

# TÉCNICA PARA AMAMANTAR

Asegúrese de que el bebé agarre bien el pecho, cubriendo gran parte de la zona oscura con la boca. **Esto no debe causar dolor en el pezón.**

Para lograrlo, siga estos pasos:



- 1** Ubíquese en una posición cómoda, teniendo en cuenta que la espalda debe estar apoyada siempre.
- 2** Sostenga al bebé alineando: Oreja, hombro y cadera. Esto se logra colocando la barriga del bebé contra la barriga de la mamá.
- 3** Ofrezca y sostenga el pecho con su mano en forma de “C”, con el pulgar arriba y los cuatro dedos por abajo, lejos de la areola o parte oscura de su pecho.  
Espere a que el bebé abra la boca grande para acercarlo al pecho. **NO lleve el pecho a la boca del bebé.**

# BUEN Y MAL AGARRE



Debe observar una succión con la boca bien abierta, nariz y mentón pegados al pecho de la mamá. Esto evita que el pezón se agriete y el bebé logra extraer mayor cantidad.

Cuando el bebé realiza un **buen agarre**, la succión es fuerte y la madre no siente dolor. Puede observar las mejillas del bebé siempre abombadas mientras succiona, se escucha la deglución y el movimiento de la zona de la sien en la cara del bebé.

Al estar el bebé **mal agarrado**, la madre siente dolor en la succión. No se aprecia que ingiere (deglute), las mejillas se desinflan al succionar, el bebé suelta el pecho y muestra incomodidad. Esto puede causar grietas o heridas en el pezón, además no se produce un buen vaciamiento del pecho, lo que conlleva a procesos más complejos, que pueden desencadenar en mastitis y abscesos.

