Posición Tradicional
El bebe recostado en el antebrazo de la mamá. Con la mano en forma de "C" la mamá sostiene su pecho y le ofrece al bebe.

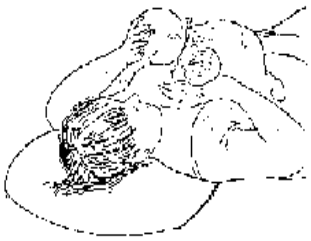
Posición Inversa
En caso de cesárea, pare evitar molestias en el abdomen de la mamá se recomienda; el bebe al costado del cuerpo de la mamá. Ella sostiene con su mano la nuca del bebe y lo guía en la colocación al pecho.

Posición Reversa
El bebe puede acostarlo sobre una almohada, la mamá le ofrece el pecho con la mano del lado que amamanta.

Posición Sentado
El bebe esta sentado sobre una almohada frente al pecho. La mamá lo sostiene con su antebrazo.

Posición acostada
La mamá y el bebe están enfrentados panza con panza. La cabeza del bebe se apoya en el brazo inferior de la mamá.

Posición acostado sobre la mama
Cuando el reflejo de eyección es abundante, la mamá puede recostar boca abajo al bebe sobre su abdomen y sostenerlo suavemente sobre la frente del bebe.



Lactancia primeros días

Entre el cuarto y sexto día después del parto, se produce un aumento brusco en la producción de leche. Por esto es normal que sienta los pechos más pesados y algo sensibles.
Esta sensación normalmente se va en las primeras dos o tres semanas de lactancia.

Sugerimos para reducir estas molestias;

- Prestar atención en la posición y colocación del bebe al pecho –la boca del bebe bien abierta con los labios evertidos y panza con panza-.
- Lactancia frecuente y sin restricciones –entre 8 y 12 veces por día-.
- Variar las posiciones para que se vacíen todos los conductos y así evitar el taponamiento de éstos.
- Antes de dar el pecho, realizar masajes suaves con aplicación de calor húmedo.
- Después de amamantar, aplicar paños fríos para reducir la hinchazón.
- Si la areola esta hinchada y es difícil para el bebe tomar el pecho, se debe extraer manualmente, hasta ablandar la zona areolar para que el niño pueda mamar efectivamente.
- Evitar el uso de soutiens ajustados o con tiras que aprietan.
- Relajarse y beber agua de acuerdo a la sed que tenga la mamá.

Resulta valioso reconocer el hecho de la dependencia.
La dependencia es real.
Los bebes y los niños no pueden arreglárselas solos,
y esto es tan obvio que los simples *hechos*
de la dependencia se pierden fácilmente.
D. W. Winnicott

Llanto

El llanto del bebe despierta generalmente muchas angustias en los papas.
Ante este momento recomendamos serenarse y confiar en que este momento pasará.
Los bebes se expresan mediante el llanto, nos quieren decir algo.
Usted con el correr de los días podrá decodificar que necesita su bebe en cada momento; puede que tenga hambre, sueño, necesidad de succionar, incomodidad, y lo que con mas frecuencia necesitan, UPA!
Comúnmente este tipo de necesidades comienza con un llanto leve que va agudizándose si no es satisfecho inmediatamente.

Ahora bien, cuando el llanto se presenta de manera abrupta puede que sienta alguna molestia o dolor (cólico), esto generalmente le sucede a algunos bebes y les genera un dolor muy fuerte que se puede reflejar en su llanto.
Puede probar en este momento sostenerlo firmemente boca abajo flexionando sus piernas hacia abajo y hablarle suavemente, es un momento que pasará; usted debe tratar de tranquilizarse, lo único que puede hacer es acompañarlo y sostenerlo.

El recién nacido necesita del contacto físico. En el vientre materno estaba protegido. Ahora se encuentra en un mundo lleno de estímulos; luces, voces, sonidos, olores. Estando en brazos de mamá o papá se siente seguro y desde allí le es más placentero interactuar con el mundo. Contrariamente a lo que se creía, cargar y arrullar a un bebe reduce gradualmente la duración del llanto, sin que esto implique malcriarlos sino todo lo contrario.

Vuelta al trabajo

Que lactancia y trabajo no son compatibles es una idea equivocada que tiene amplia difusión.
Si usted desea continuar con la lactancia aun en período laboral aquí le brindamos información necesaria para continuar con el amamantamiento.

Cuente con 15 días antes para practicar la extracción de leche.
Para empezar tendrá que determinar el método que va a usar para realizar la extracción. Puede ser manual, con un extractor manual o eléctrico. La elección dependerá de cómo se sienta con cada una de estas técnicas. Lo recomendable es que pruebe las que tenga a su alcance y evalué cual le resulta mas cómoda.

Extráigase leche después de cada mamada, todo lo que pueda.
Tenga presente que las primeras veces es probable que obtenga poca cantidad, pero no se preocupe, usted estará estimulando e irá mejorando a medida que practique.

Manejo y Conservación de la Leche Materna

- Lávese las manos con agua y jabón antes de cada extracción.
- Utilice envases de vidrio o plástico con tapa, previamente esterilizados.
- La leche extraída se puede mantener en temperatura ambiente por 4 horas.
- La leche de diferentes extracciones, durante el mismo día, puede mezclarse en el mismo envase hasta completar el volumen requerido.
- Si cuenta con refrigerador déjela sobre la bandeja superior y no en la puerta.
- Congele la leche extraída si no la usara en las próximas 48 horas.
- Anote en el envase la fecha de la extracción.
- Sugerimos guardar la leche en envases de 60 y 120 cc. Así se dispondrá de la medida necesaria según la edad del bebe o el hambre que tenga.

Tiempo y duración de la Leche Materna luego de Extraída

Temperatura ambiente:	4 horas
Heladera:	24 horas
Congelador:	15 días
Freezer:	3 meses

Para descongelar y/o calentar la Leche Materna

- Colocar el envase en agua tibia hasta lograr temperatura ambiente.
- Agitar para unir sus componentes.
- No calentar en horno microondas ni a fuego directo porque se destruyen importantes componentes.
- No recongelar la leche materna.
- Debe ser consumida en las próximas 24 horas.
- El resto, que el bebe no ingirió en la toma, debe ser desechado.