

Los primeros días de lactancia

Los primeros días de lactancia son un momento de aprendizaje tanto para la madre como para el bebé.

Con información clara y apoyo adecuado, la lactancia puede iniciarse de forma más cómoda y agradable.

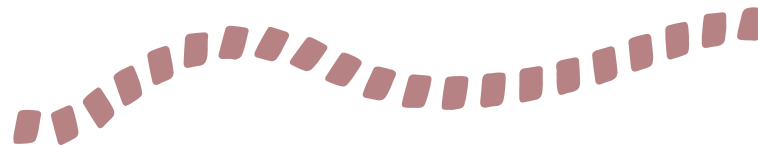
La lactancia materna es un proceso de aprendizaje.

Si tienes dudas o necesitas ayuda, consulta con los profesionales sanitarios o grupos de apoyo.

EL INICIO DE LA LACTANCIA MATERNA



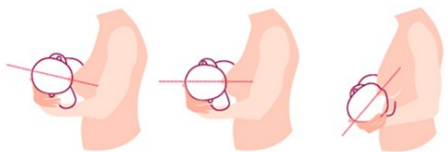
Primeros pasos para amamantar a tu bebé



Señales de un buen agarre:

Fíjate en lo siguiente:

- La boca y la cabeza del bebé forman una **línea recta** con el pecho.



- Madre y bebé están pegados, **cuerpo contra cuerpo**.
- La boca del bebé está bien **abierta**.
- La barbilla del bebé **toca el pecho**.
- El labio inferior está **hacia afuera** (evertido).
- La succión es **rítmica** y profunda.



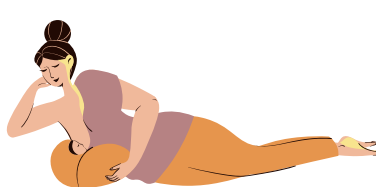
La madre **no siente dolor** durante la toma.

Un buen agarre ayuda al bebé a obtener la leche con mayor facilidad y favorece el bienestar de la madre durante la lactancia.

Posturas para amamantar:

No existe una única forma de amamantar. Probar diferentes posturas puede ayudarte a encontrar la que resulte más cómoda para ti y para tu bebé.

TUMBADA DE LADO: BALÓN DE RUGBY:



La madre y el bebé se colocan de lado, uno frente al otro. Puede resultar especialmente cómoda durante la noche.



El bebé se coloca a un lado del cuerpo de la madre, con las piernas hacia atrás, apoyado sobre el brazo.

POSTURA DE CUNA: CRIANZA BIOLÓGICA:



El bebé se coloca frente al cuerpo de la madre, apoyando la cabeza sobre el antebrazo (no sobre el codo) del mismo lado del pecho que se ofrece.



La madre se coloca boca arriba (entre 15 y 65°) y el bebé boca abajo sobre ella. Permite desarrollar reflejos del bebé (búsqueda, gateo...).

Transferencia eficaz de leche:

- La deglución se puede **ver y/o escuchar**.
- Ofrecer los **2 pechos** en cada toma, empezando por el que se vació menos en la anterior.
- El bebé permanece **relajado**.
- El bebé **suelta el pecho** de forma espontánea al terminar.

Ofrecer el segundo pecho, que cogerá o no.

Señales de hambre:

1 TEMPRANAS

- Se agita.
- Abre la boca.
- Mueve la cabeza (busca el pecho).

2 INTERMEDIAS

- Se estira.
- Movimientos físicos.
- Mano en la boca.



3 TARDÍAS

- Lloro.
- Movimientos agitados.
- Se enfada.

