

FOLLETO DEL ENGANCHE CORRECTO

1. Posición

Para estar segura de que el bebé está tomando la cantidad suficiente de leche es importante que esté colocado en una buena posición.

Cuándo la mamá está dando pecho en la forma más común (sentada), la buena posición es:

- a. La carita del bebé frente al pecho, la boca del bebé debe estar bien abierta, tomando parte de la aréola, con los labios volteados hacia afuera.
- b. La panza del bebé frente a la panza de la mamá.
- c. Cabeza del bebé en la curva del brazo de la mamá.
- d. El brazo del bebé debe quedar atrás de la mamá.



**LA BUENA POSICIÓN AYUDA A EVITAR
PEZONES LASTIMADOS, A MANTENER UNA
BUENA PRODUCCIÓN DE LECHE, Y A
DISMINUIR CÓLICOS EN EL BEBÉ.**

Otras posiciones para dar de mamar.

ACOSTADA



INVERTIDA



En las posiciones acostada e invertida, la carita del bebé está frente al pecho de la mamá, la boca bien abierta tomando parte de la aréola y panza con panza, igual que en la posición común (sentada).

NOTA: en la posición acostada, igual que en la posición sentada, la panza del bebé debe estar frente a la panza de la mamá.

Los cambios de posición ayudan a:

- "vaciar" bien los pechos
- evitar la formación de tapones de grasa
- evitar dolores por contracturas musculares

2. Oferta y Demanda

Darle el pecho cada vez que el bebé lo pida: día y noche. El pecho es igual que una fábrica: cuanto más le compran, más produce. Entonces, cuanto más succiona el bebé, más leche produce el pecho.

De igual modo, darle de mamar cuando sienta necesidad por gran acumulación de leche en los pechos.



3. Líquidos

La mamá debe tomar más líquidos de los que está acostumbrada (refrescos naturales, bebidas sin alcohol, sopas ó agua). El secreto está en satisfacer su sed.



Al inicio de la lactancia, cuando baja la leche, generalmente los pechos se ponen duros, calientes y doloridos. Esto se llama **CONGESTIÓN**, y el malestar se alivia dando de mamar al bebé cada vez que lo pida.

Alrededor de la 3^a o 4^a semana los pechos se ablandan y se establecen las mejores condiciones para amamantar.

Recordar:

- **CONGESTION * No significa abundancia de leche**
 - **PECHOS BLANDOS * Buen trabajo glandular**
-