



## LACTANCIA: LA POSTURA CORRECTA

Existe gran variedad de posturas para dar el pecho. Cada mujer puede experimentar varias y elegir la que le sea más cómoda.

Para amamantar sentada, que es la postura más clásica, prepara un asiento cómodo, por ejemplo una silla baja, con o sin brazos, o una mecedora. Pueden venir bien unos almohadones colocados sobre tu regazo para acercar al bebé al pecho, mantenerte recta y evitar que te duela la espalda. Si lo necesitas pon tus pies sobre una banqueta baja, de esta manera las rodillas estarán más elevadas que la cintura y el bebé quedará cómodamente apoyado sobre tus piernas.

Si prefieres dar el pecho en la cama, que es fácil y agradable, apoya la cabeza sobre una almohada y el brazo del lado del pecho que estás ofreciendo sobre el colchón, coloca el bebé a tu lado, con su cuerpo paralelo al tuyo, abdomen contra abdomen, para que no necesite girar la cabeza, y será el bebé el que busque el agarre.

A veces, será necesario ayudar al bebé a cogerse al pecho. Para ello sujeta el pecho por debajo de la palma de la mano. El pulgar quedará por encima de la areola, en forma de C.

Cuando se sujeta de forma incorrecta el pecho entre el segundo y tercer dedo, en forma de pinza, se lleva parte de la aureola hacia atrás y los dedos impiden al niño coger todo el pezón y una parte importante de la areola.

Cuando los labios del bebé están bastante abiertos y sueltos hacia fuera, puede observarse cómo el bebé mueve rítmicamente la lengua y la mandíbula inferior.

Recuerda que la espalda debe estar recta, con los hombros relajados y acerca el bebé a tí y no al contrario. El bebé se colocará frente a la madre, barriga con barriga. Y abarcará con su boca el pezón y buena parte de la areola.

Apoyo:



Socios:

