



Posiciones del Amamantamiento

N

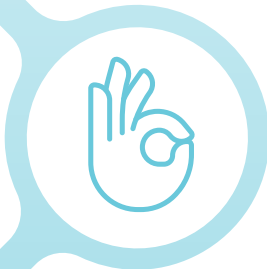
La OMS recomienda la **lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad**, y acompañada de alimentos complementarios apropiados hasta los 2 años de edad o más.



Organización
Mundial de la Salud



Amamantar a tu bebé puede ser **una de las experiencias más gratificantes** que experimentes como madre, pero es posible, y completamente normal, que al principio te resulte un poco complicado.



Una buena técnica de lactancia materna **ayuda a mantener la producción de leche y evita** la posible aparición de **grietas y dolor**.



No existe una única posición adecuada para amamantar, lo **importante es que estés cómoda**, que tu bebé esté enfrentado y pegado a tu cuerpo y que se agarre bien al pecho, introduciendo gran parte de la areola en su boca, para que al mover la lengua no lesione el pezón.



Según te vayas familiarizando y acostumbrando a amamantar a tu bebé podrás **ir probando distintas posiciones** hasta que encuentres en la que ambos os sintáis más a gusto y tranquilos.



Puedes utilizar **almohadas o un cojín de lactancia** para apoyar tus brazos (para tu bebé es mejor que lo sostengas tú para favorecer el agarre).



Posición de cuna

- Sostén la espalda de tu bebé apoyada en tu brazo, colocando su tronco pegado a ti y con la cabeza colocada enfrente de tu pezón (su cabeza descansará en tu antebrazo).
- Con la otra mano dirige el pecho hacia la boca de tu bebé y en el momento en que éste la abre, acércalo con suavidad tu pezón.

Posición rugby / balón de rugby

- Coloca a tu bebé por debajo de tu axila con sus piernas dirigidos hacia tu espalda y su cabeza hacia tu pecho.
- Es importante sujetar su cuello y hombros para facilitar el agarre.
- Adecuada para amamantar a gemelos y prematuros.



Posición recostada en cama

- Recuéstate de lado en la cama con tu bebé también tumbado de lado y con su cuerpo enfrentado al tuyo.
- Cuando abra la boca, acercarle con suavidad al pecho para facilitar el agarre.
- Es muy cómoda para las tomas nocturnas y los primeros días de lactancia.

Reclinada / Crianza biológica

- Acuéstate reclinada unos 30-45° boca arriba y coloca a tu bebé boca abajo sobre ti. Ayúdalo a llegar al pezón con tus brazos
- Permite desarrollar los reflejos de gateo y búsqueda del bebé.
- Es ideal para las primeras tomas o cuando exista algún problema de agarre (dolor, grietas, rechazo del pecho...).



Recuerda que lo más importante es utilizar la postura en la que tu bebé y tú os sintáis más cómodos y consigáis un mejor agarre.



Aviso importante: La lactancia materna es la mejor alimentación para el lactante. La información presente no reemplaza sino que complementa la relación entre el profesional de la salud y su paciente. En caso de duda, consulte a su profesional de la salud de referencia.

- Asociación Española de Matronas. Los Consejos de tu matrona. Apréndelo todo sobre tu embarazo y primeros meses del bebé. 2022. 87-96. Disponible en: https://www.losconsejosdetumatrona.com/wp-content/uploads/2022/03/GuiaMatronas_22.pdf
- Díaz Gómez M. Lactancia materna. Asociación Española de Pediatría (AEP). Guía práctica para padres. Desde el nacimiento hasta los 3 años. 2013. 108-117. Disponible en: https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/files/guia_practica_padres_aep_1.pdf
- Díaz-Gómez N.M. Comité de Lactancia Materna. Asociación Española de Pediatría (AEP). Técnicas de lactancia materna. [Internet] Disponible en: <http://lactanciamaterna.aeped.es/tecnicas-de-lactancia-materna/>