

Posturas para **AMAMANTAR**

¿PARA QUÉ?

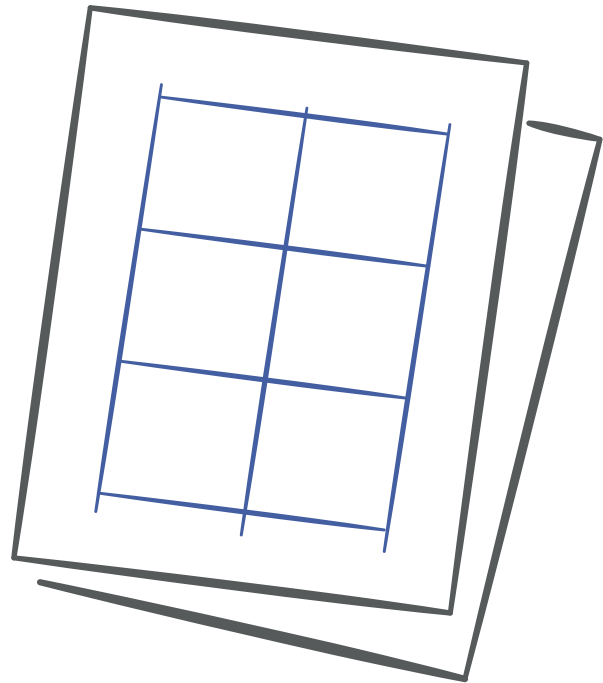
Cuidar de tu postura durante la lactancia te ayudará a evitar problemas como el dolor de espalda o las grietas en los pezones, además favorece un buen vaciamiento de tus senos. Conoce distintas posiciones para que descubras con cuales te sientes más cómoda. Alternar posiciones facilita el drenaje de los conductos del pecho y previene la mastitis. Fíjate que tu bebé tenga la boca bien abierta y la barbilla y nariz tocando tu pecho.

MATERIAL

- Tabla de posturas para amamantar

¿CÓMO SE HACE?

1. Consulta y/o imprime al tabla de posturas para amamantar



Posturas para **AMAMANTAR**

Cuidar de tu postura durante la lactancia te ayudará a evitar problemas como el dolor de espalda o las grietas en los pezones, además favorece un buen vaciamiento de tus senos. Los puntos más importantes son:

1

Mantén tu espalda relajada con muy buen soporte, ten cojines o almohadas para recargarte cómoda y establemente

2

Utiliza un cojín de lactancia o suficientes almohadas y/o cojines para que tu bebé suba a tu pecho y no te inclines tu hacia él

3

Cuida que el cuerpo de tu bebé esté alineado y volteado de frente hacia ti. Pancita con pancita. Su oreja, hombro y cadera hacen una línea recta

4

Que la boca de tu bebé esté bien abierta, así entra a su boca gran parte de la areola. Su nariz y su barbilla están pegadas a tu pecho y sus labios están evertidos, sobretodo el labio inferior está volteado hacia abajo. El pezón se orienta hacia el paladar de tu bebé

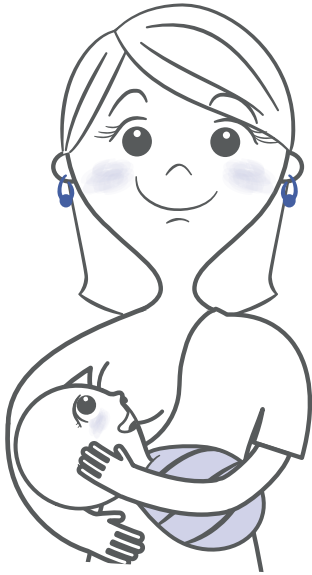
5

Mira las distintas posiciones, en cualquier caso deben cumplirse las reglas anteriores

6

Cambiar de postura ayuda a drenar adecuadamente los conductos y a distribuir la presión de la succión

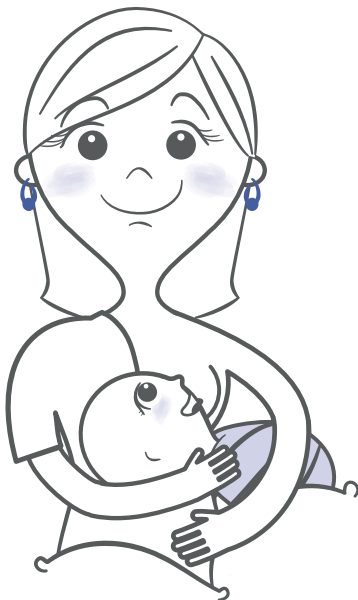
Posturas para **AMAMANTAR**



DE CUNA

De la más frecuente y se considera la más fácil cuando inicias con la lactancia materna.

1. Sujétalo con tus brazos, coloca su boca frente al pezón y sus piernas hacia el otro pecho
2. Siéntate en una silla con apoyabrazos o en una cama con almohadas
3. Sostenlo con un brazo, coloca su cara frente al pezón y sus rodillas pegadas a tu cuerpo
4. Coloca los dedos en forma de "C" con el pulgar arriba y sin tocar la areola, ofrécele
5. Si duele puedes cambiar la portura o intentarlo de nuevo

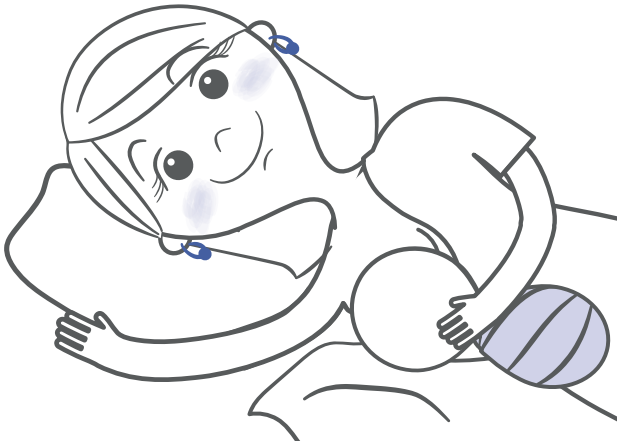


DE FÚTBOL AMERICANO

Ideal si has tenido cesárea o gemelos, ya que puedes alimentarlos a la vez. También es la elegida por mujeres con senos grandes.

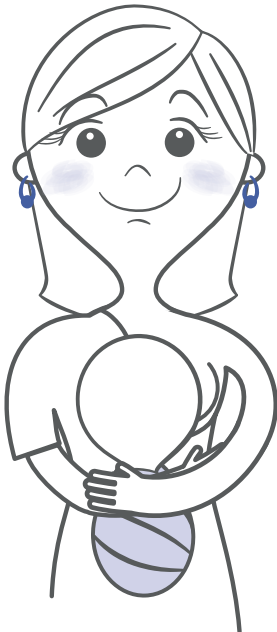
1. Siéntate con la espalda erguida
2. Utiliza una almohada para colocarlo
3. Sostenlo con la mano del mismo lado del pecho que vas a ofrecer
4. Situa su cara frente al pezón y el resto del cuerpo debajo de tu brazo
6. Con la mano sostienes la cabeza del bebé y sus piernas hacia la espalda

Posturas para **AMAMANTAR**



ACOSTADA CON EL BEBÉ A LA INVERSA

1. Acuéstate de lado y con almohadas en la espalda
2. Coloca su cara frente al pezón y el resto del cuerpo hacia tu abdomen
3. Sostén su cuerpo para que no se gire



SENTADA O CABALLITO

Puede ser útil cuando el bebé presenta ciertas dificultades en el agarre.
Recuerda sujetar su cabeza y espalda.

1. Sentada en una silla con la espalda bien recta
2. Siéntalo a horcajas en tu pierna
3. Coloca su cara frente al pezón que esté hacia arriba, para que el pecho descansa sobre su labio inferior