

mamá *sin* cuentos.

Maternidad sin juicios

www.mamasincuentos.com

Tu lactancia, tú decisión

Porque alimentar a tu bebé debería ser una experiencia de conexión, no de presión.

Recuerda: No todas las lactancias se ven como en las fotos, y no pasa nada. Lo importante es que tu bebé esté alimentado, sano y amado... y que tú estés tranquila.

Posiciones para lactar (y no morir en el intento)

- Cuna tradicional: El bebé de lado, barriguita con barriguita, su cabeza apoyada en tu brazo
- Cuna cruzada: Ideal para recién nacidos. Sostienes su cabeza con la mano contraria al pecho que ofreces.
- Fútbol americano: Bebé de lado, sus piernitas hacia atrás, bajo tu brazo. Muy útil tras cesárea.
- Acostada de lado: Perfecta para descansos nocturnos o cuando necesitas relajarte.

Tip MSC: Usa cojines, mantas o lo que tengas para acomodarte. Tu comodidad es de lo mas importante



Señales de que tu bebé está comiendo bien

- Succiona y traga de manera rítmica.
- Su boca cubre gran parte de la areola (no solo el pezón).
- Tiene mejillas redondeadas, no hundidas, mientras succiona.
 - Hace pipí y popó varias veces al día (los pañales hablan mucho).
 - Se ve satisfecho después de comer y suelta el pecho por sí mismo.

Y si no puedes lactar al 100%...

No eres menos mamá

- Considera lactancia mixta (pecho + fórmula).
- Busca fórmulas adecuadas según la recomendación de tu pediatra.
- No te compares: tu historia es única y válida.

Espacio para ti (Porque aquí también cuenta lo que sientes y piensas)

Mis dudas:	
Mis experiencias:	



Recuerda que siempre puedes decidir sin presionarte. Eres el pilar que sostiene a tu bebé, y es primordial que estés feliz, cómoda y en paz con cualquier decisión que tomes. Estas son solo sugerencias y no sustituyen la orientación de un profesional en lactancia.

Con amor,
—Mamá sin cuentos