

## *Abrazando la Maternidad sin culpa*

### *Tips sobre posiciones y buen acople*

#### *Boca y nariz*

Es muy importante que la boca de tu bebé esté bien abierta y la nariz muy cerca de tu pecho, el bebé no se ahoga, su boca hace un sello fisiológico con tu pecho.



Posición correcta



Posición incorrecta



*Siéntate o acuéstate en  
un lugar cómodo con la  
espalda apoyada*



*Mucha práctica y si sientes  
dolor o tienes dudas busca  
apoyo con tu consejera en  
lactancia*



# *Algunas posiciones recomendadas*

## *Balón de rugby*

La madre esta sentada. el bebé esta apoyado en los brazos de la madre y esta se apoya en el cojín de lactancia. La madre toma la cabeza del bebé con la mano y así puede tener mayor control sobre el acople.



## *Cruzada*

La madre esta sentada, el bebé esta sobre el brazo de su madre. Esta posición permite mirar mejor la boca del bebe.



## *Biológica*

Semi acostada con la espalda reclinada y el bebé boca abajo, ambos en contacto abdominal. El bebé busca el pecho y la madre lo ayuda para acoplarse.



## *Acostada de lado*

Acostados de lado en paralelo, ambos en contacto, es una posición que sirve para descansar y dar el pecho de noche.

