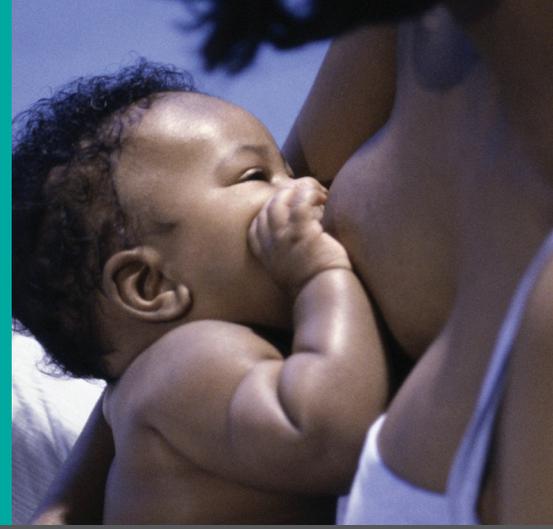


# N°4: Prensi3n y posici3n

## Educaci3n prenatal



### Colocar el cuerpo desnudo del beb3e sobre su pecho luego de nacer ayuda a que el beb3e comience a mamar

1. Cuando tiene a su beb3e cerca de usted, 3l puede oler la primera leche llamada calostro. Esta leche huele igual al l3quido amni3tico en el que estaba el beb3e antes de nacer.



2. Si lo mantiene cierto tiempo sobre su pecho luego de nacer, el beb3e podr3a buscar el camino hacia su pecho y prenderse sin ayuda.

### Los primeros tres d3as despu3s del parto

1. Los beb3es est3n alerta durante las primeras horas despu3s del nacimiento. Este es el mejor momento para comenzar a amamantar.
2. Luego de este per3odo de alerta, los beb3es pueden dormir mucho durante el resto del primer d3a. En los siguientes dos d3as, los beb3es tienden a despertarse y pasar mucho tiempo en el pecho, recibiendo nutrici3n y fomentando la producci3n de leche.

3. Los beb3es pueden estar sobreestimulados por todas las im3genes, los sonidos y las actividades del nuevo mundo. Tenerlos en brazos y sobre el pecho ayuda a los beb3es a sentirse tranquilos y reconfortados.
4. Este tiempo de estar en contacto cercano y de mamar con frecuencia facilita la creaci3n de lazos y la liberaci3n de hormonas que producen leche en el cuerpo de la madre.

### C3mo ayudar al beb3e a prenderse del pecho

1. Sostenga al beb3e cerca, con el vientre enfrente al suyo.
2. Si fuera necesario, apoye al beb3e en un coj3n.
3. Con una mano, sostenga el cuello del beb3e.
4. Con la otra sostenga la mama, si fuera necesario.
5. Primero haga que el ment3n del beb3e toque el pecho, luego coloque el pez3n frente a la nariz del beb3e.
6. Roce el labio superior del beb3e con el pez3n para que abra la boca.
7. Luego, acerque el beb3e al pecho r3pidamente.
8. El beb3e deber3a prenderse de toda la areola, no solo del pez3n. Esto permitir3 que el beb3e obtenga m3s leche y es probable que a usted le duelan menos los pezones.

9. Si siente dolor al amamantar, es posible que el beb3e no tenga suficiente mama en la boca.
10. Inserte su dedo entre las mand3bulas del beb3e para que deje de succionar y vuelva a prenderlo al pecho.

### Aprenda diferentes posiciones y pida ayuda a las enfermeras con el amamantamiento

1. Usted puede amamantar con el beb3e atravesado sobre su pecho, bajo el brazo o en una posici3n reclinada.
2. Estar recostada es una excelente posici3n para amamantar. ¡El beb3e puede alimentarse mientras usted descansa!

### Aprenda sobre el amamantamiento y reciba ayuda

Considere tomar clases de amamantamiento. Haga una lista de personas a las que puede llamar o con las que hablar sobre la experiencia de amamantar. Puede ser un familiar o una amiga, la Liga de La Leche o alguien en el consultorio de su m3dico. El hospital de dar3 una lista de contactos, incluidos consultores especializados en lactancia a los que puede llamar.

## Pida ayuda al personal del hospital

El personal de enfermería está especialmente capacitado para ayudarlos a usted y a su bebé a aprender todo sobre el amamantamiento. Usted y su bebé deben aprender juntos.

## Los primeros días

1. **Día de nacimiento:** Coloque al bebé sobre su pecho inmediatamente después de nacer, en contacto piel con piel. ¡El bebé podría arastrarse hasta el pecho y prenderse con muy poca ayuda! Luego de las primeras horas, el bebé podría tener sueño. Aproveche este tiempo para dormir un poco usted también.
2. **Día uno:** El bebé estará más alerta y querrá mamar con frecuencia. Este tiempo de tomas frecuentes le permite practicar mucho el amamantamiento. Amamantar con frecuencia también estimula al cuerpo a producir las hormonas que disparan la producción de leche.
3. **Día dos:** Su bebé podría querer estar en el pecho con mucha frecuencia. Simplemente aliméntelo todas las veces que lo desee.
4. **Día tres:** Es posible que observe que sus mamas se llenan más y más, y que la leche se vuelve más líquida. Espere a que su bebé termine de mamar, cuando se haya dormido o se desprenda solo. Permita que el bebé vacíe una mama primero y luego ofrézcale la otra.

## ¿Cómo hago que el bebé se prenda a mi pecho?

Mantenga al bebé cerca, en contacto con su piel, vientre con vientre. Presione la barbilla del bebé contra su pecho y coloque el pezón justo

enfrente de su nariz. Roce el labio superior del bebé con el pezón para que abra la boca, como en un bostezo. Coloque la mano detrás del cuello y los hombros del bebé. Esto permitirá que el bebé incline la cabeza hacia atrás y pueda abrir mejor la boca. Utilice la otra mano para sostener la mama y presiónela suavemente en dirección de los labios del bebé. Esto ayudará a que el bebé tenga más mama dentro de la boca. El bebé debería prenderse de toda la areola, no solo del pezón. Esto permitirá que obtenga más leche. Si siente molestias o dolor al amamantar, es posible que el bebé no tenga suficiente mama en la boca. Inserte su dedo entre las encías del bebé para que deje de succionar y vuelva a prenderlo al pecho.

## Posiciones para amamantar

- **Reclinada:** Reclínesse cómodamente (pero no acostada por completo) para que el bebé esté sobre su pecho y la gravedad ayude a que se mantenga en posición. A medida que el bebé descansa sobre su abdomen, permita que la mejilla se apoye cerca de uno de sus pechos desnudos. Permita que el bebé busque el seno y se prenda solo. Sostenga al bebé de ser necesario.
- **Cuna cruzada:** Sostenga al bebé vientre con vientre. Coloque el antebrazo a lo largo de la espalda del bebé y con la mano sosténgale el cuello y los hombros. Con la otra mano puede sostener la mama.
- **Fútbol:** El cuerpo del bebé está bajo su brazo, cerca del cuerpo, y con la mano le sostiene el cuello y los hombros. La cabeza del bebé está bajo la mama, mirando hacia arriba, hacia usted.

- **Acostada de lado:** ¡Puede descansar mientras su bebé se alimenta! Acuéstese de lado, con su vientre en contacto con el vientre del bebé. Utilice la parte superior del brazo para sostener la mama. Cuando la boca del bebé se abra, presione al bebé contra la mama con la mano de abajo entre los omóplatos del bebé.

## Producir leche

- La primera leche es el calostro. Esta leche ha estado en sus mamas desde la mitad del embarazo. La pequeña cantidad de leche se corresponde con el tamaño reducido del estómago del bebé. Es densa y pegajosa. Durante el período en que el bebé está aprendiendo a coordinar cómo succionar, tragar y respirar, el calostro lo protege de llenarse de más o respirar la leche por error. El calostro protege al bebé de las enfermedades. Los bebés nacen con un peso extra de agua que les aporta fluidos, al tiempo que el calostro satisface las necesidades nutricionales. El bebé perderá este peso del agua extra durante los primeros días.
- La producción de leche comenzará inmediatamente después de que nazca el bebé. Aumenta a diario en cantidades que se adaptan al crecimiento del estómago del bebé. El estómago del bebé es muy pequeño al nacer, aproximadamente del tamaño de una canica, ¡y usted produce esa cantidad de leche! Cada día, el estómago del bebé crece a medida que se produce más leche. Para el momento en que el estómago se expande, la leche ya tiene más agua y volumen. Esto ocurre aproximadamente el tercer día después del parto.