



# Posición y agarre: Agarre dirigido por la madre

La forma en la que sostienes a tu bebé y lo enganchas al pecho son claves para que la toma sea cómoda para ti y completa para el bebé. Una posición y un agarre correctos pueden prevenir muchos de los problemas comunes que aparecen cuando comienza la lactancia. El agarre dirigido por la madre está bien para cualquier momento en el que el bebé necesita apoyo adicional, está muy dormido para agarrarse de forma espontánea o tú tienes los pezones doloridos.

## Ponte cómodo

Elige una silla cómoda o un sofá con buen apoyo para la espalda. Usa un taburete para levantar las rodillas, de modo que tu regazo esté ligeramente inclinado y la presión no esté en la parte baja de la espalda. Coloca almohadas donde sea necesario para apoyar tus brazos y relajar los hombros.

## Posiciona a tu bebé

Con cualquier posición que elijas para sostenerlo, gíralo completamente para tenerlo “barriga con barriga”, así su boca estará directamente en frente de tu pecho y no hay necesidad de que gire la cabeza de lado para alcanzar el pezón.

Coloca su nariz en tu pezón de modo que tenga que “estirarse” ligeramente para agarrar el pezón.

La barbilla debe tocar primero el pecho, luego agarrar el pezón.

Coloca el brazo que tenga tu bebé más abajo alrededor de tu cintura. Esto ayudará a que esté más pegado a ti. Sus orejas, hombros y caderas deben de estar alineadas. La cabeza no debe de estar “encajada” en el pecho ni inclinada hacia atrás. Sus piernas deben curvarse alrededor de tu cintura.



La posición en **balón** de rugby es adecuada para progenitores que han tenido una cesárea ya que el peso del bebé no recae sobre el abdomen. Coloca al bebé debajo del brazo con un soporte de almohada para colocarlo a la altura del pecho. Coloca una almohada o una manta enrollada debajo de la muñeca para apoyarte



Utilizando un agarre en C, pon a tu bebé de frente con su boca a la altura del pezón. Sus caderas deben estar flexionadas con las piernas y los pies metidos bajo tu brazo



La posición de **cuna cruzada** es una de las preferidas para los primeros días de la lactancia.

Tendrás un buen control de la posición de la cabeza de tu bebé cuando coloques la mano bajo sus orejas. Voltéalo para que estéis “barriga con barriga”.

**Tumbada de lado** es una buena opción para poder descansar un poco mientras amamanta o si quieres evitar sentarte si tienes molestias. Fíjate en el apoyo con las almohadas, en tu espalda y la del bebé y entre tus piernas. Colócalo hacia a ti, “barriga con barriga”



La posición de **cuna** se debe utilizar cuando el bebé este mamando con facilidad y se enganche bien. Es la posición más común y la verás a menudo en fotos de madres amamantando. Por favor, espera a utilizar esta posición hasta que el bebé amamante bien.



## Agarre

Comprime tu areola ligeramente, hacienda un “agarre en sándwich”. Esto le permitirá hacer un agarre más profundo. Asegúrate de que tus dedos estén tras el borde de la areola (1 a 1,5 pulgadas de la base del pezón o 2,5 a 4 cm). Permite que la cabeza de tu bebé se incline hacia atrás ligeramente para que la barbilla toque el pecho primero.

Una forma fácil de recordar como colocar tu mano es mantener el pulgar cerca de la nariz del bebé y tus dedos por su barbilla. De esa forma automáticamente rotarás tu mano para adaptarte a su posición.



Toca su surco nasolabial (la parte entre la nariz y el labio superior) con tu pezón. Tu bebé abrirá la boca de par en par y podrás acercarlo al pecho. Si no abre mucho la boca, cosquillea el surco nasolabial y espera una boca abierta DE PAR EN PAR (como un bostezo) y que la lengua salga hacia afuera.

Debe de haber un buen “bocado” de areola en la boca. Lleva el bebé al pecho, ¡no el pecho al bebé!

## Comprueba el agarre

La barbilla debe tocar el pecho y la nariz debe estar libre. ¿Te preocupa que no pueda respirar mientras amamanta? ¡No lo hagas! Si no pudiese respirar, se soltaría. Normalmente, los bebés pueden respirar fácilmente aun cuando están muy pegados al pecho porque pueden respirar por los laterales de la nariz. No comprimas el pecho para que la nariz quede libre para respirar. Si es necesario, acerca más sus caderas hacia ti. Esto liberará la nariz. El ángulo de los labios del bebé al pecho es 140° o más. La mayor parte de la areola está dentro de la boca y ambos labios están evertidos.



Notarás una sensación de succión fuerte mientras el bebé amamanta. No debe ser un dolor agudo ni durar más que el momento del enganche.

Si sientes dolor, vuelve a engancharlo. Primero intenta acercártelo más y deslízalo una o dos pulgadas (2,5-5cm) hacia abajo para ver si eso ayuda. Si necesitas quitar al bebé del pecho, introduce un dedo entre sus labios para romper el vacío primero.