

Comenzando a amamantar



En el hospital

- Coméntele a los empleados del hospital que usted planea amamantar.
- Pida a los empleados del hospital que no le den agua al bebé, fórmula o chupos. Los bebés succionan diferente lo artificial como los chupos y los biberones. Espere hasta después del primer mes.
- Cargar a su bebé piel-a-piel después del parto, le dará al bebé la oportunidad para amamantarse y de acercarse a usted cuando él está más alerta.
- Quedarse en casa con su bebé le ayudará a familiarizarse con señales de hambre y así podrá amamantar a su bebé cuando sea necesario.
- Fíjese en su bebé y en las señales de hambre como el chuparse las manos, sacar la lengua o cuando 'mira a todas partes'. Apenas note estos movimientos, ofrézcale al bebé el seno. Darle de comer al bebé es más difícil cuando está llorando o cuando está enojado.

La posición y pegarlo al seno

- Cuando comience a amamantar a su bebé, busque una posición cómoda. Apoye la espalda y los brazos del bebé con almohadas como sea necesario.
- Aguante al bebé con el pecho de él hacia su pecho. La oreja del bebé, hombro y cadera deberían estar en línea recta. Esto les ayudará a estar más cómodos y para "pegarse bien". Vea fotos de la posición al reverso de esta página.
- Sostenga su seno con su mano en forma de letra "C", sin dejar que su mano toque la parte oscura del pezón. Trate de levantar la punta del pezón hacia arriba.
- Toque los labios del bebé con su pezón. Espere hasta que la boca esté abierta;



bostezando. Traiga el labio de abajo primero y la cabeza un poco hacia atrás.

Deje que la boca bien abierta se pegue a la parte oscura del rededor del pezón.

- Revise que el labio de abajo del bebé salga (se parece como a los 'labios de un pez'). Succionar solamente del pezón puede causar dolor en los pezones.
- La barbilla de su bebé debería tocar firme el seno mientras que amamanta. La cabeza debería estar un poco flexionada hacia atrás.
- Cuando su bebé está succionando correctamente, amamantar no debería doler. Si duele, suavemente deslice un dedo limpio en la esquina de la boca de su bebé para despegarlo, reposicione su bebé y comience de nuevo.
- Después que su bebé termine en un lado, hágalo eructar y ofrezca el otro seno.



Para recordar . . .

Las primeras semanas con su bebé son un proceso de aprendizaje. Trabajar con su bebé le ayudará a su cuerpo a producir la cantidad de leche que necesita para el desarrollo y crecimiento de su bebé. Pasar mucho tiempo con su bebé durante las primeras semanas le permitirá amamantar más seguido -- al menos de 8 a 12 veces durante un periodo de 24 horas. Si le parece que su bebé tiene hambre después de amamantarlo, está bien amamantarlo otra vez. Amamantar a su bebé no se hace con un horario, es cuando el bebé tiene hambre.

Posiciones para amamantar



Cradle
Meciendo

- Coloque a su bebé al través sobre su estómago , estómago con estómago. La cara y las rodillas del bebé deberían estar cerca y mirando hacia su cuerpo.
- La cabeza del bebé debería estar en la curva de su codo, con la boca directamente en el pezón.
- El cuerpo del bebé debería estar en línea recta de la oreja al hombro a la cadera. Puede colocar el brazo de abajo del bebé alrededor de su cintura, con eso no le incomoda.

- La posición del bebé es la misma que meciéndolo abrazado, pero en ésta cargara al bebé en el brazo opuesto al seno que el bebé este pegado.
- Mantenga el nivel del bebé al seno, con el cuerpo girado hacia usted.
- Podría colocar la colita del bebé en el pliegue de su brazo.



Cross Cradle
Meciéndolo cruzado



Football or Clutch
Apretando

- Acueste al bebé al lado suyo.
- Apoye al bebé y su brazo en almohadas.
- La base de la cabeza del bebé estará en la palma de su mano y la espalda del bebé estará recostada en la parte interior del antebrazo.
- Coloque los pies del bebé un poco detrás suyo.
- Esta posición le sirve para:
 - ◆ la madre que ha tenido cesárea,
 - ◆ bebés pequeños,
 - ◆ la madre que tiene dificultad de un lado,
 - ◆ la madre con senos grandes,
 - ◆ la madre con pezones planos,
 - ◆ un bebé con problemas para succionar.

- Acuéstese de un lado y apoye su cabeza y la espalda en las almohadas para que este cómoda.
- Doble un brazo bajo su cabeza y use la otra mano para apoyar su seno.
- Alineé al bebé con usted hacia arriba y estómago con estómago.
- Su pezón debería estar opuesto a la boca del bebé.
- Amamante con el seno que queda en la parte de abajo.
- Reposicione el bebé para amamantarlo del otro lado.



Lying Down
Acostados

Graphics provided by Parentingweb.
Gráficas por Parentingweb.



Breastfeeding Welcome Here—Amamantar es bienvenido aquí

Para mayor información en amamantar, hable con su nutricionista o enfermera y el consultor de lactancia en el hospital donde nació su bebé.