



# DIFICULTAD DEL BEBÉ EN PRENDERSE BIEN DEL PECHO MIENTRAS SE AMAMANTA

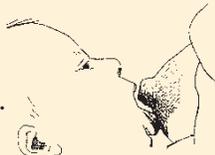
La dificultad del bebé en prenderse bien del pecho puede deberse a que el pecho esté demasiado lleno o duro, o a tener los pezones planos o invertidos.

## Use la posición correcta para amamantar

- Póngase cómoda y ponga un libro bajo sus pies para que el regazo le quede plano.
- Para sostenerlo, ponga el estómago del bebé pegado al suyo.
- Ponga al bebé de modo que la oreja, el hombro y la cadera estén en línea recta.
- Sostenga al bebé detrás del cuello y la cabeza para guiarlo hacia el pecho.
- Apoye las nalgas del bebé en la curva de su brazo.

## Ayúdele al bebé a abrir bien la boca para prenderse.

- Posicione la nariz del bebé en línea recta con el pezón.
- Permita que la cabeza se incline un poco hacia atrás al ponerse en contacto con el pecho.
- Haga salir unas gotas de leche.
- Lleve la boca del bebé hacia el pezón y permítale lamer. Espere a que abra bien la boca.



- Rápidamente lleve el bebé hacia el pecho y sobre el pezón.

## Ablande el pecho si está demasiado lleno o duro

- Cubra los dos pechos con compresas heladas de 3 a 4 minutos.
- Masajéese el pecho para iniciar el flujo de leche.
- Extráigase leche con la mano o con una bomba para ablandar el pecho.
- Repita las compresas heladas cada 2 a 3 horas hasta que el pecho se ablande.

## Ayude a hacer salir los pezones planos o invertidos para que el bebé se prenda mejor.

- Siéntese en una silla con un cojín detrás de la espalda así los pezones están más erectos.
- Use una bomba para hacer salir el pezón unos minutos antes de poner el bebé al pecho.
- Rápidamente lleve al bebé con la boca bien abierta hacia el pezón.

**Para más ayuda, llame al departamento de salud del condado o a la Línea de Ayuda para la Lactancia de WIC de Arkansas, 1-800-445-6175.**

