

Técnicas de amamantamiento

1. Técnicas en posición sentada...

a. Siéntese con la espalda apoyada. Ofresca el pecho con los cuatro dedos por abajo y el pulgar por arriba, detrás de la areola. Toque el labio inferior del niño hasta que abra grande la boca.



b. Con el brazo que sostiene al niño, atráigalo hacia usted para que el pezón y la areola queden dentro de su boca, la nariz y el mentón tocando el pecho, el cuerpo del niño enfrentándola.



c. El niño envuelve la areola con su lengua, masajeándola contra el paladar para sacar la leche. El pezón queda al fondo de la boca. Los labios abiertos se apoyan sobre el pecho.



d. Deje que el niño termine solo la mamada, pero si necesitara sacarlo antes, introduzca un dedo en la comisura labial del niño hasta las encías y retire el pezón.



2. Otras técnicas...

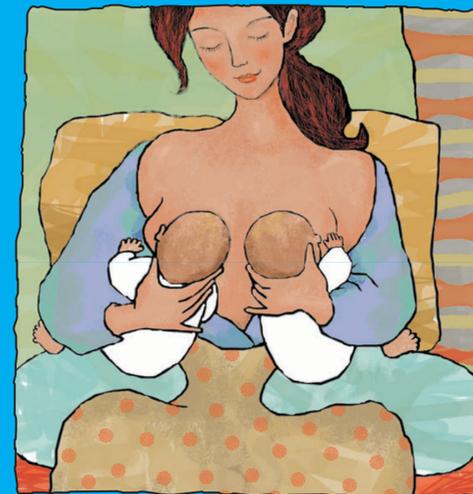
a. Otra alternativa es la posición del "caballito". El niño sentado sobre su pierna mirándola de frente, la mano del mismo lado le afirma la espalda, los dedos sostienen la cabeza por los lados.



b. Amamantar en la noche es muy importante. Para hacerlo cómodo apoye la cabeza sobre una almohada doblada. Recueste al niño sobre su brazo frente a usted, "guata con guata".



c. La mamá que tiene gemelos también puede amamantarlos en forma exclusiva y lo mejor es darle a los dos al mismo tiempo.



d. Si no está siempre con su niño, déjele su leche. Para sacarla masajee el pecho; luego, con los dedos abiertos por detrás de la areola, comprima hacia las costillas y después presione la areola hacia el pezón.



Una buena técnica de amamantamiento la hará gozar de una lactancia exitosa.

unicef 

