

# Posiciones recomendadas para amamantar a tu bebé

Amamantar se facilita cuando adoptas una posición adecuada, ya que ayudas a que el bebé se prenda correctamente al pecho. Las posiciones más comunes son:



**Posición de cuna o clásica**

En esta sujetas al bebé con tu antebrazo, con sus piernas hacia el otro pecho, sujetando la cabeza por la parte de la nuca.



**Posición de cuna cruzada o invertida**

Es una variante de la anterior, sujetas al bebé con el antebrazo contrario al pecho que le vas a ofrecer y con la mano sostenerlo de la nuca.



**Posición de balón de fútbol americano o sandía**

Sujetas al bebé colocándolo bajo tu brazo en el mismo lado del pecho que le vas a dar, con la mano sostienes la nuca y sus piernas quedan dirigidas a tu espalda.



**Posición acostada de lado**

Esta posición favorece tu descanso, se utiliza cuando hay cesárea o resulta incómodo sentarse.

En todas las posiciones vigilar que se forme una línea recta entre oreja, hombro y cadera, y con la mano contralateral tomar la maam entre el pulgar y los demás dedos, con la mano en forma de "c".