



¿Cómo cargo al bebé para amamantarlo?

Hay varias posiciones que puede usar. Pruebe varias posiciones para encontrar la que funcione mejor para usted.



Posición reclinada

- Reclínese y use almohadas para apoyo y comodidad.
- Coloque al bebé boca abajo entre los senos.
- Deje que el bebé busque, se arrastre, se arrime y agarre el pecho. Ayude al bebé de cualquier manera que se sienta natural.
- Póngale al bebé una cobija en la espalda si es necesario.



Posición de cuna cruzada

- Póngase una almohada en el regazo para acercar al bebé al nivel del pecho. Ponga al bebé en la almohada, de modo que la panza esté en contacto con la suya, con la nariz frente al pezón.
- Sostenga la cabeza del bebé poniendo la mano en la base del cráneo.
- Eleve el pecho para traer el pezón hasta el nivel de la nariz del bebé. Para elevar el pecho, reclínese y ponga los dedos debajo del pecho, cerca de las costillas, con la mano alejada del pezón.
- Una vez que el bebé tenga un buen agarre, usted puede soltar el pecho y poner su brazo alrededor del bebé en la posición de cuna habitual. Si sus pechos son grandes, quizá tenga que sostenerlos todo el tiempo.



Posición de pelota de fútbol americano

- Coloque una almohada a su lado.
- Acueste al bebé sobre la almohada de modo que las piernas del bebé le queden por debajo del brazo.
- Deslice el brazo debajo de la espalda del bebé. Apoye con la mano la base de la cabeza y el cuello del bebé.



Posición reclinada de un lado

- Acuéstese de lado con las piernas dobladas. Colóquese almohadas entre las rodillas, debajo de la cabeza y el cuello y detrás de la espalda si es necesario.
- Ponga al bebé de lado, frente al pezón.
- Apoye al bebé con el brazo, una almohada o una cobija enrollada detrás de él.

