



Señales de una alimentación adecuada

Un buen agarre es la clave de una buena alimentación.

Independientemente de la posición en la que sujete a su bebé, el agarre sigue siendo el mismo.

Señales de un agarre adecuado

- El bebé se agarra bien a la mama, con un ángulo mínimo de 140° entre los labios y la mama.
- Tanto el labio superior como el inferior están doblados hacia afuera.
- La boca del bebé debe cubrir la mayor cantidad de la mama y la areola posible. Más de la parte inferior de la areola que de la superior (agarre asimétrico)
- Siente comodidad durante la lactancia. Puede haber un poco de dolor al momento del "agarre" que desaparece rápidamente.
- Hay movimiento en las sienes del bebé al succionar y la mandíbula se mueve hacia arriba y hacia abajo un centímetro o más.
- La mama se mueve ligeramente cerca de los labios del bebé.



Señales de una alimentación adecuada

- Escuchar al bebé tragar al menos cada tres succiones una vez que empieza a ingresar la leche. Ver leche en la boca del bebé.
- Succión constante con solo breves pausas.
- Las mamas están más blandas después de la alimentación.
- Producción adecuada para la edad: 1 pañal mojado el primer día, 2 pañales mojados el segundo día, 3 pañales mojados el tercer día, 6 pañales mojados a partir del cuarto día y varias deposiciones al día.
- Sensación fuerte, profunda, de "tirón", de succión, sin dolor agudo.
- Pérdida de leche en el otro pecho o sensación de un reflejo de "bajada" o notar un cambio en el ritmo de succión del bebé de más rápido a más lento.
- Succión vigorosa del pecho.
- Su bebé mama 8 o más veces al día (24 horas al día).
- Su bebé se agarra de la mama fácilmente con muy pocos intentos y se mantiene agarrado.
- Pérdida de peso mínima durante los primeros días ($<10\%$ del peso al nacer) y



recuperación del peso al nacer a las 2 semanas.

La información brindada se ofrece únicamente con fines educativos e informativos generales. No pretende ni implica sustituir el criterio médico profesional. Consulte siempre a su proveedor de atención médica cualquier duda que pueda tener sobre su estado de salud o el de su bebé. No desestime nunca el criterio médico profesional ni se demore en buscarlo debido a algo que haya leído en esta información. Siéntase libre de reproducir de acuerdo con la licencia Creative Commons Atribución Sin Obras Derivadas. Recursos educativos sobre lactancia 2021