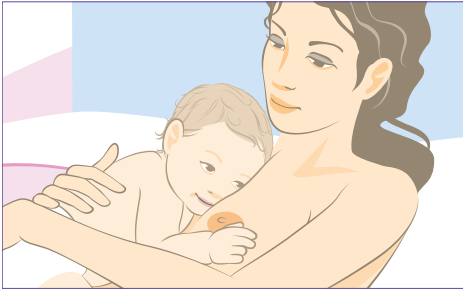
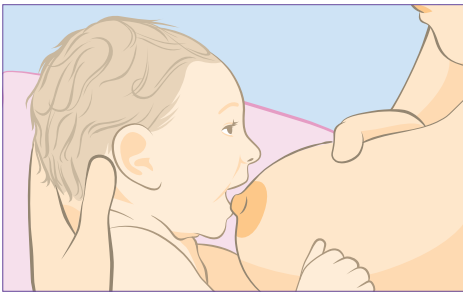


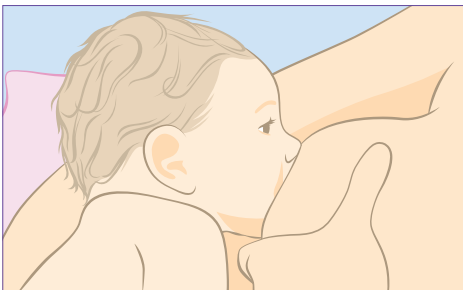
5 pasos para ayudarle con la lactancia



- 1. Contacto piel a piel.** Busque un lugar cómodo donde sentarse con su bebé—en una silla, en el sillón o en su cama. Siéntese o recuéstese. Coloque a su bebé entre sus senos para que la pancita del niño y la suya estén en contacto. El contacto piel a piel ayuda a su bebé a sentirse cómodo.



- 2. Toque los labios del bebé.** Guíe suavemente al bebé para acercarle la nariz a su pezón. Con una mano, sosténgale la cabeza. Con la otra mano, sosténgase el seno y tóquele los labios con el pezón.



- 3. Prenderse al pecho.** Cuando el bebé abra la boca, acérquelo al seno. El bebé debe tener en la boca gran parte de su aréola. A eso se lo llama prenderse al pecho. Cuando el bebé esté bien prendido, sentirá que jala su seno con la lengua bien hacia adentro en la boca. Si siente la lengua del bebé en la punta de su pezón, no está bien prendido. La nariz y el mentón del niño deben tocarle el seno.



- 4. Hacer eructar.** Cuando el bebé deje de comer, hágalo eructar. Siéntelo en su falda. Sosténgale el pecho y la cabeza con una mano, y dele golpecitos en la espalda con la otra mano. Después de que eructe, ofrézcale el otro seno. Está bien si no lo quiere.



- 5. Desprender del seno.** Si necesita dejar de amamantar, no tire del seno para separar a su bebé. En cambio, coloque su dedo meñique en el costado de la boca del niño para desprenderlo.

Maneras de sostener al bebé

Hay diferentes maneras de sostener a su bebé cuando está amamantando. Trátelos para descubrir cuál le gusta más a usted y a su bebé. Es posible que desee usar una almohada para ayudar a sostener a su bebé. La posición tradicional o de cuna y la posición de sandía le permiten tener el mejor control de su pecho y la cabeza de su bebé. Estas son las posiciones más fáciles para la lactancia materna cuando recién comienza.



Posición tradicional inversa o de cuna inversa



Posición tradicional o de cuna



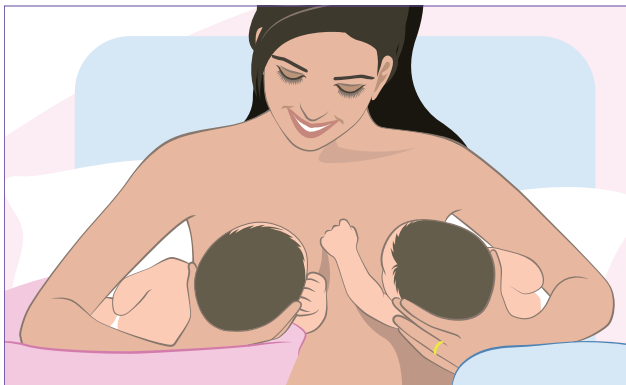
Posición de sandía



Posición recostada de lado

Amamantando a múltiples bebés

Cuando sus bebés estén listos para la lactancia, puede comenzar a amamantarlos uno a la vez. Esto ayuda a cada bebé a aprender a prenderse al pecho. Más adelante podrá alimentar a dos bebés a la vez.



Posición de sandía doble

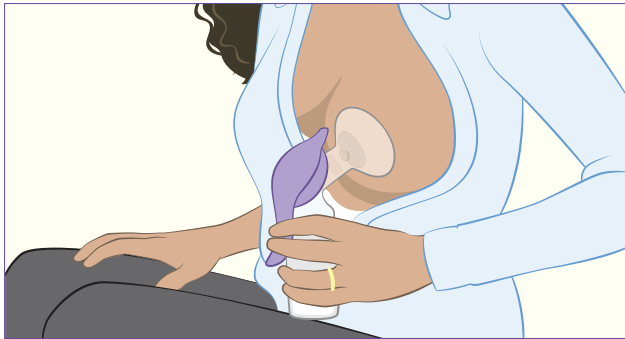


Posición tradicional y de sandía

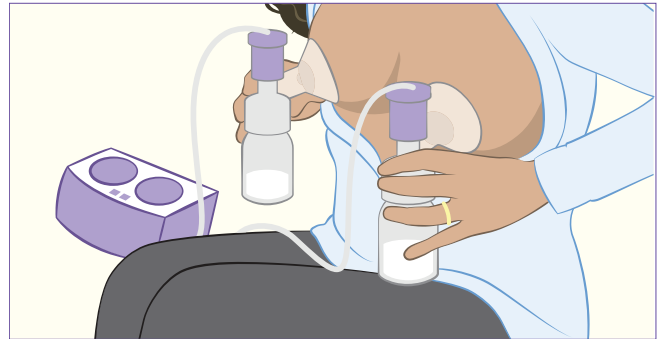
Cómo usar un sacaleches

El sacaleches le ayuda a sacarse leche de los senos. Puede usar la leche más tarde para alimentar a su bebé. Al principio, quizás se sienta incomoda usando un sacaleches. Pero con el tiempo, usar un sacaleches se vuelve más fácil y más cómodo. Su enfermera o una consejera de apoyo en lactancia pueden mostrarle cómo usar un sacaleches.

Los sacaleches pueden ser manual o eléctrico. El sacaleches manual es el que funciona a mano. El sacaleches eléctrico o de baterías es el que usa un motor para extraer la leche. El sacaleches electrónico puede ser sencillo o doble.



Sacaleches manual



Sacaleches electrónico doble

Cómo almacenar la leche materna

Si planifica almacenar la leche materna necesitará algunos artículos para mantenerla fresca y segura:

- 1. Envases o bolsas** — Son hechos especialmente para guardar la leche materna extraída. Las bolsas son de plástico y los envases son de plástico o vidrio. Puede comprarlos en la mayoría de los supermercados o farmacias.
- 2. Hielera portátil** — Tal vez necesite una hielera pequeña para mantener fría la leche extraída hasta que regrese a su casa.

Por cuánto tiempo puede almacenar la leche materna

Dónde	Temperatura	Cuánto tiempo
Sin refrigerar	77 F o menos	No más de 4 horas
Refrigerador	40 F	No más de 4 días
Congelador	0 F o menos	No más de 6 meses es lo mejor; No más de 12 meses es aceptable

Para más información sobre el cuidado del recién nacido, incluyendo la lactancia materna, visite: nacersano.org

Los materiales proveídos por March of Dimes son para su información solamente y no constituyen recomendaciones médicas. Siempre busque asesoramiento médico de su profesional de la salud. Nuestros materiales reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Para información actualizada visite nacersano.org