



Esta posición estimula los instintos naturales de la lactancia de usted y de su bebé.

Cómo:

- Póngase usted y ponga a su bebé la ropa que quiera.
- Busque una cama o sofá donde pueda recostarse y que cuente con buen respaldo, esto es, donde no esté plana, sino recostada cómodamente de forma que cuando ponga a su bebé sobre su pecho, la misma gravedad le mantenga en posición con su cuerpo amoldado al suyo.
- Soporte bien su cabeza y sus hombros.
- Como está recostada, no se forma un regazo, de modo que su bebé puede descansar sobre usted en cualquier posición que usted quiera. Solo asegúrese de que toda la parte delantera del bebé esté contra la suya.
- Deje que la mejilla del bebé se apoye en algún lugar cerca de su pecho o mama sin ropa.
- Ayúdele tanto como quiera; ayúdele a hacer lo que está haciendo. Los dos forman un equipo.
- Sujete su pecho/mama o no, como quiera.
- Relájese y disfruten entre sí.

Por qué:

- Reduce los pezones doloridos porque el bebé se agarrará mejor de forma natural.
- El bebé puede controlar el flujo de leche mejor.
- Ideal para la digestión del bebé porque está sobre su tripita.
- Relaja su espalda, brazos, hombros y muñecas.
- Fortalece el tronco de su bebé, lo que es bueno para su desarrollo.
- ¡Es fácil!

Fuente: *The Womanly Art of Breastfeeding* (La Leche League International, 2010)

Videos

3 minutos - <https://www.youtube.com/watch?v=ZJan8xCNgY4>

38 minutos - <https://www.youtube.com/watch?v=ZJan8xCNgY4>