

# Lactancia materna

## POSICIONES PARA UN BUEN AMAMANTAMIENTO

*El adecuado posicionamiento y  
acoplamiento de la mamá y el bebé permiten  
que el acto de amamantar sea exitoso*

*Las posiciones son múltiples y variadas y no existe  
posición única o correcta para amamantar,  
dependiendo de lo que se percibe mejor para ambos*



**BIOLÓGICA O RELAJADA**

*Inclinada hacia atrás en una cama o sillón, mamá coloca al bebé junto a su pecho haciendo descansar su cuerpecito sobre ella*

# Posiciones básicas

**PARA AMAMANTAR**

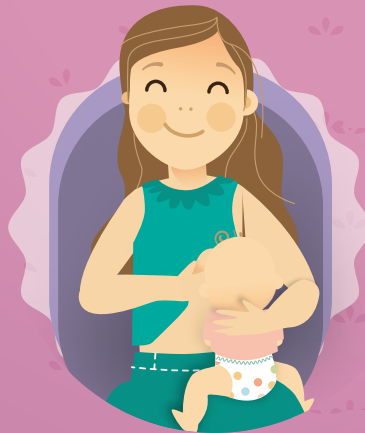


**CLÁSICA O DE CUNA**

*El bebé descansa sobre el antebrazo materno, apoyando su cabeza en la curva del codo o en el centro del brazo de mamá*

**VERTICAL  
O ELEVADA**

*Sentado verticalmente, con piernas y rodillas flexionadas, el bebé enfrenta a mamá mientras ésta lo sostiene por la nuca*



**CRUZADA O INVERSA**

*Con una de sus manos, mamá toma el pecho que amamanta; con la otra sostiene la nuca del bebé, que permanece apoyado sobre el antebrazo del brazo opuesto*

# Posiciones básicas

PARA AMAMANTAR



## AUSTRALIANA O INCLINACIÓN OBLICUA

*Mamá permanece tumbada sobre su espalda, mientras el bebé apoya su abdomen a través del pecho materno*

**ESTA POSICIÓN ES SUGERIDA EN EL NACIMIENTO**



## ACOSTADA O DE COSTADO

*Tumbada de costado, mamá coloca al bebé volteándolo hacia su pecho*



## DE REVERSA

*El brazo de mamá sostiene al bebé junto a ella a nivel del pecho materno, y la cabeza del pequeño descansa sobre su mano*