

## Posiciones para amamantar

Sentada clásica



De transición



Invertida



Acostada



Si necesitás más información sobre Lactancia Materna concurrí al centro de salud más cercano o contactate con un grupo de apoyo a la Lactancia.

El Grupo de Apoyo a la Lactancia más cercano es:

---

---

0800 222 1002  
[www.msal.gov.ar](http://www.msal.gov.ar)

Se agradece la colaboración de la Comisión Asesora de Lactancia Materna y de la Liga de La Leche.



# Quiero amamantar a mi bebé...



...y que sea una hermosa experiencia!

La lactancia es un hecho natural que requiere de un proceso de aprendizaje de parte de la mamá y del bebé.

Para que la lactancia sea una experiencia feliz, la mamá necesita del apoyo y el acompañamiento de sus seres queridos.

Si aparecieran dificultades, lo mejor es consultar con un grupos de apoyo a la lactancia o con profesionales de la salud capacitados. Ellos pueden brindar la atención adecuada.

**Para disfrutar la lactancia es importante:**

- Poner el bebé al pecho en la posición correcta.
- Evitar el vacío cuando se retira el bebé del pecho (colocando un dedo limpio en la boca del bebé para que suelte suavemente el pezón).

**En caso de que aparezca dolor,**

- Comenzar a amamantar del pecho menos dolorido y en la posición en la que duela menos.
- No disminuir la duración de las mamadas.
- Colocar unas gotas de leche sobre los pezones y dejar que se sequen al aire.
- Exponer los pechos diariamente al aire y al sol.
- Si el dolor persiste, consultá sin demora al equipo de salud.



## LAS PRIMERAS HORAS: ¿CÓMO EMPEZAR?

La teta es más que el mejor alimento: es placer, contacto, consuelo y comunicación.

Desde el nacimiento, vos y tu bebé necesitan estar juntos para que él pueda mamar **desde la primera hora de vida**.

La primera leche, el calostro, es un concentrado de nutrientes y anticuerpos que sale en pequeña cantidad y es todo el alimento que el bebé debe recibir al nacer. ¡Es tan importante como una vacuna!

## LOS PRIMEROS DÍAS, CUANDO “BAJA LA LECHE”

Para aliviar la congestión de los primeros días, prendé al bebé al pecho muy seguido y, si es necesario, sacate leche masajeando los pechos desde la axila hacia el pezón, ayudándote previamente con paños tibios.

## “LIBRE DEMANDA”: ¿QUÉ ES ESO?

El pecho no tiene horarios. Tu bebé necesita brazos, caricias, contacto y teta cada vez que lo pide.

**Amamantalo a libre demanda:** es decir el tiempo que quiera, sin horarios ni límites, todas las veces que te lo pida. ¡No esperes a que lllore! Te lo indicará chupándose el dedo, poniéndose inquieto, dando pequeños quejidos o con algún otro signo que aprenderás a reconocer.

**¡Cuanto más succione tu bebé, más leche vas a producir!**

## ¿DE UN PECHO O DE LOS DOS?

Dejá que tu bebé mame **todo el tiempo que desee de un pecho** y, sólo cuando lo suelte, ofrecele el otro. Así estará recibiendo la leche con más contenido graso, que sale al final de la toma.

## POSICIÓN: COMODIDAD PARA LOS DOS

Dar de mamar no debería doler. Si al principio hay dolor, empezá por revisar y corregir la forma en que el bebé se prende al pecho.

Elegí la posición para amamantar que te resulte más cómoda, asegurando que el bebé abra bien la boca, y tome toda (o casi toda) la areola, con los labios hacia afuera.

Los chupetes y mamaderas pueden confundir al bebé en cuanto a la forma de succionar del pecho. De ser posible, evitá su uso hasta que la lactancia esté bien instalada.

## CUANDO PEGA UN ESTIRÓN...

En ciertos momentos el bebé crece más rápido; como entonces necesita más alimento, va a pedir más teta.

No te asustes ni pienses que no tenés suficiente leche. Si lo amamantás más seguido, vas a producir la cantidad de leche que necesita.

## DE 0 A 6 MESES

Durante los primeros 6 meses de vida, tu bebé no necesita nada más que tu leche. No hace falta que le des agua, té, ni otras bebidas o alimentos, ya que tu leche cubre todas sus necesidades.

## DE LOS 7 A LOS 12 MESES

A partir de los 7 meses cumplidos, tu bebé debe empezar a recibir otras comidas. Sin embargo, la leche materna sigue siendo su alimento principal.

Las comidas que se agregan no reemplazan la leche materna. Por eso, siempre amamantalo primero, y ofrecele los alimentos complementarios después.

Prepará siempre comidas espesas para que sean más nutritivas y no te olvides de los alimentos ricos en hierro para prevenir la anemia: carne (vaca, pollo, cerdo, pescado sin espinas) o morcilla sin partes duras, bien cocida y desmenuzada.

## A PARTIR DEL AÑO DE VIDA

A partir de los 12 meses, el niño puede comer lo mismo que el resto de la familia.

Sin embargo, la leche materna sigue siendo importante hasta los **dos años de vida o más**.

## PREMATUROS

Para ellos la leche materna es fundamental. Si tu bebé no puede prenderse al pecho, te la podés extraer para que se la den los profesionales que lo atienden.

Los bancos de leche son otra opción a tener en cuenta. Averiguá.

## ALIMENTACIÓN Y CUIDADO DE LA MAMÁ

Esta es una buena oportunidad para que la mamá mejore su alimentación incluyendo todo tipo de alimentos (frutas, vegetales, cereales, legumbres, carnes, leche y derivados y aceites vegetales).

También es importante no olvidarse de tomar suficientes líquidos como agua, jugos de frutas naturales u otro tipo de infusiones.

Amamantar ayuda a perder el peso extra ganado durante el embarazo, pero este no es un buen momento para hacer dietas para bajar de peso ya que se podría ver comprometida la lactancia. Para mayor información sobre como cuidar tu peso, consultá en el Centro de Salud más cercano o a un profesional especializado.

Durante la lactancia no hay alimentos ni bebidas prohibidas (salvo excepciones médicas); sin embargo, no es recomendable el consumo de alcohol.

Y, así como llevás a tu bebé a los controles médicos, ¡No te olvides de los tuyos que también son muy importantes!

## LACTANCIA Y MEDICAMENTOS

Hay muchos medicamentos y algunos anticonceptivos que pueden utilizarse durante la lactancia.

No te automediques. Consultá siempre con tu médico antes de tomar cualquier remedio.