



# Información para familias que amamantan

## Lactancia materna con senos grandes

Encuentra una posición que brinde apoyo tanto a tu seno como a tu bebé, de modo que tus manos estén libres para sostener el extremo de tu seno en la boca del bebé.



Intenta acostarse de lado. Mira la toalla enrollada detrás del bebé, desde el hombro hacia abajo.



Utiliza una mesa acolchada para apoyar tanto al bebé como al pecho.



Cuando las almohadas de lactancia comerciales no te queden bien, probar con almohadas de cama para apoyar tu brazo.



Otra posición posible es sentarse con las piernas cruzadas y muchas almohadas debajo del bebé.



Recostarse en ángulo funciona para algunos progenitores. Encuentra tu posición más cómoda.



No dejes que el peso de tu pecho descansa sobre el pecho de tu bebé (como se muestra en esta foto). Levanta tu seno con tu mano.

### Formas posibles de sostener el pecho.



Prueba con una pequeña toalla enrollada para sostener tu seno.



Un portabebés puede soportar el peso de tu pecho para el bebé.



Un sostén con un área recortada puede soportar el peso del seno.



Un sostén con un área recortada puede contener un embudo mientras se extrae leche.



Para crear una vía respiratoria, presiona el pecho hacia abajo y hacia la nariz del bebé (no tirar el pecho lejos del bebé).



Busca un espacio entre la nariz y el pecho del bebé y entre la barbilla y el pecho del bebé.



Algunas mujeres pueden carecer de sensibilidad en los pezones, por lo que no sienten cuando el bebé está mal enganchado, lo que genera un chupón.



Las tiritas/ curitas se pueden usar como marcadores para sentir la ubicación del pulgar y los dedos al estrechar el seno.



Aprieta el pulgar y el dedo donde están las tiritas/ curitas para darle forma al seno y lograr un agarre más profundo.

### Consejos para preservar el pudor



La exposición del cuerpo puede ser una gran preocupación en público.



Para ocultar tu abdomen, puedes cortar un agujero en una camiseta sin mangas o una camiseta y colocarlo debajo de tu blusa.



Usa una camiseta sin mangas con drapado lateral, con orificios grandes para los brazos, para cubrir tu abdomen.

**¡Se creativo! Encuentra soluciones que funcionen para tí.**

Escrito por Kay Hoover M Ed IBCLC FILCA. La información proporcionada está destinada únicamente a fines informativos y educativos generales. No pretende ni implica ser un sustituto del asesoramiento médico profesional. Siempre busque el consejo de su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta sobre su condición médica o la de su bebé. Nunca ignore el consejo médico profesional ni demore en buscarlo debido a algo que haya recibido en esta información. No dude en duplicarlo según la licencia creative commons CC BY-ND.

© 2024 Lactation Education Resources.