



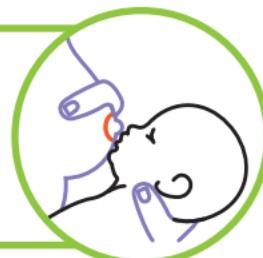
POSIÓN Y AGARRE

EL AGARRE es la manera en que su bebé se prende de su seno para amamantar.

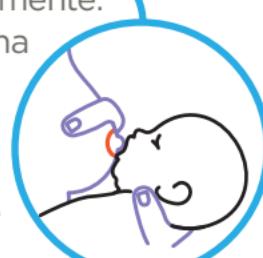
- Su bebé recibe más leche cuando tiene un buen agarre.
- Un buen agarre es más fácil cuando el bebé muestra señales tempranas de hambre, como girar la cabeza, chuparse las manos o estar más despierto. Si el bebé llora, esa ya es una señal tardía de hambre.

3 PASOS PARA UN BUEN AGARRE

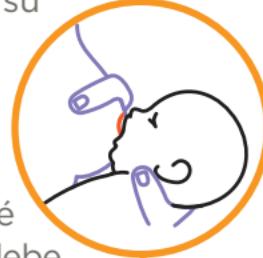
1 Haga cosquillas en los labios de su bebé con su pezón. Esto le ayudará a abrir bien la boca.



2 Espere a que abra la boca ampliamente. Apunte su pezón justo por encima del labio superior de su bebé. Su pezón debe estar dirigido hacia el paladar (parte superior de la boca). Asegúrese de que la barbilla de su bebé no esté pegada al pecho.



3 Coloque el labio inferior de su bebé un poco alejado de la base de su pezón. Los labios deben estar hacia afuera, como los de un pez. Su bebé debe acercarse al seno con la barbilla primero y luego prenderse. La lengua de su bebé debe estar extendida, y su seno debe llenar la boca del bebé.





SEÑALES DE UN BUEN AGARRE

- El agarre es cómodo y no causa dolor.
- El pecho y el estómago de su bebé descansan contra su cuerpo, de manera que la cabeza del bebé esté recta, no girada hacia un lado.
- La barbilla de su bebé toca su pecho.
- La boca de su bebé se abre ampliamente alrededor de su seno, no solo del pezón.
- Los labios de su bebé están hacia afuera.
- La lengua de su bebé se curva por debajo de su seno.
- Usted escucha o ve que su bebé traga.



¿NO FUNCIONA?

Si tiene dificultades para lograr un buen agarre, intente lo siguiente:

- Muévase a un lugar tranquilo y relajado.
- Sostenga a su bebé piel con piel. Mientras usted y su bebé están sin ropa, colóquelo(a) sobre su pecho.
- Permita que su bebé lidere. Sostenga su cuello, hombros y caderas con sus manos o con una almohada. Ofrezca su seno, pero deje que su bebé encuentre el pezón por sí mismo(a).

Lograr que su bebé amamante bien puede tomar tiempo. Siga practicando y busque apoyo en WIC.



POSICIONES PARA AMAMANTAR

La posición de su bebé y un buen agarre son importantes para que la lactancia sea exitosa.

Puede usar almohadas debajo de los brazos, codos, cuello o espalda para sentirse más cómoda y tener apoyo. Siga probando distintas posiciones hasta encontrar la que le resulte cómoda. Las posiciones cómodas pueden variar en cada toma.

POSICIÓN DE CUNA CRUZADA

Útil para bebés prematuros o con una succión débil. Esta posición brinda apoyo adicional a la cabeza y ayuda a que el bebé se mantenga bien prendido al pecho. Coloque a su bebé en el lado opuesto al seno que está usando. Sostenga la cabeza de su bebé en la base del cuello con la palma de su mano.



POSICIÓN DE CUNA

Una posición sencilla y común que resulta cómoda para la mayoría de las madres y bebés. Sostenga a su bebé con la cabeza apoyada en su antebrazo y el cuerpo mirando hacia usted.



POSICIÓN ACOSTADA DE LADO

Útil si ha tenido una cesárea, y también le permite relajarse mientras su bebé amamanta. Acuéstese de lado con su bebé frente a usted. Acérquelo(a) para que quede mirando hacia su cuerpo.

CONT. EN LA SIGUIENTE PÁG. ➤

SUJECIÓN POR DEBAJO DEL BRAZO



Útil después de una cesárea, si tiene senos grandes, pezones planos o invertidos, o una bajada de leche muy fuerte.

Esta posición es útil para bebés que prefieren estar en posición vertical al alimentarse. Sostenga a su bebé de lado, acostado(a) de espaldas, con la cabeza a la altura de su pezón. Sostenga la cabeza de su bebé colocando la palma de su mano en la base de la cabeza.

POSICIÓN RECLINADA



Un método más relajado y dirigido por el bebé. Recuéstese sobre una almohada. Coloque a su bebé contra su cuerpo, con la cabeza justo arriba y en medio de su pecho. La gravedad y el instinto de succión guiarán a su bebé hacia el pecho. Mientras su bebé busca el pecho, sostenga suavemente su cabeza y hombros, pero no fuerce el agarre.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Busque en línea:

[https://womenshealth.gov/breastfeeding/
learning-breastfeed/getting-good-latch](https://womenshealth.gov/breastfeeding/learning-breastfeed/getting-good-latch)

