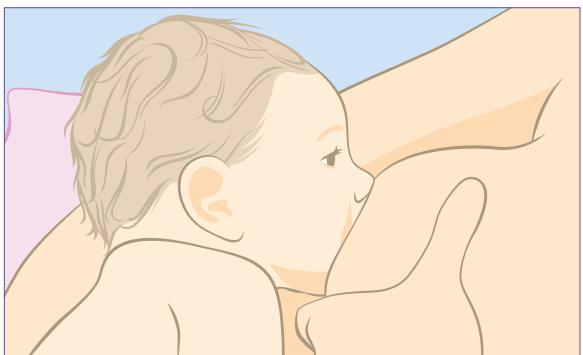


5 pasos para ayudarle con la lactancia



1. Contacto piel a piel. Busque un lugar cómodo donde sentarse con su bebé. Coloque a su bebé entre sus senos para que la pancita del niño y la suya estén en contacto. El contacto piel a piel ayuda a su bebé a sentirse cómodo.



2. Toque los labios del bebé. Guíe suavemente al bebé para acercarle la nariz a su pezón. Con una mano, sosténgale la cabeza. Con la otra mano, sosténgase el seno y tóquele los labios con el pezón.



3. Prenderse al pecho. Cuando el bebé abra la boca, acérquelo al seno. El bebé debe tener en la boca gran parte de su areola. A eso se lo llama prenderse al pecho. Cuando el bebé esté bien prendido, sentirá que jala su seno con la lengua bien hacia adentro en la boca. Si siente la lengua del bebé en la punta de su pezón, no está bien prendido. La nariz y el mentón del niño deben tocarle el seno.



4. Hacer eructar. Cuando el bebé deje de comer, hágalo eructar. Siéntelo en su falda. Sosténgale el pecho y la cabeza con una mano, y dele golpecitos en la espalda con la otra mano. Después de que eructe, ofrézcale el otro seno. Está bien si no lo quiere.

5. Desprender del seno. Si necesita dejar de amamantar, no tire del seno para separar a su bebé. En cambio, coloque su dedo meñique en el costado de la boca del niño para desprenderlo.