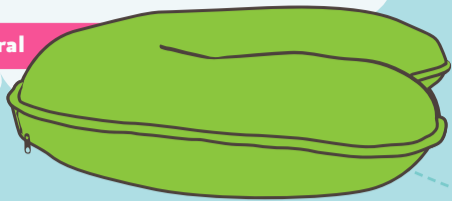
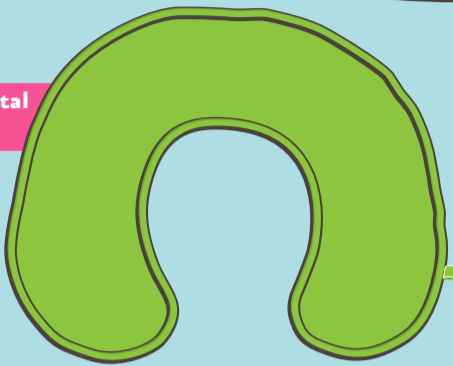


¿Cómo usar el cojín de lactancia?

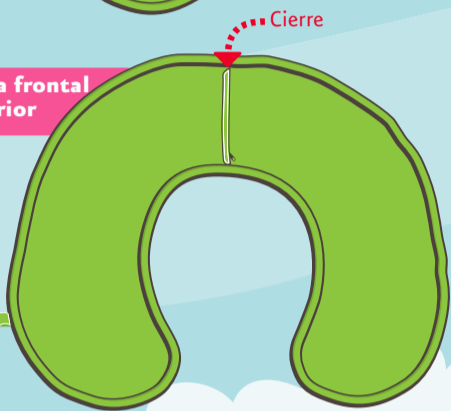
Vista lateral



Vista frontal superior



Vista frontal inferior



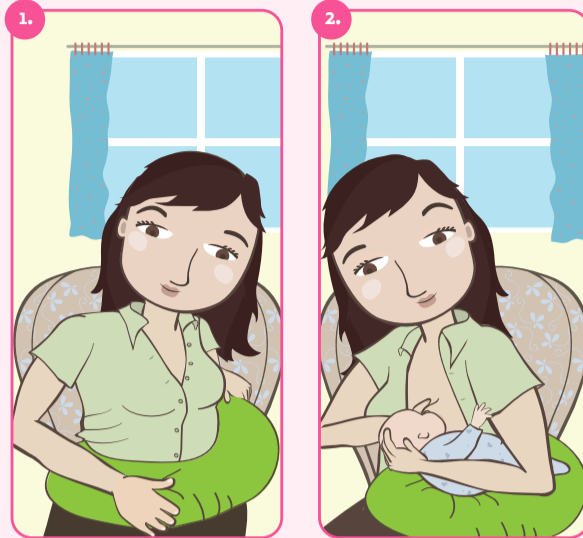
- * El cojín te permite adoptar posturas más cómodas porque libera la carga de los brazos y hombros al sostener a la guagua, evitando el cansancio y molestias en la espalda y el cuello.
- * Sirve como soporte para la guagua dejándole a una mayor altura y más cerca del pecho.
- * El cojín es lavable y su material es hipoalérgico.

Amamantando sentada con tu guagua de frente



1. Siéntate cómodamente en una silla con respaldo y coloca el cojín sobre tus piernas alrededor de tu abdomen.
2. Apoya tu guagua, de lado sobre el cojín con su cabeza hacia el lado que vas a dar el pecho, sosteniéndola con tu antebrazo.
3. El cuerpo de tu guagua debe quedar frente a ti "guatita con guatita". Esto facilita una correcta postura de amamantamiento.
4. Acopla a tu guagua al pecho. Puedes revisar cómo hacerlo correctamente en la siguiente página.
5. Apoya tus codos y brazos en el cojín y descansa tus hombros.

Amamantando sentada con tu guagua de lado

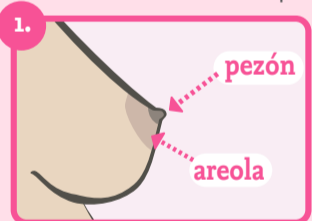


1. Siéntate cómodamente en una silla con respaldo.
2. Coloca el cojín alrededor de tu abdomen y muévelo para que quede en el lado que le vas a dar pecho.
3. Pon a tu guagua acostada de lado sobre el cojín con su cabecita hacia el lado del que le vas a dar pecho, con sus pies hacia atrás, sostén su espalda con tu brazo y su cabeza con tu mano.
4. Acopla a tu guagua al pecho. Puedes revisar cómo hacerlo correctamente en la siguiente página.
5. Apoya el brazo en el cojín y descansa tus hombros, el otro brazo queda libre.

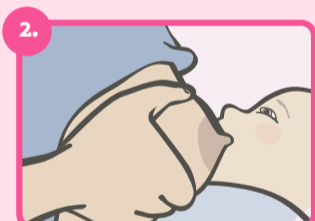
Consejos para dar bien pecho

1. Fíjate en lograr un buen acoplamiento.

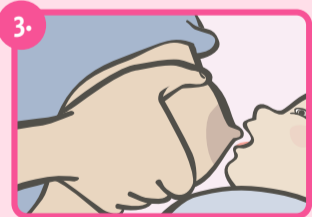
Esto permite evitar grietas, dolor al amamantar y asegura que tu guagua podrá tomar toda la leche que necesita.



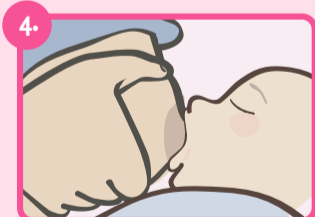
Observa que el pezón tiene varios conductos de salida de leche; la areola es la piel que rodea al pezón.



Toca la mejilla de tu guagua con el pezón, esto gatillará el reflejo de búsqueda de la guagua en forma automática.



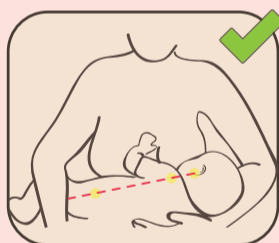
Así la guagua gira su cabeza y al mismo tiempo abre su boca y baja su lengua. Acerca tu guagua al pecho (no el pecho a la guagua) introduciendo el pezón hacia el paladar.



Introduce el pezón completo y parte de la areola en la boca de la guagua; el pezón debe quedar entre su paladar y su lengua y los labios de la guagua deben quedar hacia afuera (evertidos).

2. Fíjate en lograr una posición correcta

La guagua y la madre deben estar cómodos y muy juntos, se describe a continuación posición correcta e incorrecta.



Posición correcta:

El abdomen de la guagua está en contacto con el abdomen de la madre. El cuerpo y la cabeza de la guagua están en la misma línea, oreja, hombro y cadera.



Posición incorrecta:

La cabeza de la guagua no está en la misma línea que su cuerpo.



Posición incorrecta:

El abdomen de la guagua no está en contacto con el de la madre.

La cabeza no debe estar rotada hacia un lado del cuerpo, ni la guagua muy separada del cuerpo de la madre. Así mismo, no apoyes la cabeza de tu guagua sobre tu codo, si no que sobre tu antebrazo, dejando su boca frente a tu pecho, así evitas que flexione el cuello en el acople. Una postura incorrecta dificulta mamar y tragar correctamente, pudiendo generar complicaciones en tu pecho como grietas y dolor al amamantar.

Consejos:

- * Si tienes dificultades con la lactancia, acude de inmediato a tu centro de salud para que te orienten.
- * Una buena postura de amamantamiento evita complicaciones como grietas o mastitis.
- * Si sientes dolor, revisa tu postura y la de tu guagua. Amamantar no debe doler.
- * Aumenta tu consumo diario de agua o jugos naturales.

La cabeza de tu guagua debe seguir la dirección de tu pecho.

