



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.>

