noche.



Reversa

La mamá sentada el bebé está sobre el cojín de lactancia con su cuerpo estirado. La mamá toma su cabecita con una mano, con la otra toma tu pecho y puedes manejar mejor el acople.



¿Cómo saber si tu bebé está amamantando bien?

- Luego de un par de succiones, se escucha un sonido al tragar.
- La 1° semana mojará la misma cantidad de pañales que días de vida; luego deberá mojar al menos 6 pañales con orina clara al día.
- Tendrá deposiciones negras, luego café y por último amarillas y fluidas.
- Tendrás calostro los primeros 3°-4° días, luego una producción de leche.
- Él bebé bajará de peso hasta el 3°-4° día y luego recuperará su peso de nacimiento dentro de los 7a10 días.



Si amamantas a tu bebé con mayor frecuencia, la bajada de la leche será más pronta y producirás mayor cantidad de leche. Ofrécele el pecho cada vez que lo requiera y por el tiempo que él o ella desee.

VIDEO DE POSTURAS
PARA AMAMANTAR



¿CÓMO AMAMANTAR?

