

Posizioni per l'allattamento al seno: Trova quella più adatta a te

Posizione a culla

In questa posizione è più facile allattare il bambino senza farsi notare dalle altre persone. Per aiutarti a tenere il tuo bambino più vicino al seno, puoi tenere un cuscino da allattamento sotto il braccio.

- 1 Siediti con la schiena dritta su una sedia comoda.
- 2 Prendi in braccio il tuo bambino e tienilo sdraiato su un lato, con lo stomaco appoggiato al tuo e la testa nell'incavo del braccio.
- 3 Tieni il braccio e la mano sulla sua schiena per dare il sostegno necessario al collo, alla colonna vertebrale e al fondoschiena.
- 4 Avvicina il tuo bambino al seno. Non sporgerti in avanti per evitare di sovraccaricare la schiena.



Posizione "rugby"

Questa posizione è particolarmente utile dopo un parto cesareo, ma anche per le donne che hanno seni molto grandi o se il bambino prende sonno facilmente. Per stare più comoda, puoi tenere in grembo un cuscino da allattamento.

- 1 Tieni il bambino sottobraccio accanto a te e piega il gomito.
- 2 Verifica che i piedi del bambino siano rivolti verso la tua schiena, dopodiché con la mano aperta avvicina la testa e il viso del bambino al seno e il suo naso al capezzolo.
- 3 Durante l'allattamento, continua a usare il braccio per dare il supporto necessario alla schiena, al collo e alle spalle del bambino.
- 4 Se necessario, usa l'altra mano per tenere fermo il seno.



Posizione sdraiata di lato

Questa posizione è particolarmente utile dopo un parto cesareo, se non riesci a stare seduta a lungo o se hai bisogno di riposarti durante l'allattamento. Ricordati di non addormentarti insieme al tuo bambino dopo averlo allattato, ma di metterlo a dormire nella culla o nel lettino.

- 1 Sdraiati di lato con il bambino di fronte a te.
- 2 Usa il braccio libero per tenerlo fermo e appoggia la sua testa sulla tua mano.
- 3 Avvicina il bambino a te e portagli la bocca al seno.
- 4 Quando si è attaccato al seno, puoi appoggiare la testa su un braccio.



Posizione dell'abbraccio trasversale

Questa posizione è indicata se il tuo bambino non riesce ad attaccarsi bene al seno, se è molto piccolo o prematuro o se ha determinate esigenze funzionali.

- 1 Siediti con la schiena dritta su una sedia comoda.
- 2 Tieni il bambino con il braccio dal lato opposto rispetto al seno che hai deciso di offrire. Per esempio, se allatti il bambino al seno sinistro, tienilo fermo con la mano e il braccio destro.
- 3 Il bambino deve avere il petto e lo stomaco rivolti verso di te.
- 4 Metti il palmo della mano sulla sua schiena, con il pollice dietro l'orecchio e le altre dita sulla guancia. Avvicina il tuo bambino al seno. Ricorda di non spingergli la testa verso il seno.



Per maggiori informazioni sull'allattamento al seno, visita il sito [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) e cerca la parola chiave **"breastfeeding"** (allattamento al seno), parla con il tuo operatore sanitario o chiama il 311.

Per contattare la linea di assistenza per l'allattamento al seno dell'Ufficio per la salute delle donne (Office on Women's Health), chiama il numero 800-994-9662.

Breastfeeding Positions: See What Works Best for You

The Cradle or Cuddle Hold

This position makes it easy to nurse without other people noticing. You may want to put a nursing pillow under your arm so your baby is closer to your breast.

- 1 Sit up straight in a comfortable chair.
- 2 Lay your baby on their side, with their stomach touching your stomach and their head in the curve of your arm.
- 3 Put your arm and hand on their back to support their neck, back and bottom.
- 4 Bring your baby to your breast. Do not lean forward, as this may cause back pain.



The Football Hold

This is a good hold to use if you have had a cesarean section (C-section), if your breasts are large or if your baby is sleepy. You may want to put a nursing pillow on your lap for comfort.

- 1 Tuck your baby at your side, under your arm with your elbow bent.
- 2 With your open hand, support their head and bring their face toward your breast with their nose to your nipple and their feet toward your back.
- 3 While breastfeeding, continue to use your arm to support their back, neck and shoulders from underneath.
- 4 Use your other hand to hold your breast if necessary.



The Side-lying Position

This is another good hold if you have had a C-section, if sitting up is uncomfortable or if you wish to rest while you nurse. Remember not to sleep with your baby after feeding — put them in a crib or bassinet to sleep.

- 1 Lie on your side with your baby facing you.
- 2 Support their body with your free arm and their head with your hand.
- 3 Pull your baby close and guide their mouth to your breast.
- 4 Once your baby latches on, you can use your bottom arm to support your own head.



The Cross-cradle Hold

This hold works well if your baby has trouble latching on or if your baby is small, is premature or has functional needs.

- 1 Sit up straight in a comfortable chair.
- 2 Hold your baby with the arm opposite the breast you want to nurse from. For example, if you are nursing from your left breast, use your right hand and arm to hold them.
- 3 Your baby's chest and stomach should be directly facing you.
- 4 Put the palm of your hand on your baby's neck, supporting their head with your thumb behind the ear and other fingers supporting their cheek. Bring your baby to your breast. Remember, do not push their head into your breast.



For more information about breastfeeding, visit nyc.gov/health and search for **breastfeeding**, talk to your health care provider or call **311**. To contact the Office on Women's Health breastfeeding help line, call 800-994-9662.