

Breastfeeding Positions: See What Works Best for You

The Cradle or Cuddle Hold

This position makes it easy to nurse without other people noticing. You may want to put a nursing pillow under your arm so your baby is closer to your breast.

- 1 Sit up straight in a comfortable chair.
- 2 Lay your baby on their side, with their stomach touching your stomach and their head in the curve of your arm.
- 3 Put your arm and hand on their back to support their neck, back and bottom.
- 4 Bring your baby to your breast. Do not lean forward, as this may cause back pain.



The Football Hold

This is a good hold to use if you have had a cesarean section (C-section), if your breasts are large or if your baby is sleepy. You may want to put a nursing pillow on your lap for comfort.

- 1 Tuck your baby at your side, under your arm with your elbow bent.
- 2 With your open hand, support their head and bring their face toward your breast with their nose to your nipple and their feet toward your back.
- 3 While breastfeeding, continue to use your arm to support their back, neck and shoulders from underneath.
- 4 Use your other hand to hold your breast if necessary.



The Side-lying Position

This is another good hold if you have had a C-section, if sitting up is uncomfortable or if you wish to rest while you nurse. Remember not to sleep with your baby after feeding — put them in a crib or bassinet to sleep.

- 1 Lie on your side with your baby facing you.
- 2 Support their body with your free arm and their head with your hand.
- 3 Pull your baby close and guide their mouth to your breast.
- 4 Once your baby latches on, you can use your bottom arm to support your own head.



The Cross-cradle Hold

This hold works well if your baby has trouble latching on or if your baby is small, is premature or has functional needs.

- 1 Sit up straight in a comfortable chair.
- 2 Hold your baby with the arm opposite the breast you want to nurse from. For example, if you are nursing from your left breast, use your right hand and arm to hold them.
- 3 Your baby's chest and stomach should be directly facing you.
- 4 Put the palm of your hand on your baby's neck, supporting their head with your thumb behind the ear and other fingers supporting their cheek. Bring your baby to your breast. Remember, do not push their head into your breast.



For more information about breastfeeding, visit nyc.gov/health and search for **breastfeeding**, talk to your health care provider or call **311**. To contact the Office on Women's Health breastfeeding help line, call 800-994-9662.

Posiciones para amamantar: Encuentre la mejor para usted

Posición de acunado o abrazo

Esta posición hace que sea más fácil amamantar sin que otras personas lo noten. Es conveniente colocar una almohada para amamantar debajo de su brazo para que el bebé esté más cerca de su seno.

- 1 Siéntese derecha en una silla cómoda.
- 2 Coloque al bebé de costado; el abdomen del bebé debe tocar su abdomen y la cabeza debe reposar en la curva de su brazo.
- 3 Coloque la mano y el brazo en la espalda del bebé para sostener su cabeza, espalda y nalgas.
- 4 Acérquelo a su seno. No se incline hacia adelante, ya que esto podría causarle dolor de espalda.



Posición de pelota de fútbol americano

Esta es una buena posición si usted ha tenido un parto por cesárea, tiene senos grandes o si su bebé tiene sueño.

- 1 Coloque al bebé a su lado, por debajo del brazo con el codo doblado.
- 2 Con la mano abierta, sostenga la cabeza del bebé y acérquelo la cara hacia su seno; la nariz debe quedar cerca del pezón y los pies hacia su espalda.
- 3 Mientras lo amamanta, use el brazo para sostener la espalda, el cuello y los hombros del bebé por debajo.
- 4 Use la otra mano para sostener su seno si es necesario.



Posición recostada de lado

Esta es otra buena posición si ha tenido un parto por cesárea, si le resulta incómodo permanecer sentada, o si desea descansar mientras amamanta. Evite dormir con su bebé después de amamantarlo; acuéstelo en una cuna o moisés.

- 1 Acuéstese de lado frente a su bebé.
- 2 Con el brazo que tiene libre sostenga el cuerpo del bebé y con la mano sosténgale la cabeza.
- 3 Acerque al bebé y guíe su boca hacia el seno.
- 4 Una vez que el bebé se prenda del seno, usted puede usar el brazo de abajo para sostener su propia cabeza.



Posición de acunado cruzado

Esta es una buena posición si su bebé tiene problemas para engancharse al pezón, si es pequeño, prematuro, o si tiene necesidades funcionales.

- 1 Siéntese derecha en una silla cómoda.
- 2 Sostenga a su bebé con el brazo opuesto al seno con el que desee amamantar. Por ejemplo, si está amamantando con el seno izquierdo, use la mano y el brazo derecho para sostenerlo.
- 3 El pecho y el abdomen de su bebé deben estar mirando directamente hacia usted.
- 4 Coloque la palma de su mano en el cuello del bebé, sosteniendo la cabeza con el pulgar por detrás de la oreja y sosteniendo la mejilla con el resto de los dedos. Recuerde: no empuje la cabeza del bebé contra el seno.



Para obtener más información sobre la lactancia materna, visite [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) y busque **breastfeeding (lactancia materna)**, hable con su proveedor de atención de salud o llame al **311**. Para ponerse en contacto con la línea de ayuda para la lactancia de la Oficina de Salud de la Mujer, llame al 800-994-9662.