



## Ensayo

**Nombre del Alumno: Mauren Fernanda Méndez Pacheco**

**Tema Unidad 2: Posiciones de amamantamiento**

**Docente: Italia Yamileth Hernández Figueroa**

**Materia: Nutrición y Actividades Pediátricas**

**Parcial: 2do**

**Cuatrimestre: 7mo**

**Carrera: Nutrición**

**Fecha: 14 de octubre de 2023**

# Posiciones para darle pecho a tu bebé

## De descanso

Recuéstate de costado y coloca a tu bebé a un lado acercándolo hacia tu pecho.

Esta postura es la más cómoda para las mamis que tienen molestias después del parto.



## Acostada

Recuéstate boca arriba y coloca a tu nene encima de ti. De esta manera el bebé se acomodará libremente.



## De cuna

Coloca la cabecita del pequeño sobre la articulación de tu codo y dirígelo hacia tu pecho, sosteniéndolo del pañal con esa misma mano.



## Posición de Rugby

Coloca el cuerpo de tu bebé debajo de uno de tus brazos dejando que sus piernitas toquen tu espalda.

Sostén su cabeza con tu mano y guíalo hacia tu pecho.

Esta posición es recomendable si tu parto fue cesárea y es perfecta para drenar los conductos del pecho.



## De caballito

Sienta al pequeño frente a ti sobre tus piernas y con ayuda de tus manos, sostén su cabecita y cuerpo.

Esta posición es ideal para cuando ya es más grande.



#### Conclusion:

Dentro de los beneficios de dar lactancia materna exclusiva se menciona que es de fácil digestión, lo que disminuye los cólicos del bebé. Tiene los líquidos y electrolitos suficientes para su hidratación. Tiene la mejor biodisponibilidad de hierro, calcio, magnesio y zinc. Favorece el desarrollo emocional e intelectual y previene problemas de salud mental a futuro.

#### Bibliografía:

<https://www.salud.gob.ec/beneficios-de-la-lactancia-materna/#:~:text=Es%20de%20f%C3%A1cil%20digesti%C3%B3n%20lo,de%20salud%20mental%20a%20futuro.>

