



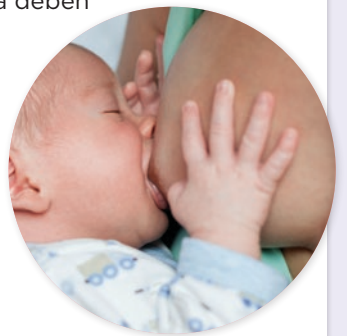
POSICIONES PARA AMAMANTAR



En WIC de Nevada, utilizamos las frases “amamantar” y “dar el pecho o seno” indistintamente para describir la acción de alimentar al bebé con leche materna extraída de tu pecho o seno.

Utiliza Las Sigüientes Recomendaciones Para Todas Las Posiciones de Lactancia:

- **PONTE CÓMODA:** Busca una posición relajada en la que puedas permanecer durante un rato. Utiliza almohadas para apoyar la espalda y los brazos y para acomodar al bebé a la altura del pezón. Apoya las piernas en un taburete, una mesa de café o una pila de libros si es necesario.
- **COLOCA AL BEBÉ CERCA DE TI:** Tener al bebé contra tu cuerpo ayudará a que el agarre sea más cómodo. Pide ayuda para acomodar al bebé y utiliza almohadas o mantas para soporte.
- **CÓMO SABER SI EL BEBÉ ESTÁ EN LA POSICIÓN CORRECTA:**
 - La cabeza del bebé y su barbilla deben estar de frente al pecho o seno.
 - La boca del bebé debe estar bien abierta y los labios deben formar una “boca de pez”.
 - La lengua del bebé debe estar sobre las encías inferiores, entre su labio inferior y tu pecho o seno.
 - La nariz o las mejillas del bebé pueden rozar tu pecho o seno.
 - La barbilla del bebé debe presionarse sobre tu pecho o seno.
 - Tu pezón debe introducirse hasta la parte posterior de la boca del bebé.



Si el agarre de tu bebé te está causando dolor, aleja al bebé suavemente del pezón introduciendo un dedo limpio en la boca del bebé para romper el sello e INTÉNTALO DE NUEVO.

No hay posiciones correctas o incorrectas para amamantar. Una buena posición para amamantar es la que sea cómoda para ti, a la vez que le permita al bebé succionar y alimentarse bien. En cualquier posición, asegúrate de que el bebé esté a salvo de caídas. Si te sientes cansada o con sueño para alimentar al bebé de manera segura, pide ayuda. Tu pareja o un familiar puede alimentar al bebé para que tú puedas descansar.

POSICIÓN INVERTIDA

Coloca al bebé en el lado de tu cuerpo de donde desees alimentarlo y utiliza una almohada o una manta enrollada para sostenerlo. Orienta la cara del bebé hacia ti, coloca su cuerpo sobre el soporte y sostén la cabeza del bebé con tu mano. El bebé debe estar a la altura del pezón. Utiliza la otra mano para sostener tu pecho o seno.

- Esta es una excelente posición para aquellas mamás que:**
- Tuvieron cesárea
 - Tienen una bajada de leche rápida
 - Tuvieron un bebé prematuro o pequeño
 - Tienen pechos o senos grandes



POSICIÓN DE CUNA CRUZADA

Esta posición es útil para los recién nacidos que necesitan un soporte adicional en la cabeza. Coloca al bebé para amamantarlo sobre el pecho o seno izquierdo utilizando el brazo derecho. Con la mano izquierda, puedes sostener o mover el pecho o seno para ayudar al bebé a lograr el agarre.



- Esta es una excelente posición para aquellas mamás que:**
- Tienen problemas con el agarre
 - Tuvieron un bebé prematuro o pequeño
 - Tienen pechos o senos grandes

POSICIÓN DE CUNA

Coloca al bebé de lado, con su barriga pegada a la tuya. Sostén al bebé con el brazo izquierdo mientras se alimenta del pecho o seno izquierdo. Con el brazo derecho puedes sostener la espalda o la cabeza del bebé. Recuerda, la cabeza del bebé debe inclinarse hacia atrás para que pueda abrir la boca bien grande y agarrarse profundamente de tu pezón.

- Esta es una excelente posición para aquellas mamás que:**
- Tuvieron el bebé a término o tienen un bebé grande con buen control de la cabeza y el cuello



POSICIÓN RECOSTADA

Antes de acostarte de lado, asegúrate de que el área esté plana y de que no haya mantas ni almohadas. Acuéstate de lado, coloca al bebé mirando hacia ti con la cabeza a la altura del pezón. El bebé debe poder abrir la boca bien grande y lograr un agarre profundo. Si tienes sueño o cansancio, evita usar esta posición por la seguridad de tu bebé.



- Esta es una excelente posición para aquellas mamás que:**
- Tuvieron cesárea
 - Quieren descansar o relajarse
 - Tuvieron el bebé a término o tienen un bebé grande

POSICIÓN DE CABALLITO

Siéntate en un lugar cómodo, como en una silla o en la cama. Recuéstate sobre una almohada con el bebé sobre tu pecho o seno. Coloca la cabeza del bebé a la altura del pezón, con su mejilla sobre tu pecho o seno, y déjalo que logre el agarre.

- Esta es una excelente posición para aquellas mamás que:**
- Tienen un flujo o una bajada de leche superactiva
 - Tienen un bebé con reflujo
 - Sienten dolor en los pezones



Sé paciente

Con tiempo y práctica, tú y tu bebé encontrarán una posición que funcione para los dos. Si tienes alguna duda o inquietud, comunícate con tu clínica local de WIC. ¡Estamos aquí para ayudarte!

RECURSOS

Apoyo para la lactancia materna de WIC
Información sobre las posiciones para amamantar y las dificultades e inquietudes frecuentes sobre la lactancia o dar el pecho o seno.
<https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>

Oficina para la Salud de la Mujer
Información general sobre las posiciones para amamantar y dar el pecho o seno.
<https://www.womenshealth.gov/breastfeeding>

¿TIENES PREGUNTAS?
Si tienes alguna pregunta sobre cómo alimentar a tu bebé utilizando cualquiera de las posiciones para amamantar, llama al siguiente número:

1-800-8-NEV-WIC
(1-800-8-638-942)
NEVADAWIC.ORG

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.
©Brush Art Corporation

Spanish