

BOLETÍN DE SALUD TÉCNICAS DE AMAMANTAMIENTO

CONSEJOS PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA:

- Relájate y busca un lugar en el que te sientas cómoda
- Busca la posición que más te acomode
- Recuerda verificar el correcto acople del bebé
- Este proceso no debe ser doloroso, de lo contrario, intenta una técnica diferente



POSICIONES DE AMAMANTAMIENTO



**Posición de
caballito**



**Posición para
mellizos**



**Posición en
canasto**



**Posición madre
acostada**



Posición acunada



**Posición en
reversa**

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Para la madre:

- Menor riesgo de hipertensión y depresión post parto
- Crea una conexión aún más grande entre la madre y el bebé
- Disminuye el riesgo de cáncer de ovario y ayuda a la mineralización de los huesos

Para el bebé:

- La leche materna contiene todos los nutrientes que el bebé necesita
- Protege y fortalece su sistema inmunitario reduciendo el riesgo de enfermedades infecciosas
- Tiene mejor digestión que las formulas y ayuda a disminuir el riesgo de obesidad infantil

