

# Amamantar: Manera Correcta de que se Prenda Tu Bebé y Cómo Separarlo del Seno

La clave para una relación de lactancia exitosa es la comodidad, tanto suya como la de su bebé. El primer paso es asegurarse de que su niño tiene un agarre correcto o fijación, a su seno. El agarre incorrecto impedirá que su bebé se alimente correctamente. Y puede dañar el tejido de su pezón y lastimarla.

Para ayudarle a su bebé a agarrarse correctamente, su bebé siempre debe estar frente a su pezón. Sus orejas, hombros y caderas deben estar bien alineados. Sostenga su cabeza con una mano y guíe su pecho a la boca de su bebé apuntando el pezón a su nariz.

*“Me dé mu a su posición, el pulgar hacia arriba en la parte superior y los dedos hacia abajo, lleve los el pecho, para abrir todo el espacio alrededor de la aureola. Después, toque los labios con su pezón, para que la abra lo suficiente, sin necesidad de interponer los dedos, eso es. Ahora tráigalo hacia usted y como puede ver tiene un agarre bueno y profundo, con un poco de ayuda.”*

Asegúrese de mantener la mayor parte de su areola, la parte oscura alrededor de su pezón, en su boca. Su nariz y sus mejillas deben estar tocando su pecho y su barbilla debe estar levemente hundida en su pecho. No hay necesidad de hacer una vía aérea. Su bebé puede respirar bien.

*“Puedo ver que succiona y usted escuchar gorgando, así sabe que él se está alimentando.”*

Usted puede decir que su bebé se está alimentando activamente, cuando sus mandíbulas se están moviendo y usted puede escuchar el ritmo de su deglución.

*“Parece que se resbaló un poco hacia abajo del pezón. Me gustaría verlo más profundo.”*

Puede requerir varios intentos para que su bebé amamante correctamente. Tómese su tiempo. Sea paciente.

*“Acaricie sus labios para que él abra la boca. solo debemos esperar que abra bien la boca.”*

Recuerde, usted y su bebé son un equipo.

*“Después, cuando está lista, adelante y, ahí va, arriba y adelante. Magnífico.”*

Hable con su enfermera o experto en lactancia si usted experimenta cualquier dolor o molestia que no desaparece en un minuto o dos o le arden los pezones durante el agarre o la lactancia. También es muy importante saber cómo retirar correctamente a su bebé de su pecho.

Si su bebé tiene un mal agarre y usted quiere empezar de nuevo o si su bebé se ha quedado dormido mientras estaba en el pecho, usted necesitará interrumpir la succión entre la boca de su bebé y su pecho. No jale su pezón de la boca de su bebé. Esto puede herirla y dañar el tejido de su pezón. Para interrumpir la succión, inserte su dedo dentro de la boca de su bebé, entre sus encías. Deslícelo a lo largo de su pezón, hasta que el agarre sea liberado.

Un agarre y liberación adecuados mantendrán sus pezones sanos y evitarán el malestar. Si usted tiene alguna pregunta o inquietud sobre el agarre, comuníquese con su proveedor del cuidado de la salud o con un consultor de lactancia. La lactancia libre de dolor hará más fácil para usted continuar amamantando, aumentando el beneficio para usted y su bebé.