



La Leche League

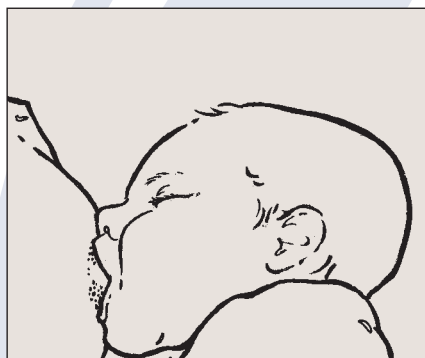
La Liga de la Leche de Euskadi

UNA BUENA COLOCACION MERECE LA PENA

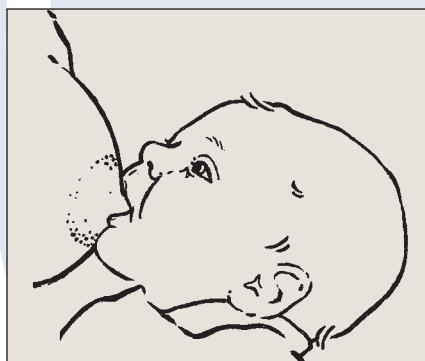
Este bebé succiona del pecho y mama con la boca abierta.

La buena colocación facilita:

- Pezones sanos.
- Succión eficaz.
- Bebé satisfecho.



**COLOCACION
CORRECTA**



**COLOCACION
INCORRECTA**

Este bebé chupa el pezón, mama con la boca poco abierta.

La mala colocación puede causar:

- Pezones doloridos y grietas.
- Pechos duros y doloridos.
- Producción de leche insuficiente.

El recién nacido/a necesita mamar a menudo, probablemente 8-12 veces cada 24 horas. Los biberones, chupetes y "ayudas" pueden perjudicar la lactancia.



1. Sostener al bebé "tripa a tripa" de manera que no tenga que girar la cabeza para alcanzar el pezón.

2. Sostener el pecho con el pulgar por arriba y los dedos por abajo, por detrás de la areola.

3.

Esperar hasta que el bebé abra la boca de par en par. Acercar el bebé al pecho.



Asegurarse que el bebé toma el pezón y gran parte de la areola en la boca.

Dejar que el bebé mame hasta que suelte el pecho; a continuación, ofrecerle el otro pecho. Algunas veces lo querrá, otras no.

El cuidado de los pezones doloridos:

Durante los primeros días, la mayoría de las madres primerizas experimentan alguna molestia en el pezón al comienzo de las mamadas; si la molestia continúa a lo largo de la toma, es señal de que hay que mejorar la colocación del niño con el fin de prevenir las grietas.

- Al ducharse, lavar el pecho sólo con agua; no es necesario lavar los pezones antes de las tomas.
- No aplicar cremas que se han de quitar antes de dar el pecho al niño.
- En caso de grietas, aplicar unas gotas de leche materna después de las tomas y dejar los pezones secarse al aire.