

### Transcripción

En las primeras semanas después del nacimiento de su bebé, puede sentir que usted está amamantando siempre. Y pasará mucho tiempo alimentando y uniéndose a su bebé, así que asegúrese de estar cómoda mientras lo hace. Hay algunas maneras de sostener a su bebé que harán más fácil la alimentación para usted y su bebé.

Poco después del parto, usted puede elegir una posición más relajada. Los bebés acostados en el pecho de su madre justo después del nacimiento pueden buscar el pezón y comenzar a amamantar por ellos mismos.

*“Tome su pecho con esa mano y oriéntalo un poco para que él ponga una mano aquí y la otra aquí y así pueda encontrar el pecho él mismo. Oh, grandioso, lo está haciendo.”*

Acuéstese se nuevo en una posición reclinada y coloque a su bebé en su estómago, barriguita contra barriguita. Así será más cómodo para usted ajustar la dirección a la cual están apuntando los pies de su bebé.

*“Podríamos querer modificar su posición, ponerlo un poco más contra su cuerpo, de esta manera puede usar esta mano para empujarlo un poco hacia arriba. Lo pondremos aquí y podemos ver como lo intenta. Muy bien. Eso es.”*

En esta posición, su bebé puede encontrar su pezón por él mismo o puede que usted necesite guiarlo.

*“En los primeros días, déjelo buscar su posición, de manera que él se acomode.”*

Si usted ha tenido un parto por cesárea, la posición de fútbol puede ser la más cómoda. Es como si sostuviera un balón de fútbol, ponga el cuerpo de su bebé entre su cuerpo y su brazo.

*“Ahora voltearlo hacia usted. Eso es.”*

Una almohada puede ser ubicada debajo de su bebé para darle más apoyo.

*“Lo bueno de esta posición es que usted tiene contacto visual con su bebé. Pueden mirarse. Hablar con él mientras se está amamantando, es grandioso.”*

*“Oh, muy bien bebé. Eso es, mi dulzura.”*

Mientras que usted y su bebé todavía se están acostumbrando a la lactancia, la sujeción cruzada puede ser una buena posición para ambos. En esta posición usted puede sostener su pecho con una mano mientras que la cabeza del bebé descansa en la palma de su otra mano, dándole más control para dirigirlo a su pecho.

*“Me gustaría que mantuviera la mano izquierda donde está, pulgar arriba y los dedos acariciando el pecho y sosteniéndolo por debajo. Y voy a quitar mi mano para que deslice su mano por debajo de la mía. Eso es. Muy bien. Y luego abrácelo hacia su cuerpo.”*

Apoye a su bebé con su mano debajo de su cuello tocando sus orejas y llévelo hacia su pezón.

*“Me gusta esta posición porque usted tiene un buen control de su pecho y un buen apoyo para su bebé.”*

A medida que usted y su bebé se sientan más cómodos con la alimentación, usted puede usar la sujeción en cuna. En esta posición, se acuna la cabeza de su bebé en la curva de su brazo. Permita que la espalda de su bebé se apoye en su antebrazo y sostenga sus nalgas en la palma de su mano. Siéntese erguida y use una almohada para llevar a su bebé hasta el nivel de su pecho. Algunas mujeres encuentran muy útil poner sus pies en un lugar de apoyo. No se incline sobre su bebé. Estos consejos ayudarán a prevenir dolores de espalda.

Y, finalmente, la posición acostada de lado le permite descansar mientras su hijo se alimenta. Acuéstese en una cama lado a lado con su bebé frente a usted. Esta posición es útil si usted ha tenido un parto por cesárea o una episiotomía. Pero asegúrese de no quedarse dormida con su bebé en esta posición, ni en ninguna otra posición. Siempre ponga a su bebé en su cuna o moisés para que duerma después de alimentarse.

Cualquiera que sea la posición que encuentre más cómoda para usted y su bebé, recuerde que cuando usted está amamantando, su bebé siempre debe estar frente a su pezón.

*“Me encanta se posición que usted está usando porque está barriga contra barriga, pecho a pecho, así se cuidan mejor a los bebés.”*

Sus orejas, hombros y caderas deben estar bien alineados. Y su nariz, mejillas y barbilla deben estar tocando su pecho.

*“Veo movimiento de oídos. Veo que la barbilla y las mejillas se tocan. Usted está apoyando muy bien. Luce grandioso.”*

Siga adelante y pruebe diferentes posiciones para usted y su bebé. Usted puede encontrar que tiene más control usando un sostén u otro. Y cuando usted encuentre el soporte o los soportes apropiados para usted y su bebé se puede relajar, acomodarse y disfrutar del momento de alimentación de su bebé.