

**UDS  
CAMPUS  
TAPACHULA**

**LIC EN NUTRICION  
ANTONIO CABRERA  
RAMIREZ**

**NUTRICION Y  
ACTIVIDADES  
PEDIATRICAS**

# TÉCNICAS DE AMAMANTAMIENTO

## POSICIÓN SENTADO

Supone sentarte en vertical, con tu bebé colocado de lado, su cabeza y cuello apoyados en tu antebrazo y su cuerpo sobre tu estómago



## POSICIÓN ACOSTADA

La madre y el bebé deben ubicarse recostados de lado, uno frente al otro o la niña o niño debe estar acostado encima de la madre..

Debe colocar los dedos debajo del seno y levantarlo hacia arriba, luego el bebé debe acercarse hacia la madre para que inicie a mamar



## POSICIÓN SANDIA

Es una buena posición para después de una cesárea o para amamantar gemelos o mellizos. La madre debe estar sentada y ayudarse con una almohada o frazada a cada lado. Los pies de la niña o niño hacia atrás debajo del brazo de la madre. La madre coloca su brazo debajo del cuerpo de la niña o niño y con su mano le sostiene la cabeza como si estuviera cargando una sandía



## POSICIÓN DE BAILARINA

Coloque su mano apoyando la mama y a la vez sosteniendo el mentón y la mandíbula del bebé mientras da de mamar. Esta es una buena posición para la niña o niño con hipotonía muscular y/o Síndrome de Down

## POSICIÓN DE CABALLITO

Se coloca a la niña o niño frente a la madre montado en su pierna, con una mano coger la cabecita del bebé y con la otra mano coger el cuerpo, esta es una buena posición para dar de mamar a la niña o niño que vomitan mucho cada vez que maman o con paladar hendido.

