

# Posiciones para amamantar: Encuentre la mejor para usted.

## Posición de acunado o abrazo

*Esta posición hace que sea más fácil amamantar sin que otras personas lo noten. Es conveniente colocar una almohada para amamantar debajo de su brazo para que el bebé esté más cerca de su seno.*

- 1 Siéntese derecha en una silla cómoda.
- 2 Coloque al bebé de costado; el abdomen del bebé debe tocar su abdomen y la cabeza debe reposar en la curva de su brazo.
- 3 Coloque la mano y el brazo en la espalda del bebé para sostener su cabeza, espalda y nalgas.
- 4 Acérquelo a su seno. No se incline hacia adelante, ya que esto podría causarle dolor de espalda.



## Posición de pelota de fútbol americano

*Esta es una buena posición si usted ha tenido un parto por cesárea, tiene senos grandes o si su bebé tiene sueño.*

- 1 Coloque al bebé a su lado, por debajo del brazo con el codo doblado.
- 2 Con la mano abierta, sostenga la cabeza del bebé y acérquelo la cara hacia su seno; la nariz debe quedar cerca del pezón y los pies hacia su espalda.
- 3 Mientras lo amamanta, use el brazo para sostener la espalda, el cuello y los hombros del bebé por debajo.
- 4 Use la otra mano para sostener su seno si es necesario.



## Posición recostada de lado

*Esta es otra buena posición si ha tenido un parto por cesárea, si le resulta incómodo permanecer sentada, o si desea descansar mientras amamanta. Evite dormir con su bebé después de amamantarlo; acuéstelo en una cuna o moisés.*

- 1 Acuéstese de lado frente a su bebé.
- 2 Con el brazo que tiene libre sostenga el cuerpo del bebé y con la mano sosténgale la cabeza.
- 3 Acerque al bebé y guíe su boca hacia el seno.
- 4 Una vez que el bebé se prenda del seno, usted puede usar el brazo de abajo para sostener su propia cabeza.



## Posición de acunado cruzado

*Esta es una buena posición si su bebé tiene problemas para engancharse al pezón, si es pequeño, prematuro, o si tiene necesidades especiales.*

- 1 Siéntese derecha en una silla cómoda.
- 2 Sostenga a su bebé con el brazo opuesto al seno con el que desee amamantar. Por ejemplo, si está amamantando con el seno izquierdo, use la mano y el brazo derecho para sostenerlo.
- 3 El pecho y el abdomen de su bebé deben estar mirando directamente hacia usted.
- 4 Coloque la palma de su mano en el cuello del bebé, sosteniendo la cabeza con el pulgar por detrás de la oreja y sosteniendo la mejilla con el resto de los dedos. Recuerde: no empuje la cabeza del bebé contra el seno.



## Amamantar – Simplemente lo mejor

Para obtener ayuda sobre la lactancia materna, hable con su proveedor de atención médica o llame al 311. También puede llamar a la Línea Nacional de Ayuda para la Lactancia, al 1-800-994-9662.