



Women's, Infants, and Children  
Supplemental Nutrition Program

Department of Public Health  
City and County of San Francisco

# Su Guía Para Amamantar

## 1 Posición

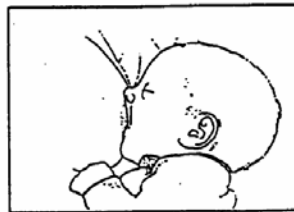
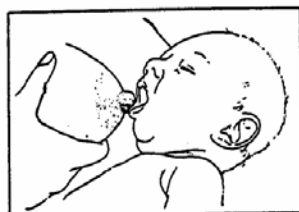
- El estar cómoda le ayudará a amamantar. Use varias almohadas para apoyarse la espalda y a su bebé.
- Una posición adecuada es la mejor manera de prevenir los pezones adoloridos.
- El bebé debería estar mamando sobre la aureola (la parte oscura del seno que rodea el pezón).
- Vea si su bebé tiene la boca bien abierta. Debería ver los labios de su bebé contra el seno.
- Trate diferentes posiciones. A medida que su bebé crece, encontrará que unas posiciones son más cómodas que otras.

## Cómo Empezar

- Hay algunos pasos básicos que necesita seguir para comenzar a amamantar.
- Voltée al bebé hacia usted de modo que su estómago toque la suya.
- Asegúrese que el cuerpo del bebé está en una línea recta. Imagínese esta línea entre la nariz del bebé y el ombligo.
- Detenga su pecho con su dedo pulgar encima de la aureola, (la parte oscura del pezón). El resto de su mano debería estar en una posición que se parece a la letra "C". Asegúrese que su mano no esté tan cerca del pezón de modo que haya espacio para que el bebé pueda poner su boca en la aureola.

Las siguientes fotos demuestran:

- Juegue los labios del bebé con su pezón hasta que abra la boca bien grande.
- Asegúrese de traer al bebé hacia su pezón y no el pezón hacia el bebé.
- Después de alimentar al bebé interrumpa la succión metiendo su dedo meñique limpio en la boca del bebé.



# Su Guía Para Amamantar

## *Cuatro Maneras de Sostener a su Bebé*

---



### Posición de Cuna

- Coloque la cabeza de su bebé en el dobléz de su codo.
- Sostenga su trasero con su mano.
- Volteé el bebé hacia usted para que su estómago toque la suya.
- Use su mano libre para sujetar su pecho.
- Frote los labios del bebé con su pezón hasta que **abra bien grande la boca**.
- Atraiga al bebé hacia su pecho. Ponga su pezón en el centro de la boca de su bebé.



### Posición Acunada de Frente

- Sostenga la cabeza del bebé con la mano opuesta del pecho que el bebé va a agarrar. Apoye su espalda con el brazo.
- Sostenga el trasero del bebé con su codo de modo que el bebé quede recostado de lado.
- Volteé al bebé hacia usted hasta que su estómago toque el suyo.
- Con su mano libre, ofrézcale su pecho al bebé.
- Frote los labios del bebé con su pezón hasta que **abra bien grande la boca**.
- Atraiga al bebé hacia su pecho. Ponga su pezón en el centro de la boca de su bebé.



### Posición de Lado (Agarre de Fútbol Americano)

- Esta es una buena posición si tuvo una cesaria, o si su bebé es prematuro.
- Coloque al bebé sobre una almohada a su lado.
- Apoye la espalda y el cuello de su bebé con su brazo, y su cabeza con su mano. Descanse el trasero de su bebé contra el espaldar de la silla o pared. Las piernas del bebé estarán debajo de su brazo.
- Frote los labios del bebé con su pezón hasta que **abra bien grande la boca**.
- Atraiga al bebé hacia su pecho. Ponga su pezón en el centro de la boca de su bebé.



### Posición Acostada de Lado

- A muchas mamás les gusta esta posición cuando dan el pecho por la noche.
- Use almohadas para apoyar la cabeza del bebé.
- Voltée al bebé hacia usted hasta que su estómago toque el suyo.
- Asegúrese de que el cuerpo del bebé está en línea recta.
- Frote los labios de su bebé con su pezón hasta que **abra bien grande la boca**.
- Atraiga el bebé a su pecho y disfrute este momento con su bebé.

Para preguntas acerca de la lactancia, préstamo de bombas eléctricas o clases llame a su coordinadora del WIC o al (415)575-5745.

El criterio de participación en el programa WIC son los mismos para todos sin importar raza, religión, lugar de origen, color, sexo, creencias políticas o discapacidades. Personas que creen que han sido discriminadas pueden escribir a: Secretaría de Agricultura, Departamento de Agricultura, Washington D.C. 20250.

Desarrollado por el programa WIC, Departamento de Salud Pública de San Francisco, 8/04.