

# Posiciones y técnicas para dar el pecho

Es completamente natural que tú y tu bebé necesitéis un poco de tiempo para acostumbraros a la lactancia; ¡es una experiencia totalmente nueva para los dos! Trata de probar distintas posiciones hasta que te encuentres cómoda.



## Siéntete cómoda

Sea cual sea la posición que adoptes para darle el pecho, asegúrate de estar cómoda antes de iniciar la toma. Si prefieres estar sentada, siéntate con la espalda recta, en una butaca con apoyabrazos si tienes alguna, o utiliza una almohada en tu regazo para conseguir un apoyo adicional.



## Posición de cuna

Coge en brazos al bebé con la cara orientada hacia tu pecho y su cabecita apoyada en la parte interna de tu codo. Intenta guiar su boca al pecho en lugar de inclinarte tú hacia delante.



## Posición de canasto o de rugby

Esta posición puede ser especialmente útil si te han hecho una cesárea o si tienes los pechos grandes. Coloca al bebé a tu lado con la cara orientada hacia tu pecho. Asegúrate de que su espalda quede apoyada en tu antebrazo y sujétale la cabeza con la mano abierta.



## Posición acostada de lado

Tumbarse para dar el pecho es una buena opción para cuando estás cansada, pero asegúrate de no quedarte dormida y de devolver al bebé a su cuna para que duerma. Túmbate de lado, con el bebé mirando hacia ti. Acércatelo poniéndole una mano en la espalda y utiliza el otro brazo para apoyar tu propia cabeza.