



UW Medicine

## Cómo prender su bebé a la mama

*Posiciones de reclinada, cuna cruzada, fútbol americano y acostada de lado*

*Este folleto describe las 4 posiciones para amamantar: reclinada, cuna cruzada, fútbol americano, y acostada de lado.*

La manera más sana para alimentar a su bebé es amamantándolo. Pero es una destreza que requiere tiempo y paciencia.

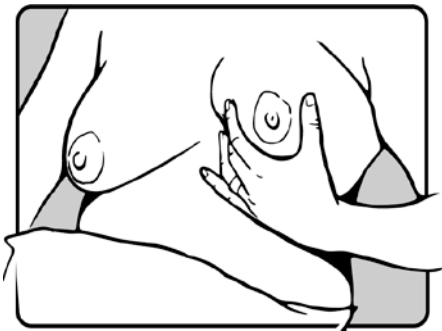
La clave para amamantar con éxito es prender firmemente la boca del bebé a la mama. La determinación de cuál posición de lactancia les conviene a usted y al bebé puede requerir los esfuerzos de usted, su bebé y el ayudante. ¡Sus enfermeras también están preparadas y con gusto los ayudarán!



*La clave para amamantar con éxito es prender firmemente el bebé a la mama.*

### Sugerencias para todas las posiciones

- Comience cuando el bebé está calmado. Si su bebé está llorando, cálmelo colocándolo en sentido vertical, meciéndolo suavemente o dándole su dedo limpio para chupar.
- “Enfóquese” en su bebé. Deje su teléfono al lado, tenga ambas manos libres, y siéntese o acuéstese en una posición cómoda.
- Toque los labios del bebé suavemente con el pezón. Esto estimula al bebé para que se levante y voltee la cabeza hacia la mama. También ayuda para que el bebé abra la boca bien grande.
- Dirija la punta del pezón hacia el paladar de la boca de su bebé.
- Asegúrese que la boca del bebé tape parte de la mama y no sólo el pezón.



Preparándose para extraer unas gotas de leche, con la mano formando la letra "U" en la mama.



Intercalando la mama.

- Si su bebé no abre la boca bien grande, puede probar extrayendo unas gotas de leche. Así indica usted al bebé que está lista para amamantarlo. Para extraer unas gotas de leche:
  - Recogiendo la mama desde abajo, coloque un dedo y el dedo pulgar en la forma de la letra "U" en la orilla de su *areola* (el área oscura alrededor del pezón). Vea el dibujo a la izquierda.
  - Siempre apretándose la mama con los dedos y la mano, deslice los otros dedos hacia el dedo pulgar y mantenga la posición un par de segundos. Repita esta moción varias veces para hacer que la leche comience a gotear o fluir. Luego gire los dedos a la posición de la letra "C". Repita.
- Para un mejor prendimiento, cuando su bebé esté succionando:
  - Debe tener la punta de su nariz cerca o tocando a la mama
  - Debe tener su mentón bien pegado a la mama
  - Debe tener los labios extendidos hacia afuera
- Muchas madres necesitan usar las manos para apoyar y formar la mama para que esté "atrapada" mientras su bebé esté prendido y mamando. Vea el dibujo a la izquierda.
- Usualmente la succión es rítmica. Su bebé suele detenerse por un momentito y luego regresa a succionar intensivamente.
- Cuando su bebé haya terminado de mamar, deja de succionar y usualmente suelta la mama.
- Cuando su bebé está prendido a la mama de manera correcta, usted probablemente sentirá un jalón fuerte. Si siente alguna molestia, debe disminuirse después de las primeras chupadas.
- Si todavía siente mucha molestia después de 30 segundos, es probable que su bebé no esté prendido de manera correcta. Si esto sucede, es mejor detenerse y ayudar a su bebé a prenderse mejor. Si necesita comenzar de nuevo, desprenda al bebé introduciendo el dedo índice en el lado de la boca del bebé

## Posiciones comunes para amamantar

Abajo hay 4 posiciones comunes para amamantar con éxito. Haga nota que algunas posiciones inicialmente pueden requerir un ayudante. Espere hasta que tenga ayuda para probar esas posiciones.



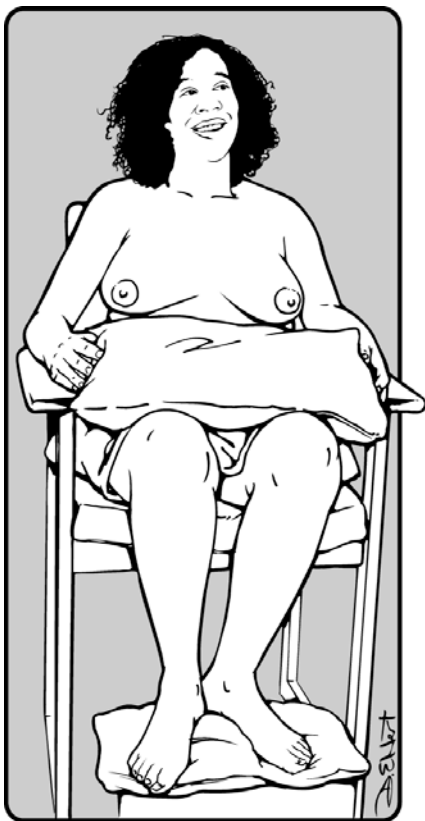
Posición recostada

### Posición reclinada

La posición *reclinada* puede ayudar a que se sienta más cómoda con su bebé. También ayuda para que se active el instinto natural de mamar en el bebé. En esta posición, usted puede mirar y ayudar a su bebé cuando sea necesario.

Para usar la posición reclinada:

- Encuentre una cama o sofá en donde pueda reclinarse con suficiente respaldo. No se acueste completamente sino reclínesse cómodamente.
- Asegúrese de tener suficiente respaldo para la cabeza y los hombros. Use una almohada, la cama o una silla con respaldo alto.
- Cuando coloque a su bebé en el pecho, apóyelo con uno o ambos brazos. El cuerpo de su bebé debe estar anidado en el suyo. Asegúrese de que todo el frente del cuerpo del bebé toque el suyo.
- Deje que el mentón de su bebé esté cerca de su mama desnuda. Busque las señales de hambre. Es posible que usted vea que su bebé:
  - Mueve la boca o la lengua
  - Mueve la mano hacia la boca
  - Mueve la cabeza de lado a lado, buscando el pezón
- Ayude a su bebé tanto como quiera. ¡Forman un equipo!
- Es posible que tenga que sujetar la mama.
- Relájese y disfrute.

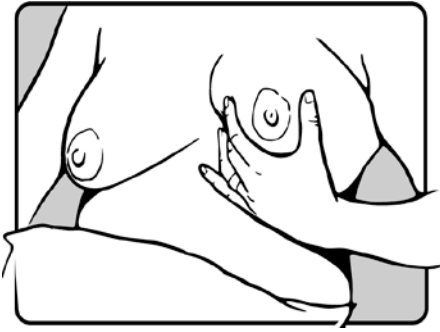


La madre sentada, lista para amamantar a su bebé en la posición cuna cruzada.

### Posición cuna cruzada

La posición *cuna cruzada* puede servir de ayuda si tiene dificultades con el prendimiento. Le permite sostener, preparar y comprimir la mama para que quepa mejor en la boca del bebé. Esta posición también le permite apoyar y controlar la cabeza del bebé.

La mayoría de las madres consideran que la posición cuna cruzada funciona bien para cualquiera de las mamas, pero a continuación describimos la posición para la mama **izquierda**. Vale tener a alguien que le ayude con las almohadas y con el bebé. Su ayudante también puede atender al bebé mientras usted se ajusta.



Use la mano para formar la letra "U" en la mama.

Siga los pasos en el orden escrito, del comienzo al fin:

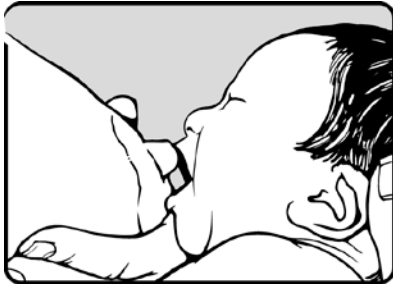
- Siéntese tan derecha como puede en la cama o en una silla. Tome tiempo para asegurarse que esté cómoda y relajada. Si necesita, puede sentarse sobre una almohada o usar un respaldo adicional.
- Coloque 1 o 2 almohadas sobre las piernas. Es posible que necesite 2 almohadas para que su bebé esté al nivel de las mamas.
- Si está sentada en una silla, asegúrese de que tenga ambos pies en el piso con las rodillas dobladas en ángulos rectos. Esto proporciona un lugar estable en donde puede acostar a su bebé. También puede ayudar si coloca una banqueta o caja debajo de los pies.
- Recoja la mama desde abajo con la mano izquierda. Posicione la mano debajo de la mama, con el dedo pulgar izquierdo apuntado hacia arriba por la orilla exterior de la areola.
- Doble el dedo índice alrededor del borde interior de la areola, formando la letra "U" con la mano (vea el dibujo a la izquierda). Esto le ayuda a formar la mama para que quepa en la boca del bebé.
- Si mantiene presión un momento, es posible que vea la leche. Su bebé la puede oler y saborear. Esto ayuda a que el bebé se enfoque en comer.
- Pida que su ayudante se pare al lado de su hombro derecho. Su ayudante puede colocar a su bebé (sin cobijas) en la(s) almohada(s) sobre sus piernas. Asegúrese de tener a su bebé acostado de lado, con su nariz justo frente al pezón izquierdo.
- Coloque la mano derecha sobre parte superior de la espalda del bebé. **No** tenga todo el brazo derecho debajo de su bebé. Tendrá el dedo pulgar y los otros dedos de la mano derecha cerca de las orejas de su bebé, apoyándole la nuca (vea el dibujo abajo).



Su mano apoya a la espalda superior y la nuca del bebé.



*Atrapando la mama, mientras el bebé busca.*



*Cuando el bebé abra la boca tan grande como pueda, use la mano para acercar el bebé a usted.*



*La posición cuna cruzada desde el punto de vista de la madre.*

- Sujete su bebé para que tenga la nariz levemente inclinada hacia arriba. A veces se llama la posición de “olfateo”. Su bebé tendrá los brazos libres para “abrazarle” la mama, un brazo por cada lado. Deje que su bebé se estire sobre la almohada.
- Su brazo derecho sostiene al bebé desde atrás. Así puede abrazarlo fuerte, piel contra piel.
- No tenga prisa para prender al bebé. Respire y relájese.
- Sujete la cabeza del bebé para que tenga la boca de cercas para poderle cosquillar el labio superior con el pezón (vea el dibujo a la izquierda). Esto a menudo hace que los bebés abran la boca bien grande para buscar la mama. Esta búsqueda con la lengua abajo y la boca abierta bien grande, se llama *la búsqueda*. Mantenga la mano en la posición de la letra “U”.
- Comprima la mama apretándola con un dedo y el dedo pulgar, así como hacía para extraer las gotas de leche. Esto se llama “atrapar” la mama.
- Durante la búsqueda, cuando su bebé tiene la boca bien abierta y la lengua hacia adelante, use la mano derecha para rápidamente empujar al bebé hacia adelante. Presione la espalda del bebé con una mano, empujando el bebé hacia usted (vea el dibujo a la izquierda).
- Ayude a su bebé a acercarse primero con el mentón. Mantenga el cuerpo del bebé estirado en la posición levemente inclinada de “olfateo”. La mayoría de las veces, el bebé se llena la boca con su mama.
- Puede tener que tratar unas cuantas veces para que su bebé se prenda bien. Si necesita volver a tratar, rompa la succión deslizando el dedo índice a un lado de la boca del bebé.
- Sabrá que su bebé ya se prendió bien una vez que sienta un jalón rítmico. Si no está segura de que el bebé esté bien prendido, deje que se aparte la cabeza un poquito de la mama. Un bebé bien prendido no suelta el pezón.
- Cuando el bebé esté bien prendido:
  - Tiene el mentón pegado a la mama.
  - Tiene sus labios extendidos hacia afuera.
  - Tiene la punta de la nariz tocándole la mama.
  - Su boca abarca más que solamente el pezón.



Bebé en la posición fútbol americano.

### Posición de fútbol americano

La posición de fútbol es otra posición útil si le cuesta prender al bebé, y las demás posiciones no le están funcionando. Siga los pasos en el orden escrito, desde el comienzo hasta el fin.

La posición fútbol americano le ofrece más control de la mama y del cuerpo de su bebé. También puede servir si tiene gemelos.

La posición fútbol funciona mejor cuando está sentada derecha. De esta manera un ayudante puede ver claramente lo que está pasando.

Volvemos a aclarar la posición tomando la mama **izquierda** como ejemplo. Conviene que su ayudante esté parado a su lado izquierdo.

- Siéntese derecha en una silla. Coloque 1 a 2 almohadas entre el cuerpo y el codo a su lado izquierdo. La posición de fútbol americano es incómoda si tiene a su bebé demasiado bajo.
- Sostenga la mama izquierda con la mano derecha. Siempre con los dedos sujetando la mama izquierda, coloque el dedo pulgar en la orilla superior de la areola. Debe tener los dedos en paralelo a (aliñados con) los labios del bebé.
- Siempre con la mano en esta posición, trate de **extraer unas gotas de leche presionando con un dedo y el dedo pulgar hacia el pecho, luego apretándolos detrás de la areola.**
- Si usted mantiene la presión un momento, probablemente vea calostro o leche. Su bebé puede oler o saborear la leche y le ayuda a enfocarse en comer.
- Pida que su ayudante le pase el bebé. Coloque a su bebé sobre la(s) almohada(s) con los pies hacia el respaldo de la silla, y con la cabeza en su mano izquierda.
- Asegúrese de tener el cuerpo del bebé inclinado hacia su mama y firmemente apoyado en la almohada. Su pulgar derecho, siempre sujetando la mama izquierda, debe estar frente a la nariz del bebé. Su dedo índice debe estar frente al mentón del bebé.
- No trate de mantener su bebé sobre el brazo. En cambio, deslice la mano izquierda hacia abajo para sujetarla la base de la nuca, con el dedo pulgar y los otros dedos cerca de las orejas (vea el dibujo a la izquierda).



“Jalando” la mama en la posición fútbol americano mientras el bebé busca.



Mamando en la posición de fútbol americano.

- La nariz del bebé debe estar levemente inclinada hacia arriba. Esta posición a veces se llama “olfateo”.
- Su bebé tendrá los brazos libres para “abrazarle” la mama, un brazo por cada lado.
- No tenga prisa para prender al bebé. Respire y relájese.
- Sujete la cabeza del bebé para que tenga la boca cerca para poderle cosquillar el labio superior con el pezón. Esto a menudo hace que los bebés abran la boca bien grande para buscar la mama. Esta búsqueda con la lengua abajo y la boca abierta bien grande, se llama *la búsqueda*.
- Comprima la mama apretándola con un dedo y el dedo pulgar, así como hacía para extraer las gotas de leche. Esto se llama “atrapar” la mama (vea el dibujo superior a la izquierda).
- Durante la búsqueda, cuando su bebé tiene la boca bien abierta y la lengua hacia adelante, use la mano derecha para rápidamente empujar el bebé hacia adelante. Presione la espalda del bebé con una mano, acercando el bebé hacia usted (vea el dibujo superior a la izquierda).
- Use la mano izquierda para acercar los hombros y la cara del bebé a la mama. Esto hace que el mentón del bebé llegue a la parte inferior de la mama (vea el dibujo inferior a la izquierda).
- Hágalo rápido para que la boca del bebé termine en la mama.
- El labio superior del bebé debe estar superior al pezón, situada en la areola.
- Puede tomar un par de veces para que su bebé se prenda bien. Sabrá que su bebé está bien prendido una vez que sienta un jalón rítmico.
- Para lograr un buen prendimiento, asegúrese que:
  - Tiene el mentón pegado a la mama.
  - Tiene sus labios extendidos hacia afuera.
  - Tiene la punta de la nariz tocándole la mama.
  - Su boca abarca más que solamente el pezón.

- Si no está segura de que el bebé esté bien prendido, deje que se aparte la cabeza un poquito de la mama. Un bebé bien prendido no suelta el pezón.

### **Posición acostada de lado**

La posición acostada de lado puede ser útil para las madres quienes deben acostarse para amamantar. Al inicio, necesitará un ayudante para esta posición, porque tendrá menos control de la cabeza del bebé y de su mama. En el hospital, usted puede pedir la ayuda de su enfermera para esta posición.

Usualmente esta posición no es la mejor si tiene dificultades para prender al bebé. Más adelante, cuando su bebé haya aprendido a prenderse y les va bien con la lactancia, la posición de acostada de lado es excelente para las alimentaciones nocturnas o para descansar durante las lactancias. Pero no duerma con el bebé en la mama.

Abajo describimos la posición para la mama izquierda. Necesitará 3 almohadas y un ayudante.

- Acuéstese de lado hasta tener la mama izquierda en la cama.
- Pida que su ayudante le coloque una almohada firmemente detrás de su espalda y cintura.
- Mueva la pierna derecha hacia adelante un poco y doble la rodilla. Pida que su ayudante le coloque una almohada debajo de la rodilla.
- Doble el brazo izquierdo y coloque la mano cerca a la cara o debajo de la almohada.
- Ahora su ayudante puede colocar a su bebé, ya desenvuelto, a su lado derecha en la cama frente a usted. Usted y su bebé deben estar frente a frente con las barrigas tocándose.
- Puede colocar la mano derecha detrás de los hombros o las nalgas del bebé. Acerque el bebé a su cuerpo. Esto ayuda a que el bebé esté en la posición de “olfateo”. Puede pedir que su ayudante le “atrape” la mama mientras espere que su bebé se prenda.
- Cuando su bebé busque con la boca completamente abierta, guíelo rápidamente hacia la mama. Ayuda a que el bebé se llene la boca con su mama. Puede tomar un par de veces para que se prenda bien.





Para mirar un video acerca de las posiciones para amamantar, visite [globalhealthmedia.org](http://globalhealthmedia.org).

Haga clic sobre "Our Videos," (nuestros videos) luego en "Breastfeeding," (la lactancia) y luego en "Positions for Breastfeeding" (posiciones para la lactancia).

- Cuando el bebé esté bien prendido:
  - Tiene el mentón pegado a la mama.
  - Tiene sus labios extendidos hacia afuera.
  - Tiene la punta de la nariz tocándole la mama.
  - Su boca abarca más que solamente el pezón.
- Una vez prendido, usted puede colocar una pequeña manta o una toalla gruesa enrollada detrás del bebé para sostenerlo (vea el dibujo abajo).



Una manta enrollada apoya la espalda del bebé en la posición acostada de lado.

### **La práctica facilita**

Vale la pena esforzarse para lograr un buen prendimiento durante la primera semana o dos. Un buen prendimiento ayuda a evitar daño al pezón. Y un bebé bien prendido recibe más leche materna.

Después de practicar succionar en una de estas posiciones, es probable que su bebé necesite siempre menos ayuda para prenderse. ¡Pronto usted colocará al bebé cerca a la mama y él se prenderá por su cuenta!

**Ahora regrese al índice en este manual y marque la casilla para avisar a sus enfermeras que ya leyó este capítulo.**

## ¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas sobre la lactancia, llame al Servicio de Lactancia (Lactation Services): 206.598.4628.

## Attaching Your Baby to Your Breast

*Laid-back, cross-cradle, football, and side-lying positions*

*This handout describes 4 positions for breastfeeding: laid-back, cross-cradle, football hold, and side-lying.*

Breastfeeding is the healthiest way to feed your baby. It is also a skill that takes time and practice.

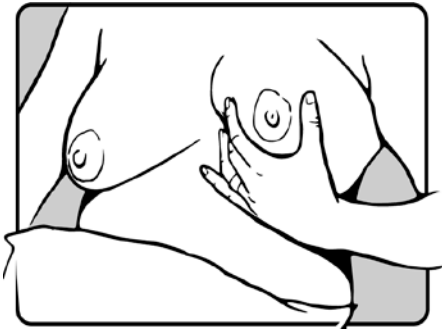
The key to good breastfeeding is deep attachment (“latch”) of your baby’s mouth to your breast. Finding the breastfeeding position that works best for you and your baby may take effort from you, your baby, and your helper. Your nurses are ready and happy to help you, too!



*Good attachment or “latch” is the key to successful breastfeeding.*

### Tips for Any Position

- Start with a calm baby. If your baby is crying, calm them down by holding them upright, rocking them gently, or giving them your clean finger to suck on.
- “Tune in” to your baby. Put down your phone, have both hands free, and sit or lie so that you feel comfortable.
- Gently touch your nipple tip to your baby’s lips. Doing this encourages your baby to lift and turn their head toward your breast. It also helps your baby’s mouth to open wide.
- Aim the tip of your nipple to the roof of your baby’s mouth.
- Make sure your baby’s mouth goes around some of your breast, not just your nipple.



Getting ready to express drops of milk, with hand in a “U” shape at your breast.



Sandwiching the breast.

- If your baby is not opening their mouth wide, try to express a drop or two of milk. This tells your baby you are ready to breastfeed. To express drops of milk:
  - With your hand scooped under your breast, place your finger and thumb in a “U” shape on the edge of your *areola* (the dark area around your nipple). See drawing at left.
  - While pressing your fingers and hand into your breast, move your fingers toward your thumb and hold for a few seconds. Do this motion several times to start milk dripping or flowing. Then rotate your thumb and finger to a “C” position. Repeat.
- For best latch, while your baby is sucking:
  - The tip of their nose should be close to or touching your breast
  - Their chin should be pressed in deep
  - Their lips should be rolled out
- Many mothers need to use their hand to support and shape their breast to keep it “sandwiched” while their baby is attaching and feeding. See drawing at left.
- Sucking is usually rhythmic. Your baby will pause for a short time and then have more bursts of sucking.
- When your baby is done, they will stop sucking and usually let go of your breast.
- When your baby is latched onto your breast correctly, you will probably feel a strong pulling. If you feel any discomfort, it should lessen after the first few sucks.
- If you still feel strong discomfort after 30 seconds, your baby is probably not latched correctly. If this happens, it is best to stop and help your baby get a better latch. If you need to try again, break suction by sliding your index finger into the side of your baby’s mouth.



Laid-back position

## Common Positions for Breastfeeding

Here are 4 common positions for successful breastfeeding. Note that some positions require a helper in the beginning. Wait until you have someone to help you before you try those positions.

### Laid-back Position

The *laid-back* position can help you feel more comfortable with your baby. It also helps your baby's natural breastfeeding instincts to become active. In this position, you can watch and help your baby as needed.

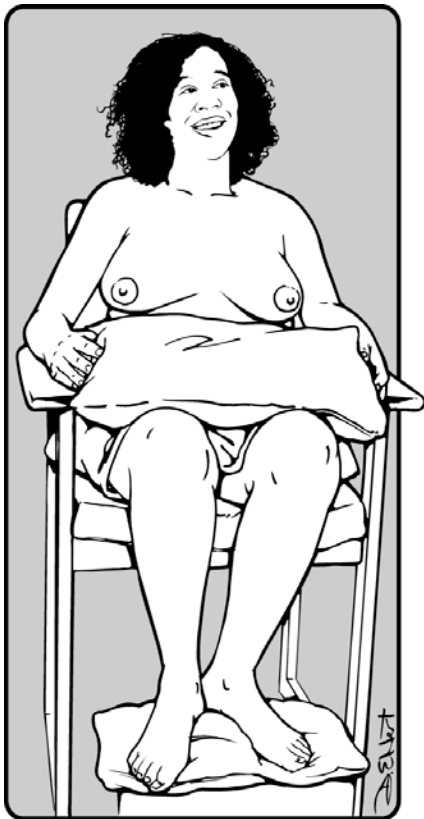
To use the laid-back position:

- Find a bed or couch where you can lean back and be well supported. Do not lie flat, but just easily lean back.
- Make sure your head and shoulders are well-supported. Use a pillow, the bed, or a chair with a high back.
- When you put your baby on your chest, give support with one or both arms. Your baby's body should be nested into yours. Make sure that the whole front of their body is against your front.
- Let your baby's cheek rest somewhere near your bare breast. Watch for signs of being ready to feed. You may see your baby's:
  - Mouth or tongue move
  - Hands move to the mouth
  - Head bob around, looking for your nipple
- Help your baby as much as you like. You're a team!
- You may or may not need to hold your breast.
- Relax and enjoy each other.

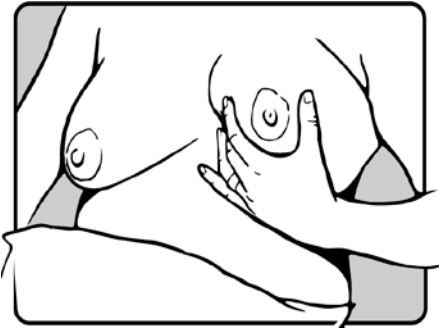
### Cross-cradle Position

The *cross-cradle* position can be helpful if you are having a hard time with latching. It lets you support, prepare, and compress your breast so it will fit better into your baby's mouth. This position also allows you to support and control your baby's head.

Most mothers find that cross-cradle works well for either breast, but here we will describe it for your **left** breast. It is best to have



Mother sitting up, getting ready to feed her baby in cross-cradle position.



*Form a “U” shape at your breast with your hand.*

someone to help with pillows and your baby. Your helper can also tend to your baby while you get settled.

Follow these steps in the order they are written, from start to finish:

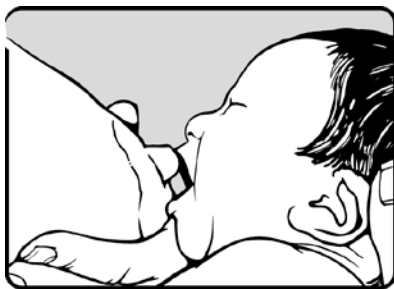
- Sit up as straight as you can in bed or in a chair. Take the time to make sure you are comfortable and relaxed. If needed, sit on a pillow or use some extra back support.
- Place 1 or 2 pillows on your lap. You may need 2 pillows since your baby needs to be at the same level as your breasts.
- If you are sitting in a chair, make sure your feet touch the floor and your knees are bent at right angles. This provides a stable place for your baby to lie. Having a footstool or a box under your feet can help.
- Scoop up your left breast with your left hand. Position your hand under your breast, with your left thumb pointing up along the outer edge of your areola.
- Curve your index finger around the inner edge of your areola. This forms a “U” shape with your hand (see drawing at left). This will help you shape your breast to fit in your baby’s mouth.
- If you hold pressure for a moment, you may see some milk. Your baby will smell and taste it. This helps your baby focus on feeding.
- Have your helper stand by your right shoulder. Your helper can place your baby (without blankets) on the pillow(s) on your lap. Make sure your baby is side-lying, with your baby’s nose right across from your left nipple.
- Place your right hand on your baby’s upper back. Do **not** put your right arm all the way under your baby. Your right thumb and fingers will hold near your baby’s ears and your hand will support their neck (see drawing below).



*Your hand will support your baby’s upper back and neck.*



*Sandwiching the breast, with baby rooting.*



*When your baby's mouth is open the widest, use your hand to bring their body toward you.*



*A mother's view of baby in cross-cradle hold.*

- Hold your baby so that their nose is tipped up just a bit. This is sometimes called a “sniffing” position. Your baby’s arms can be free to “hug” your breast, one on either side. Let your baby’s body stretch out on the pillow.
- Your right arm supports from behind. This lets you hold your baby close, skin-to-skin.
- Do not be in a hurry to get a latch. Breathe and relax.
- Hold your baby’s head so that their mouth is just close enough to tickle their upper lip with your nipple (see drawing at left). This often makes babies open their mouth wide as they search for the breast. This searching, with tongue down and mouth wide, is called *rooting*. Your hand stays in the “U” position.
- Compress your breast by moving your finger and thumb together as you did to express the drops of milk. This is called “sandwiching” the breast.
- During rooting, when your baby’s mouth is open the widest and their tongue is forward, use your right hand to quickly pull your baby forward. Press on your baby’s back with your hand. This will bring your baby’s body toward you (see drawing at left).
- Help your baby lead with their chin. Keep your baby’s body uncurled in the slight “sniffing” position. Most times, your baby will take in a big mouthful of breast.
- It might take several tries for your baby to latch on well. If you need to try again, break suction by sliding your index finger into the side of your baby’s mouth.
- You will know your baby is latched on when you feel a strong rhythmic pulling. If you are not sure your baby is latched on well, try letting their head come away from your breast just a little bit. A baby who is latched on well will not let your nipple slip out.
- When you have a good latch:
  - Your baby’s chin is pressed into your breast.
  - Your baby’s lips are curled out.
  - The tip of your baby’s nose is touching your breast.
  - More than just your nipple is in your baby’s mouth.



*Baby in football position.*

### **Football Position**

Football position is another position that can be helpful if you are having a hard time with latching and other positions are not working. Follow the steps given in the order they are written, from start to finish.

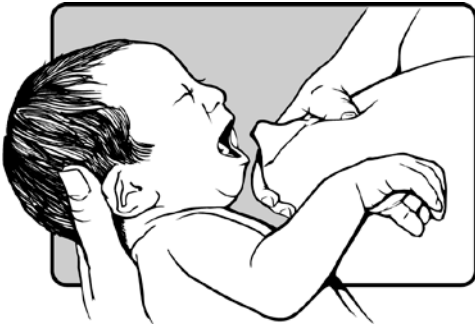
The football hold gives you more control of your breast and your baby's body. It can also work well if you are feeding twins.

Football position works best when you are sitting up very straight. This way, a helper can easily see what is happening.

Again, we will explain the position using your **left** breast as an example. It is best for your helper to stand by your left side.

- Sit up straight in a chair. Place 1 or 2 pillows between your body and your elbow on your left side. Football position is uncomfortable if your baby is too low.
- Scoop up your left breast with your right hand. As your fingers hold your left breast, place your thumb on the upper edge of your areola. Your fingers should be parallel to (in the same line as) your baby's lips.
- With your hand in this position, try to **express drops of milk by pressing your finger and thumb in toward your chest, then together behind the areola.**
- If you hold that pressure for a moment, you will probably see some colostrum or milk. Your baby will smell and taste that milk. It will help your baby focus on feeding.
- Have your helper pass you your baby. Place your baby on the pillow(s) with their feet toward the back of the chair and their head in your left hand.
- Make sure your baby's body is turned toward your breast and firmly supported on the pillow. Your right thumb, still holding your left breast, should be across from your baby's nose. Your index finger should be across from your baby's chin.
- Do not try to hold your baby on your arm. Instead, slide your left hand down to hold the base of their neck, with your thumb and fingers grasping close to their ears (see drawing at left).





*“Sandwiching” the breast in football position while the baby is rooting.*



*Feeding in football position.*

- Your baby’s nose should be tipped up just a bit in this hold. This is sometimes called a “sniffing” position.
- Your baby’s arms can be free to “hug” your breast, one on either side.
- Do not be in a hurry to get a latch. Breathe and relax.
- Hold your baby’s head so that their mouth is just close enough to tickle their upper lip with your nipple. This often makes babies open wide as they search for the breast. This searching, with tongue down and mouth wide, is called *rooting*.
- Compress your breast by moving your finger and thumb together as you did to express the drops of milk. This is called “sandwiching” the breast (see drawing at upper left).
- During rooting, when your baby’s mouth is open the widest, aim your nipple toward the roof of their mouth (see drawing at upper left).
- Use your left hand to bring your baby’s shoulders and face in close. This will cause your baby’s chin to land on the underside of your breast (see drawing at lower left).
- Quickly finish moving their mouth onto your breast.
- Your baby’s top lip should come up beyond your nipple and curl onto your areola.
- It might take several tries before your baby gets hold of your breast. You will know your baby is latched on when you feel a strong rhythmic pulling.
- For a good latch, make sure that:
  - Your baby’s chin is pressed into your breast.
  - Your baby’s lips are curled out.
  - The tip of your baby’s nose is close to your breast.
  - More than just your nipple is in your baby’s mouth.
- If you are not sure your baby is latched on well, try letting their head come away from your breast just a little bit. A baby who is latched on well will not let your nipple slip out.

## **Side-lying Position**

*Side-lying* position can be helpful for moms who need to lie down for a feeding. At first, you will need a helper for this position. This is because you will have less control of your baby's head and less control of your breast. In the hospital, you can ask your nurse help you with this position.

This is usually not the best position to try if latching is a problem. Later, when your baby has learned to latch and breastfeeding is going well, side-lying position is great for night feedings or resting during feedings. Do **not** sleep when your baby is at your breast.

Here we will describe the position for your **left** breast. You will need 3 pillows and a helper.

- Lie down flat on your left side with a pillow under your head. Turn so far onto your left side that your left breast is on the bed.
- Have your helper place a pillow firmly behind your mid-to-low back.
- Bring your right leg forward a little and bend your knee. Have your helper place a pillow under your knee.
- Curl your left arm up and place your hand by your face or under the pillow.
- Now your helper can place your unwrapped baby on their right side on the bed in front of you. You and your baby should be tummy-to-tummy.
- You can place your right hand behind your baby's shoulders or their bottom. Pull your baby in close. This helps your baby be in the "sniffing position." You may need your helper to "sandwich" your breast while you wait for your baby to latch.
- When your baby is rooting and their mouth is open the widest, quickly guide your baby forward and onto your breast. Help your baby get a big mouthful of breast. It may take several tries to get a good latch.
- When you have a good latch:
  - Your baby's chin is pressed into your breast.
  - Your baby's lips are curled out.
  - The tip of your baby's nose is close to your breast.
  - More than just your nipple is in your baby's mouth.



To watch a video about breastfeeding positions, visit [globalhealthmedia.org](http://globalhealthmedia.org).

Click on "Our Videos," then on "Breastfeeding," then on "Positions for Breastfeeding."

- Once your baby is latched, you may want to place a small rolled blanket or thick towel behind your baby for support (see drawing below).



*A rolled blanket supports the baby's back in the side-lying position.*

### **Practice Makes It Easier**

Working on the latch in the first week or so is worth the effort. A good latch can keep you from having nipple damage. And, a baby who is latched well gets more milk from your breast.

After some practice sucking in one of these positions, your baby will probably need less and less help latching. Soon, you will put your baby close to your breast and the latch will happen without any help!

**Now, please go back to the Table of Contents in this workbook and check the box so your nurses will know you have read this chapter.**

## Questions?

Your questions are important. If you have questions about breastfeeding, call UWMC Lactation Services: 206.598.4628