

Lactancia Materna: Cómo Conseguir que Tu Bebé se Prenda del Pecho

Al amamantar, es importante que tu bebé se prenda bien del pecho.

Pero puede no ser muy fácil al inicio, y si se prende parcialmente, puede ser doloroso.

Es común tener dificultad con esto.

Trata de ser paciente, y tómallo un paso a la vez.

Pide ayuda de otros, si la necesitas.

Tú y tu bebé pueden aprender juntos.

Así es como empezar.

Primero, prepárate.

Encuentra una posición que sea cómoda para ti y para tu bebe.

Ten a la mano un vaso con agua.

Siéntate con la espalda apoyada, y usa una o más almohadas para darte apoyo adicional a tus brazos, y para el bebé.

Si usas un banco en los pies, te ayudará a tener buena posición.

Ahora, asegúrate que la cabeza de tu bebé y su cuerpo están bien alineados.

Para esta posición, tú y tu bebé deben estar vientre con vientre.

La nariz de tu bebé debe estar enfrente del pezón.

Ahora apoya y aprieta tu seno con la mano, usando una forma de U.

Pon el dedo pulgar en la parte exterior del seno y tus dedos en el lado interior.

También puedes tener una posición de C, con todos los dedos debajo del pezón y el pulgar arriba.

Prueba distintas maneras de sujetarlo para obtener que se prenda lo más profundo posible para la posición de amamantar que utilices.

Tu otro brazo debe estar detrás de la espalda de tu bebé, con la mano apoyando la base de la cabeza del bebé.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Lactancia Materna: Cómo Conseguir que Tu Bebé se Prenda del Pecho

Posiciona los dedos y pulgar apuntándolos hacia los oídos de tu bebé.

Puedes tocar el labio bajo con tu pezón para hacer que tu bebé abra la boca.

Espera hasta que tu bebé abra la boca muy bien, como si estuviera bostezando.

Después asegúrate que acercas rápidamente a tu bebé al seno -no tu seno al bebé.

Conforme acercas a tu bebé hacia el seno, usa la otra mano para apoyar tu seno y guiarlo a la boca de tu bebé.

Tanto el pezón como gran parte del área oscura alrededor del pezón deben estar dentro de la boca de tu bebé.

Los labios de tu bebé deben estar abiertos no doblados.

Escucha y nota si oyes un sonido de succión y de tragar con un ritmo regular mientras come tu bebé.

Si no logras ver o escuchar cuando traga tu bebé, fíjate en sus oídos, que deberán de moverse ligeramente cuando traga.

Si la nariz del bebé parece estar bloqueada por tu seno, acerca el cuerpo de tu bebé hacia ti.

Una vez que se haya prendido tu bebé, normalmente podrás quitar la mano del seno para que puedas acurrucar a tu bebé.

Ahora solo relájate y amamanta a tu bebé.

Permite que tu bebé decida cuánto tiempo quiere comer.

Si tienes que quitar a tu bebé del seno (por ejemplo, para volver a posicionarlo), vas a necesitar romper la succión de tu bebé con tu pezón.

Puedes lograrlo usando tu dedo meñique.

Coloca el dedo chico en la esquina de la boca de tu bebé.

Esto romperá el sello suavemente.

Y entonces puedes volver a empezar.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Lactancia Materna: Cómo Conseguir que Tu Bebé se Prenda del Pecho

Amamantar es bueno para ti y para tu bebé.

Pero si te sientes nerviosa ahora, es normal.

Muchas personas se sienten igual.

Ayuda si recuerdas que toma tiempo y práctica aprender a amamantar.

Se gentil contigo misma y con tu bebé.

Lo lograrán juntos.