

- 1- La madre debe colocarse lo más confortable que pueda, sentada o recostada.
- 2- La madre debe coger a su hijo suavemente con la cabeza y el cuerpo rectos, con su tripa apoyada lo más cerca posible en la suya y con el pezón apuntando a la nariz del bebé.
- 3- Para incitar al pequeño a que abra la boca, la madre debe rozar su pezón en su labio superior y nariz.
- 4- En cuanto el niño abra la boca la madre debe acercarle el pezón, sin forzarlo, dirigiéndolo hacia su paladar. Para que el bebé pueda mamar de forma efectiva debe introducir su boca en el pezón y parte del pecho (tanto como sea posible), incluida la aureola.
- 5- La boca del bebé debe estar muy abierta y el labio inferior replegado hacia la barbilla. El pequeño empezará a succionar el pecho y la madre lo notará con una sensación de cosquilleo. En unos minutos el bebé adquirirá un ritmo de succión regular hasta que quede satisfecho (que mame cuanto quiera y durante el tiempo que quiera) y se quede dormido.
- 6- Cuando el bebé queda satisfecho deja el pecho por sí solo. Para separarlo hay que deslizar el dedo por la comisura de sus labios para detener la succión (no tirar del seno bruscamente cuando el bebé deje de mamar ya que provoca molestias).

#### **RECORDAR QUE...**

1. Sea cual sea la posición a adoptar la cabeza del niño tiene que estar alineada con el pecho de la madre, su boca de frente a la altura del pecho, sin que tenga que girar, flexionar o extender el cuello.
2. Si los labios y la lengua están bien, el bebé mamará correctamente en cualquier posición. La boca del bebé tiene que estar muy abierta, ambos labios evertidos, pecho muy adentro de la boca, el espacio para que la lengua se sitúe entre la areola y el labio espacio para que la lengua inferior, ya que el niño mama apretando la lengua hacia arriba y hacia sí.
3. Normalmente se nota que el bebé “trabaja” con la mandíbula, cuyo movimiento rítmico se extiende hasta sus orejas y sienes, y que sus mejillas no se hunden hacia adentro sino que se ven redondando el bebé succiona de esta manera la madre no siente dolor ni siquiera cuando tiene grietas.

#### **Consejos prácticos para facilitar las primeras tetadas**

Para que la primera toma de leche sea un éxito *se aconseja*:

- Poner al pequeño cerca del pecho desde las primeras horas que siguen al parto (este es el momento en que el bebé tiene una máxima intensidad en el reflejo de búsqueda que le impulsa a girarse hacia la fuente de calor donde se querrá cobijar). Mientras más tiempo se tarda en ponerlo al pecho, menos intensidad tiene este reflejo innato que no vuelve a aparecer hasta 48 horas más tarde.
- Para que el bebé no tenga dificultades para conocer el olor materno se aconseja no untar los pezones con productos de higiene perfumados o desinfectantes (para limpiarlos utilizar agua potable).
- Para evitar el rechazo del niño nunca se debe forzar empujando contra el pecho, se debe dejar que este busque el pezón por sí solo, de manera instintiva.
- En ocasiones el bebé no logra encontrar el pecho. Si la madre saca una

gota de leche conseguirá que su olor lo atraiga y lo incite a mamar.

- Hay que dejar que el pequeño mame todo lo que quiera. Si después de vaciar un pecho muestra signos de seguir con hambre, que siga con el otro.
- Hay que tener paciencia, el niño en ocasiones no reclama comida al principio, solo quiere dormir y tarda un poco sentir hambre (es frecuente en niños muy grandes).