

Amamantar con mamas grandes



Encuentra una postura que sostenga tus mamas y al bebé, de forma que tengas las manos libres para agarrar el final de tu mama dentro de su boca.



Encuentra posturas en las que tus mamas y tu bebé estén bien sujetos, como tumbada de lado.



Tus manos están libres para sujetar tu pecho cuando tu bebé esté sobre una mesa acolchada.



Si los cojines de lactancia no te encajan bien, prueba cojines o almohadas de cama para sostener tu brazo.



Otra posibilidad, es sentarte con las piernas cruzadas con muchos cojines debajo de tu bebé.



Recostarse sobre la cama o el sofá funciona para algunas mujeres. Encuentra la postura más cómoda para ti.



Asegúrate de que el peso de tu mama no recaje sobre el pecho de tu bebé. Mantén tu mama elevada con la ayuda de tu mano.

Posibles formas de sostener el pecho.



Prueba con una toalla pequeña enrollada para sujetar tu pecho.



Puedes colocarte una "honda" para que sujete el peso de tu pecho.



Cortar un sujetador en la zona del pezón/areola puede ayudar a soportar el peso de la mama.



Un sujetador con una zona cortada puede sujetar también el embudo de un sacaleches mientras realizas una extracción..



Para dejar libre la vía aérea, aprieta el pecho hacia abajo y en dirección a la nariz del bebé (ten cuidado de no sacarlo de su boca).



Comprueba que exista espacio entre la nariz del bebé y el pecho y entre la barbilla y el pecho.



Algunas mujeres pueden perder sensibilidad en el pezón, por lo que no sienten cuando el bebé realiza un agarre incorrecto, haciendo un chupetón.



Puedes colocar Band-aids® a modo de señal, para saber dónde colocar tus dedos cuando sostengas el pecho.



Aprieta 2 pulgadas (5 cm) detrás de la base del pezón para hacer la "técnica del sándwich".

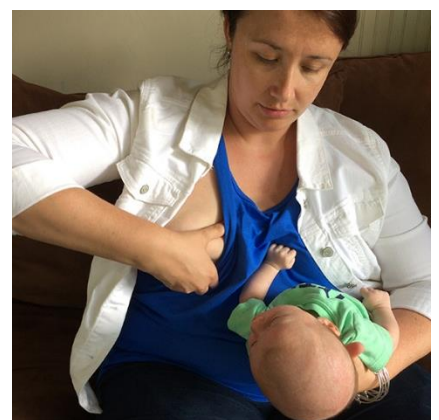
Trucos para preservar tu intimidad



Exponer el cuerpo en público puede ser una preocupación grande para algunas mujeres.



Para tapar tu abdomen, corta un agujero en una camiseta sin mangas y llévala debajo de la blusa.



Una camiseta interior de tirantes de hombre puede ser muy útil para cubrir tu abdomen.

¡Se creativa! Encuentra soluciones que se adapten a ti.

Escrito por Kay Hoover M Ed IBCLC FILCA. Por favor ten en cuenta, que la información proporcionada está destinada únicamente a fines educativos e informativos generales. No pretende ni implica ser un sustituto del consejo profesional. Este folleto puede ser duplicado libremente. Lactation Education Resources 2019.