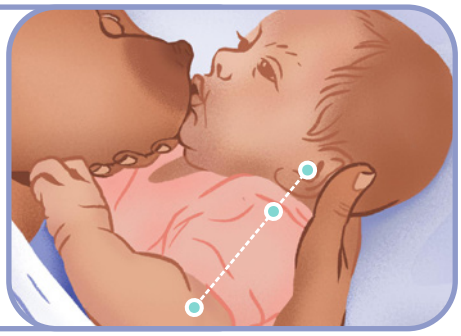
Cómo lograr un buen agarre

Lograr un buen agarre no solo es importante para que estés cómoda, también lo es para establecer y mantener tu producción de leche.

Estos son algunos consejos para lograr un agarre profundo:

1. Coloca a tu bebé boca abajo sobre tu estómago sosteniéndolo de modo que queden cara a cara y su nariz quede alineada con uno de tus pezones. Con una mano, sujétalo por la base del cuello y los omóplatos, no por la parte de atrás de la cabeza.

2. Su oreja, hombro y cadera deben formar una línea recta, y su cabeza debe estar ligeramente inclinada hacia atrás. Así quedará en una buena "posición para beber".



3. Cuando su nariz esté frente a tu pezón, presiona suavemente la barbilla de tu bebé con tu seno. Espera a que abra bien la boca, como si estuviera bostezando.

Continuación →

4

Con tu mano entre sus omóplatos, acércalo con firmeza a tu seno. Sabrás que la posición es correcta si hay un espacio pequeño entre su nariz y tu seno para mantener despejadas las vías respiratorias. Si tu bebé no abre bien la boca, cambia la posición y vuelve a intentarlo. Si a pesar de esto sigue sin abrir bien la boca, es porque no tiene hambre.

5

Cuando el bebé succione, debes sentir un pequeño jalón, pero no dolor. Si sientes dolor o un pellizco, desliza el dedo en la comisura de su boca para detener la succión y trata de nuevo.

Cuándo Pedir Ayuda

Si no logras sentirte cómoda, es momento de pedir ayuda. Llama al 855-550-6667 para recibir ayuda gratis con la lactancia 24/7. Amamantar no debe ser doloroso.

Para más consejos, visita el sitio web CadaOnzaCuenta.com.

Para recibir apoyo e información 24/7 y sin costo alguno de una consejera de lactancia, llama a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al 855-550-6667.

WIC te ofrece recursos, alimentos saludables y más. Solicita los beneficios aquí:

ESCANEAR

TEXAS Health and Human Services | TEXAS WIC

Visita nuestro sitio web en **TexasWIC.org.**

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-16540-13A Rev. 11/23