amamanta

TIPS LACTANCIA

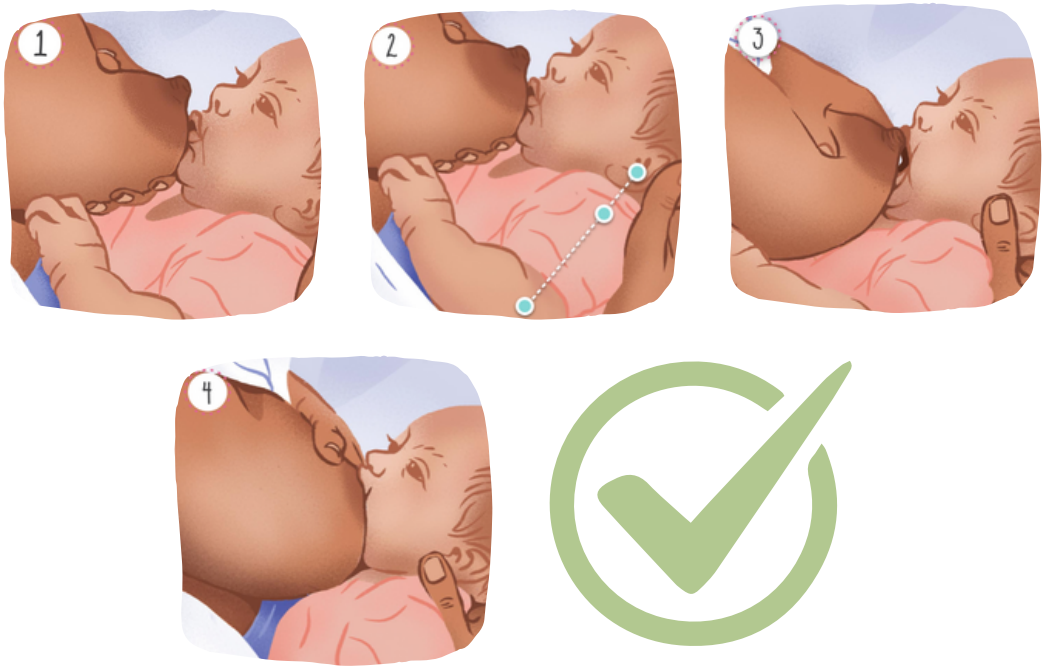
Recopilación realizada por Amamanta

1 LO ESTÁS HACIENDO SÚPER BIEN

¡Y el simple hecho de estar leyendo este documento así lo demuestra!

2 LOGRAR UN BUEN AGARRE

Que la nariz del bebé quede alineada con el pezón y cuando abra la boca acércalo con firmeza al pecho.



Fuente www.cadaonzacuenta.com

SOLTAR MAL AGARRE Y VOLVERLO A INTENTAR

3

UN AGARRE INCORRECTO EN LACTANCIA CAUSARÁ EN LA MADRE DOLOR, GRIETAS O HERIDAS Y EL BEBÉ NO TOMARÁ SUFICIENTE LECHE

METE CON CUIDADO EL DEDO EN EL EXTREMO DE SU BOQUITA, ROMPIENDO ASÍ EL VACÍO.

NUNCA TIRES DE ÉL SIN QUE SE HAYA SOLTADO YA QUE EL BEBÉ ESTIRA EL PEZÓN: SUCCIONARÁ MÁS FUERTE Y TERMINARÁ HACIÉNDOTE GRIETAS.

4 ¿TENDRÉ SUFICIENTE LECHE?

Es normal que los primeros 3-4 días postparto fluyan sólo gotitas de calostro, el calostro es la leche amarillenta y espesa, contiene grasas, proteínas y anticuerpos que protegen a tu bebé de posibles infecciones y activan su sistema inmunitario. **No te preocupes** es lo necesario para satisfacer las necesidades del recién nacido.

Fuente: mamiobstetra.wordpress.com

amamanta

5

SEÑALES DE HAMBRE

Fuente: portal.guiasalud.es

SI TIENE MUCHA HAMBRE SERÁ MÁS COMPLICADO EL AGARRE,

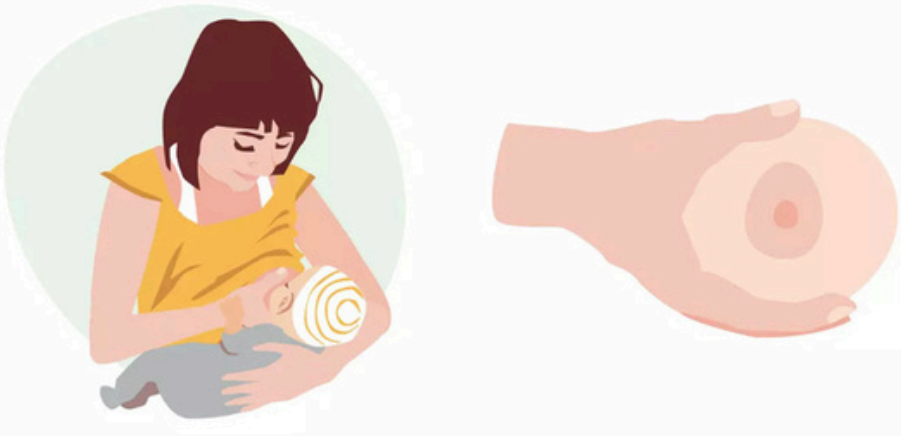
INTENTA CALMAR A TU BEBÉ ANTES DE PONERLO AL PECHO

amamanta

TRUCO AGARRE DIRIGIDO "TÉCNICA DEL SANDWICH"

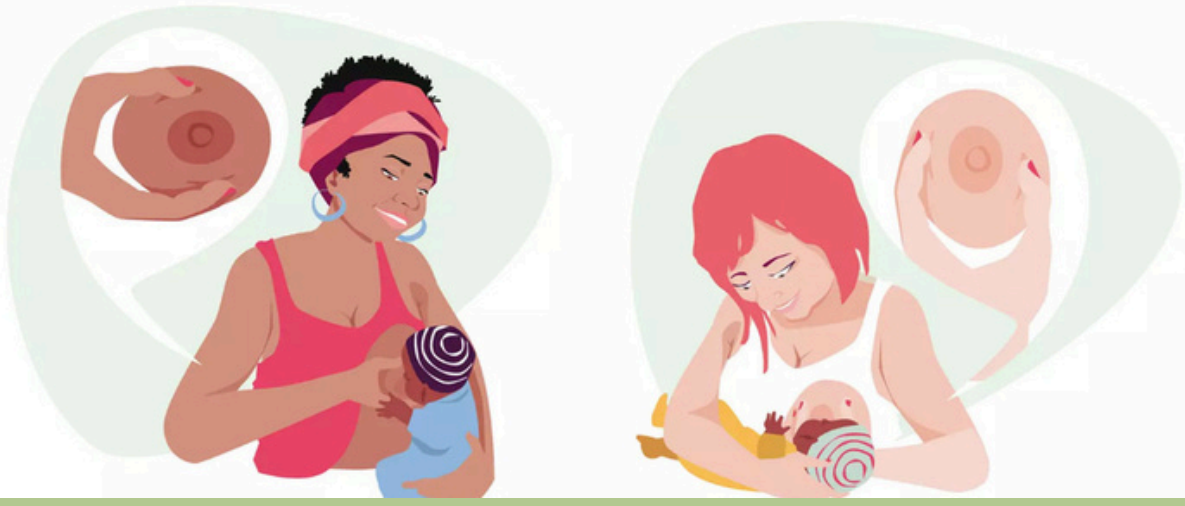
6

En la forma de **"C"**, la madre coloca el pulgar por detrás de la areola y los cuatro dedos por debajo (posición recostada, posición cuna, dancer y rugby).



En la forma **"sándwich"** la madre da forma al pecho con los dedos adaptándolo a la forma de la boca del bebé, tal y como muestra la figura.

Sandwich horizontal **Sandwich vertical**



Fuente: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2023/01/gpc_560_lactancia_osteba_paciente_caduc.pdf

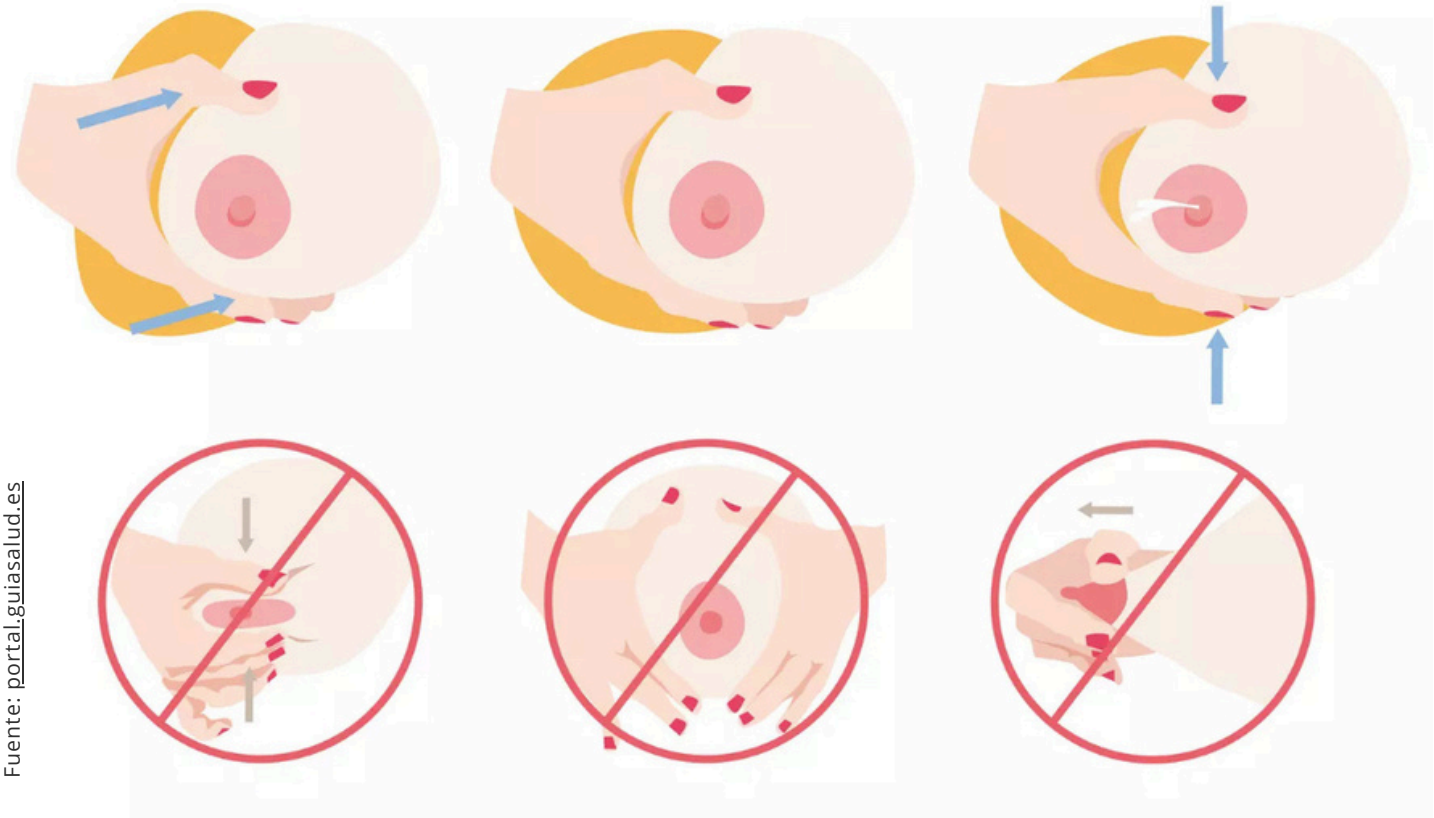
7

"PUEDE QUE LA LACTANCIA NO SEA LA MEJOR OPCIÓN PARA TODAS LAS MADRES, PERO **ES LA MEJOR OPCIÓN PARA TODOS LOS BEBÉS**",

LAVINIA BELLI, LA LIGA DE LA LECHE

EXTRACCIÓN MANUAL

8



Fuente: portal.guiasalud.es

Lávate las manos.

Hazte un masaje en el pecho con ambas manos, deslizándolas de la zona externa del pecho hacia el pezón.

Toma el círculo oscuro (areola) con el pulgar arriba y con uno o dos dedos abajo. Empuja hacia la pared torácica. Después, aprieta suavemente mientras haces rodar los dedos hacia el pezón (**pero no en el pezón**).

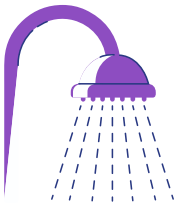
Lleva los dedos ligeramente hacia delante y repite el masaje para drenar todo el pecho. Recoge la leche en un recipiente limpio. Refrigera o congela la leche si no la vas a usar de inmediato.

amamanta

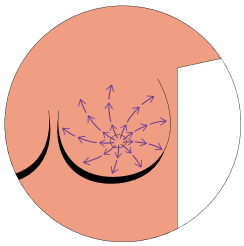
9 PECHO DURO Y DOLOR ALIVIAR INGURGITACIÓN MAMARIA

EL MEJOR REMEDIO PARA EL PECHO DURO ES TU BEBÉ MAMANDO.

FAVORECE EL VACIADO QUE LA BARBILLA DEL BEBÉ ESTÉ EN LA DIRECCIÓN DEL BULTO O LA OBSTRUCCIÓN



1.DUCHA TEMPLADA para dilatar los conductos del pecho mientras se va masajeando la zona con los nudillos y las llenas de los dedos. Sin presionar mucho.

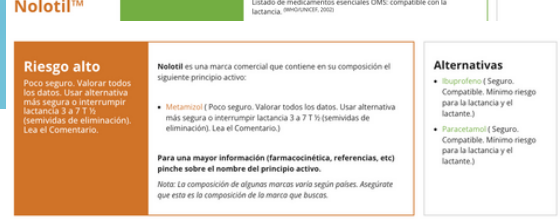


PUEDES HACER UNA PEQUEÑA EXTRACCIÓN MANUAL (tip nº8). Puedes recoger esta leche para ofrecérsela a tu bebé.

2. PONTE AL BEBÉ AL PECHO CON SU BARBILLA HACIA LA ZONA DEL BULTO.

3. Después de la toma, puedes aplicar frío.
No más de 10 minutos y que no toque el pezón.
(revisa el tip nº10 - truco hojas de col)

4. ANALGÉSICOS. Si tienes dudas de si el medicamento es compatible con la lactancia **puedes consultar e-lactancia.**



TRUCO HOJAS DE COL

1.Lava con atención y de manera concienzuda las hojas una a una para eliminar restos de tierra o bacterias.

2. Haz un agujero para la zona del pezón.

3. Se pueden aplicar directamente sobre el pecho o dejarlas en la nevera.

*Si quieres aprovechar toda la col para futuras ocasiones puedes hacer el punto 1 y 2 y guardarlas de dos en dos en bolsitas zip en el congelador. Así siempre las tendrás disponibles.

4. Para adaptarlas mejor a la forma del pecho, les podemos pasar por encima un rodillo de cocina para romper los nervios.

5.Coloca la hoja en el pecho. Una vez colocadas es probable que en 10-20 minutos la hoja esté “cocida”, es decir, que se haya calentado por estar en contacto con el pecho y la tengamos que cambiar por una nueva.

Se pueden usar tantos días o momentos que sean necesario.

Fuente: https://blog.lactapp.es/por-que-recomendamos-la-col/

amamanta