

# TÉCNICAS DE AMAMANTAMIENTO

Para el éxito de la lactancia materna es importante considerar los siguientes pasos:

## 1 Buena posición de la mamá



Sentada clásica.



Posición en "caballito".



Posición invertida.



Acostada clásica.

## 2 Buena posición del bebé

- **La cabeza del bebé** debe estar en el ángulo del codo materno, y la mano de la mamá sosteniendo el cuerpo del bebé.
- **El cuerpo del bebé** debe estar hacia la panza de la madre, quedando en contacto ambos (panza con panza).
- **Para cambiar de una mama a otra,** se debe introducir gradualmente el dedo meñique entre la boca del bebé y el pezón ayudando de esta manera a separar la mama de la boca del bebé y así prevenir que se produzcan las grietas del pezón.



## 3 Agarre correcto

Para que tu bebé tenga un buen agarre, es bueno que roces tu pezón con sus labios hasta que abra bien la boca y luego introduci tu mama abarcando la mayor parte posible de la areola.



Se dice que un bebé tiene un buen agarre cuando:

- Su mentón toca la mama,
- Se ve más areola por arriba que por debajo,
- Tiene la boca bien abierta y,
- Su labio inferior esta volteado hacia afuera.

¡DALE LO MEJOR A TU BEBÉ DESDE QUE NACE!