

Con qué frecuencia amamantar

- cuando su bebé tenga hambre o quiera succionar
- de 8 a 12 veces al día

www.stillfoerderung.ch/shop

Spanish, English, German, French, Italian, Portuguese, Albanian, Bosnian/Croatian/Serbian, Turkish, Tamil, Arabic, Tigrinya



Seguridad afectiva

Incluso entre un amamantamiento y otro, el bebé desea:

- cercanía
- contacto con la piel



Consulte a un especialista.



© 2021 Stillförderung Schweiz; Design: Judith Zaugg

www.stillfoerderung.ch

Amamantar



En posición de cuna



En posición de cuna modificada

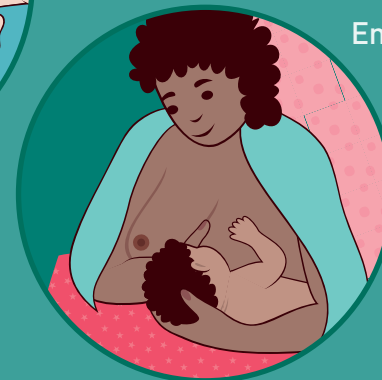
Cómo sostener al bebé



En posición reclinada



En posición acostada



En posición lateral



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera

Cómo masajear los senos

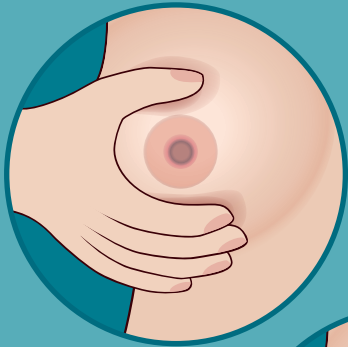


Con delicados masajes circulares del tejido mamario.



Acariciando el seno desde la periferia hacia el pezón.

Cómo extraer la leche



Coloque el pulgar y el índice alrededor de la areola. Los otros dedos levantan el seno ligeramente. Presione el pulgar y el índice hacia la caja torácica.



Ejerza con los dedos una ligera presión hacia delante.

Un especialista le aconsejará cómo hacerlo correctamente.



El bebé tiene hambre si:

- hace ruidos con la boca
- se lleva las manos a la boca



Cómo acercar el bebé al pecho:

- antes de que llore
- con la boca bien abierta
- barriga con barriga
- con la oreja, el hombro y la cadera alineados



Cómo saciar al bebé

Cómo debe mamar el bebé:

- con el pezón y parte de la areola en el centro de la boca
- con los labios arqueados hacia afuera
- la mamá ve y oye cómo deglute

El bebé ha saciado su hambre si:

- está relajado
- ha abierto los puñitos
- los senos vuelven a sentirse blandos

La madre tiene suficiente leche si:

- el bebé moja entre 5 y 6 pañales al día
- el bebé, en las primeras semanas, defeca varias veces al día