



Posición y sujeción al pecho para amamantar

Posiciones acunado en cruz, de balón de fútbol y recostada de lado

Este folleto describe 3 posiciones para amamantar: acunado en cruz, balón de fútbol y recostada de lado. Se ofrecen ilustraciones para ayudarlo a ver las posiciones para usted y su bebé.

Es mejor que la primera alimentación de su bebé tenga lugar inmediatamente después del nacimiento. Esto es cuando los bebés suelen estar despiertos y listos para descubrir su pecho. Es más fácil colocar a su bebé en su pecho sin mantas. Su cuerpo mantendrá caliente a su bebé.

Mientras aún permanece acostada en la cama de parto, puede poner con cuidado a su bebé sobre su abdomen, con su cara cerca de su pecho. Muchos bebés hacen movimientos hacia el pecho e incluso se prenden al pecho sin mucha ayuda.

Si lo desea, puede levantar su pecho hacia el bebé y dejar que el pezón toque la cara de su bebé. Es probable que note que el pezón sobresale un poco. Su pecho se está preparando para la alimentación.

Espere a que su bebé abra bien la boca antes de llevarlo a su pecho. Muchos bebés se prenderán al pezón y succionarán durante varios minutos.

Cuando su bebé se prenda al pecho correctamente, es probable que usted sienta un jalón fuerte. Todas las molestias deberían disminuir después de las primeras succiones. Si todavía siente una molestia fuerte después de los primeros 30 segundos, es probable que su bebé no se haya prendido correctamente. Consulte las páginas siguientes para obtener ayuda para lograr una sujeción mejor.

Lo mejor para el cuerpo del bebé es estar lo más cerca posible a usted con su abdomen tocando el suyo y la punta de su nariz tocando su pecho. Esto no afectará su respiración.



Es mejor que la primera alimentación de su bebé tenga lugar inmediatamente después del nacimiento.

Verifique que los labios de su bebé estén evertidos. Usted se dará cuenta que su bebé no solo tiene su pezón en la boca. La succión generalmente es rítmica, con pausas cortas y luego succiona de modo intermitente. Cuando su bebé haya terminado, dejará de succionar y retirará la boca de su pecho.

La lactancia materna es natural, pero no siempre es fácil. A veces, poner a su bebé en posición para amamantar requiere más esfuerzo de su parte, y también de su bebé y de su ayudante. Algunos bebés necesitan más tiempo para aprender la sujeción al pecho y succionar adecuadamente.

Le mostraremos 2 posiciones primero; acunado en cruz y balón de fútbol. Pueden ser de gran ayuda si tiene dificultades para que el bebé se prenda al pecho. Después mencionaremos la posición recostada de lado. Será más útil leer y seguir estos pasos en el orden en que están escritos, de principio a fin.

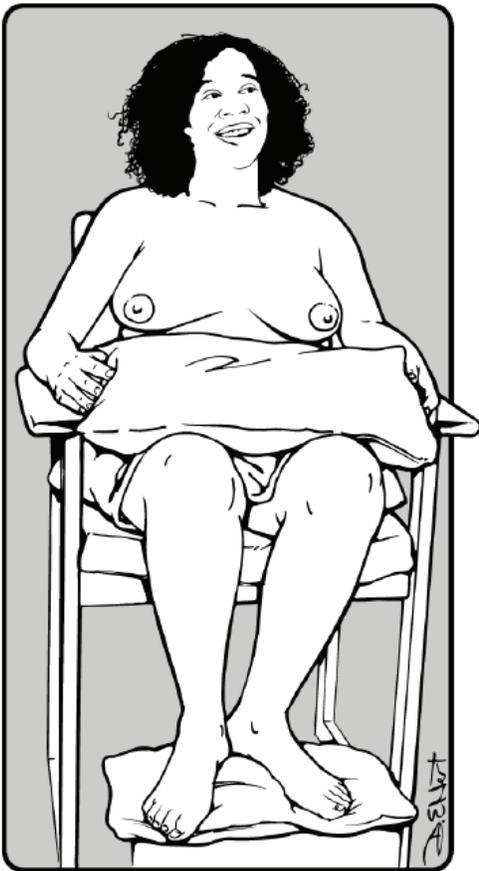


Ilustración 1: Madre sentada, preparándose para alimentar a su bebé en posición acunado en cruz.

Posición acunado en cruz

La posición acunado en cruz le permite apoyar, preparar y comprimir el pecho para que quepa mejor en la boca de su bebé. Esta posición también le permite tener control de la cabeza de su bebé.

La mayoría de las madres encuentran que la posición acunado en cruz funciona bien para los dos pechos, pero para nuestro ejemplo vamos a describirla para su pecho **izquierdo**. Lo mejor es que la acompañe un ayudante para ayudarla con las almohadas y el bebé.

Después de sentarse, coloque 1 o 2 almohadas en su regazo. Es posible que necesite 2 almohadas para que su bebé quede en una posición lo suficientemente alta para que el bebé y sus pechos estén al mismo nivel.

- Lo mejor es sentarse lo más erguida que pueda en la cama o en una silla (ver la ilustración 1). Tómese un tiempo para asegurarse de que está lo más cómoda y relajada posible.
- Si es necesario, siéntese sobre otra almohada o use un soporte adicional para la espalda.
- Su ayudante puede ocuparse del bebé mientras usted se acomoda.
- Si está sentada en una silla, sus pies deben tocar el piso y sus rodillas deben estar flexionadas en ángulo recto para que pueda poner una almohada en su regazo. Muchas mujeres encuentran que un taburete o una caja debajo de los pies ayudan a que esta posición sea más cómoda.

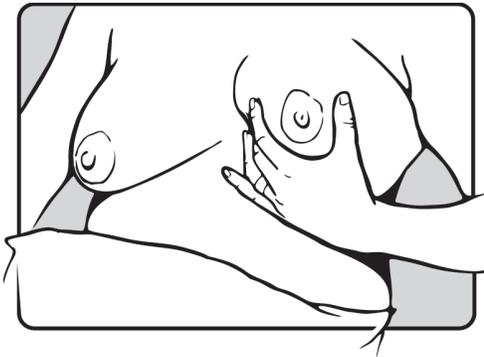


Ilustración 2: Mano en el pecho en forma de "U".

- Levante su pecho izquierdo con su mano izquierda.
- Coloque la mano debajo de su pecho, con el pulgar izquierdo hacia arriba siguiendo el borde exterior de la areola (la zona oscura alrededor del pezón).
- Curve el dedo índice alrededor del borde interior de la areola.
- Es importante que forme esta "U" con la posición de la mano (ver la ilustración 2). Esto le ayudará a dar forma a su seno para que quepa en la boca de su bebé.

- Con la mano en esta posición, trate de **exprimir 1 a 2 gotas de leche presionando el dedo y el pulgar hacia adentro, hacia su pecho, y luego juntos detrás de la areola.**
- Si mantiene esa presión por un momento, es posible que vea un poco de calostro o leche. Su bebé olerá y probará la leche y eso le ayudará a concentrarse en la alimentación.
- A continuación, haga que su ayudante esté de pie al lado de su hombro derecho.
- Su ayudante puede colocar a su bebé (sin mantas) sobre la(s) almohada(s) en su regazo. Se debe girar a su bebé sobre su costado, con su nariz directamente por encima de su pezón izquierdo.
- Coloque su mano derecha sobre la parte superior de la espalda de su bebé, con su pulgar derecho y los otros dedos sujetándolo cerca de sus orejas.
- No mantenga el brazo derecho debajo de su bebé. Es su mano la que le sostiene el cuello (ver la ilustración 3).



Ilustración 3: Vista frontal, preparándose para alimentar.



Ilustración 4: Apretujar el pecho, a la espera del reflejo de búsqueda (o reflejo perioral).

- Sostenga a su bebé de manera que su nariz se le levante un poco. Esto a veces se llama posición de “olfateo”. Los brazos de su bebé pueden quedar libres para “abrazar” su pecho, uno de cada lado. Permita que el cuerpo de su bebé se estire sobre la almohada.
- Su brazo derecho puede sostener a su bebé desde atrás de modo que lo pueda atraer muy cerca, piel con piel.
- No se apresure a que su bebé logre la sujeción al pezón. Sujete su cabeza un poco retirada para que su boca esté lo suficientemente cerca para hacerle cosquillas en el labio superior con el pezón (ver la ilustración 4). Esto puede provocar que abra completamente para buscar su pecho.

- Esta búsqueda, con la lengua hacia abajo y la boca bien abierta, se llama *reflejo de búsqueda*, o bien, *reflejo perioral*. Su mano debe mantenerse en la posición de "U".
- Comprima su seno moviendo sus dedos índice y pulgar juntos, como lo hizo para exprimir las gotas de leche. A veces a esto se le dice “apretujar” el pecho.
- Durante el reflejo de búsqueda, cuando la boca de su bebé esté abierta completamente y su lengua esté hacia adelante, use su mano derecha para acercarse rápidamente a su bebé. Presione su espalda y traiga su cuerpo hacia usted (vea la ilustración 5).
- Dirija con su mentón y mantenga el cuerpo del bebé derecho en la posición de “olfateo” ligero. El bebé debe agarrar con la boca una buena parte del pecho.
- Algunas veces se necesitan varios intentos para que su bebé logre una buena sujeción. Si tiene que intentar nuevamente, usted puede interrumpir la succión deslizando su dedo índice en la parte lateral dentro de la boca del bebé.

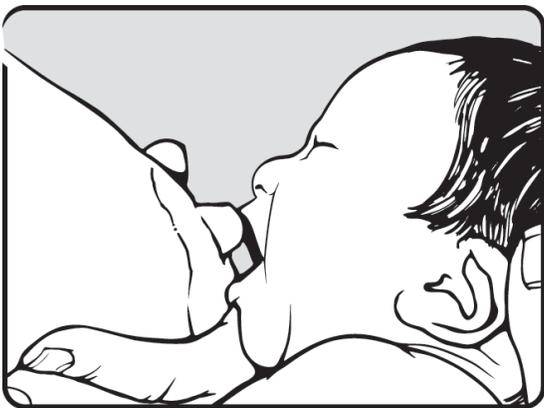


Ilustración 5: Cuando la boca de su bebé esté completamente abierta, use su mano para traer su cuerpo hacia usted.

- Usted sabrá que el bebé logró la sujeción cuando sienta un jalón rítmico fuerte.
- Asegúrese de que sus labios estén evertidos, que la punta de la nariz toque su pecho, y que tenga en la boca más que el pezón.
- Si no está segura de que haya logrado una buena sujeción al pezón, trate de dejar que la cabeza se aleje un poco de su pecho. Un bebé que ha logrado una buena sujeción no dejará que se le resbale el pezón.



Ilustración 6: Vista de una madre de su bebé en posición acunado en cruz.

Posición de balón de fútbol

La posición de balón de fútbol puede resultar útil si otras posiciones no dan resultado. Al sujetarlo como balón de fútbol, un ayudante puede ver fácilmente lo que ocurre. La posición de balón de fútbol puede funcionar bien si está alimentando mellizos. Esta posición también le ofrece mayor control de su pecho y del cuerpo del bebé.

La posición de balón de fútbol funciona mejor cuando usted está sentada muy erguida.

Nuevamente, explicaremos la posición usando como ejemplo su pecho **izquierdo**. Es mejor para su ayudante permanecer de pie de su lado izquierdo.

- Siéntese como se muestra en la ilustración 1 (ver la página 58). Mueva la(s) almohada(s) del centro de su regazo hacia la izquierda, contra su costado. La posición del balón de fútbol es incómoda si su bebé está demasiado bajo. A menudo es útil usar 2 almohadas.
- Levante su pecho izquierdo con su mano derecha. Sus dedos sostienen el pecho izquierdo y el pulgar va sobre el borde superior de la areola (la zona oscura que rodea el pezón).
- Asegúrese de que su pulgar esté frente a la nariz de su bebé y su dedo índice esté frente a su barbilla (mentón).



Ilustración 7: Bebé en posición de balón de fútbol.

- Con la mano en esta posición, trate de **exprimir 1 a 2 gotas de leche presionando el dedo y el pulgar hacia adentro, hacia su pecho, y luego juntos detrás de la areola.**
- Si mantiene esa presión por un momento, es posible que vea un poco de calostro o leche. Su bebé olerá y saboreará esa leche, y esto le ayudará a concentrarse en la alimentación.
- Haga que su ayudante le pase a su bebé. Colóquelo sobre la almohada con sus pies hacia el respaldo de la silla y la cabeza en su mano izquierda.
- Asegúrese de que su cuerpo esté volteado hacia su pecho y apoyado sobre la almohada.
- No intente sostener a su bebé en su brazo. En vez de eso, deslice su mano izquierda debajo, para sostener la base de su cuello con su pulgar y los otros dedos sujetándolo cerca de las orejas (ver la ilustración 7).

- Sostenga a su bebé de manera que su nariz se levante solo un poco. Esto a veces se llama posición de “olfateo”.
- Los brazos de su bebé pueden quedar libres para “abrazar” su pecho, uno de cada lado.
- No se apresure a que su bebé logre la sujeción al pezón. Sostenga su cabeza un poco retirada para que su boca esté apenas lo suficientemente cerca para hacer cosquillas con su pezón en su labio superior. Esto puede provocar que se abra completamente para buscar su pecho.



Ilustración 8: "Apretujar" el pecho mientras el bebé tiene el reflejo de búsqueda.

- Esta búsqueda, con la lengua hacia abajo y la boca bien abierta, se llama *reflejo de búsqueda*, o *reflejo perioral*.
- Comprima su seno moviendo sus dedos índice y pulgar juntos, como lo hizo para exprimir las gotas de leche. A veces, a esto se le llama “apretujar” el seno (ver la ilustración 8).
- Durante el reflejo de búsqueda, cuando la boca de su bebé esté totalmente abierta, dirija su pezón hacia el paladar.



Ilustración 9: Alimentación en la posición de balón de fútbol.

- Use su mano izquierda para acercar los hombros y la cara del bebé. Esto hará que el mentón toque la parte de abajo de su pecho. Concluya moviendo rápidamente la boca sobre su pecho.
- Su labio superior debe abarcar más que el pezón y curvarse sobre su areola.
- Algunas veces se necesitan varios intentos para que su bebé logre la sujeción a su pecho. Usted sabrá que se ha prendido cuando sienta un jalón rítmico fuerte.
- Asegúrese de que su barbilla (mentón) hunda su pecho, que sus labios estén evertidos, la punta de su nariz esté cerca de su pecho y que introduzca en la boca más que el pezón.

- Si no está segura de que su bebé esté bien prendido al pezón, trate de dejar que la cabeza se aleje de su pecho, solamente un poquito. Un bebé que está bien prendido no dejará que se le resbale el pezón.

Posición recostada de lado

La posición recostada de lado puede ser de ayuda para las mamás que necesitan acostarse para alimentar al bebé. Al principio, necesitará un ayudante para esta posición. Las madres tienen menor control de la cabeza del bebé y menos control de su pecho. En el hospital, puede ser mejor que la enfermera le ayude con esta posición.

Esta no suele ser la mejor posición cuando la sujeción es un problema. Más adelante, cuando el bebé haya aprendido a obtener la sujeción y la lactancia vaya bien, la posición recostada de lado es ideal para alimentaciones nocturnas o para descansar cuando lo alimenta.

Para nuestro ejemplo, describiremos la posición para su pecho **izquierdo**. Usaremos palabras que leyó en las páginas anteriores. Necesitará un ayudante y 3 almohadas.

- Recuéstese horizontalmente sobre su lado izquierdo con una almohada debajo de la cabeza. Gire lo más que pueda sobre su lado izquierdo para que su pecho izquierdo quede sobre la cama.
- Haga que su ayudante coloque firmemente una almohada detrás de la parte media y baja de su espalda.
- Lleve su pierna derecha un poco hacia adelante y flexione la rodilla. Haga que su ayudante coloque una almohada debajo de la pierna.

- Doble su brazo izquierdo y coloque su mano cerca de su cara o debajo de la almohada.
- Ahora su ayudante debe colocar a su bebé sin envolver sobre su lado derecho para que su abdomen y el de su bebé estén en contacto.
- Puede colocar su mano derecha detrás de los hombros de su bebé, para permitirle estar en la “posición de olfateo”. La mayoría de las mujeres necesitan un ayudante para “apretujar” el pecho mientras esperan que el bebé logre la sujeción.
- Cuando su bebé tiene el reflejo de búsqueda y su boca está totalmente abierta, guíelo rápidamente hacia adelante y sobre su pecho. El bebé debe agarrar con la boca una buena parte del pecho. Es posible que se necesiten varios intentos para que su bebé logre una buena sujeción e introduzca algo más que su pezón en la boca, con los labios evertidos, y la nariz tocando su pecho.
- Una vez que su bebé se prenda al pecho, a menudo es útil colocar una manta de bebé enrollada detrás de él para sostenerlo.



Ilustración 10: Alimentación en la posición recostada de lado.

Consejos para cualquier posición

- El bebé debe introducir en su boca algo más que su pezón.
- Es posible que necesite “apretujar” su pecho mientras su bebé está tratando de lograr la sujeción al pecho y durante toda la alimentación.
- Sostenga la cabeza del bebé en la posición de “olfateo” para que su mentón no se baje hacia su pecho.
- Estimule una búsqueda amplia exprimiendo gotas de calostro o leche cerca de la boca y la nariz de su bebé.
- Sea rápida cuando traiga al bebé hacia su pecho.
- Mientras el bebé está succionando, la punta de su nariz debe estar cerca de su pecho y el mentón debe presionar en profundidad.

Con la práctica se vuelve más fácil

- Las primeras succiones a menudo son incómodas, pero luego se siente mejor a medida que su bebé se adapta a un patrón correcto de succión. El dolor que continúa con la succión generalmente significa que la boca de su bebé no está en la posición correcta. Si esto ocurre, lo mejor es interrumpir la succión con el dedo y empezar de nuevo.
- Vale la pena el esfuerzo de trabajar en la sujeción al pezón durante la primera semana, días más, días menos. La buena sujeción al pezón puede evitar que el pezón se lastime. Y un bebé que ha logrado la sujeción correctamente obtiene más leche de sus pechos.
- Después de practicar un poco succionando en la posición correcta, es probable que su bebé necesite menos ayuda para lograr la sujeción al pezón. Muy pronto, usted pondrá cerca a su bebé ¡y él simplemente lo hará!

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas sobre la lactancia, llame a Servicios de Lactancia de UWMC: 206-598-4628

Position and Latch for Breastfeeding

Cross-cradle, football, and side-lying positions

This handout describes 3 positions for breastfeeding – cross-cradle, football hold, and side-lying. Illustrations are provided to help you see the positions for you and your baby.

It is best for your baby's first feeding to happen right after birth. That is when babies are usually awake and ready to discover your breast. It is easiest to position your baby at your breast without blankets. Your body will keep your baby warm.

While you are still lying back in the delivery bed, you can gently put your baby on your abdomen with her face near your breast. Many babies will make movements toward your breast and even latch onto your breast without much help.

If you wish, you can lift your breast toward your baby and let your nipple touch your baby's face. You will probably notice that your nipple stands out a bit. Your breast is getting ready for the feeding.

Wait for your baby to open his mouth wide before bringing him to your breast. Many babies will then take hold and suck for several minutes.

When your baby is latched onto your breast correctly, you will probably feel a strong pulling. Any discomfort should lessen after the first few sucks. If you still feel strong discomfort after the first 30 seconds, your baby is probably not latched on correctly. See the next few pages for help in getting a better latch.

It is best for your baby's body to be rolled in close to you with his tummy touching yours and the tip of his nose touching your breast. This will not affect his breathing.



It is best for your baby's first feeding to happen right after birth.

Look for your baby's lips to be rolled out. You will be able to tell that more than just your nipple is in your baby's mouth. Sucking is usually rhythmic, with short pauses and then sucking in bursts. When your baby is done, he will stop sucking and take his mouth off your breast.

Breastfeeding is natural, but it is not always easy. Sometimes getting your baby into position for breastfeeding takes more effort from you, your baby, and your helper. Some babies need more time to learn to latch to the breast and suck properly.

We will show you 2 positions first – cross-cradle and football. They can be most helpful if you are having a hard time with latching. Then we will cover the side-lying position. It will be most helpful to read and follow the steps in the order they are written, from start to finish.

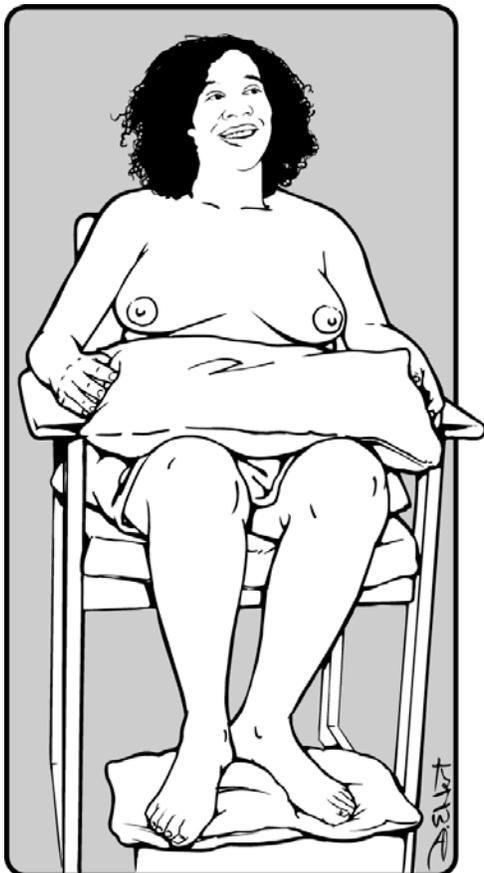


Figure 1: Mother sitting up, getting ready to feed her baby in cross-cradle position.

Cross-cradle Position

The cross-cradle position allows you to support, prepare, and compress your breast so it will fit better into your baby's mouth. This position also allows you to have control of your baby's head.

Most mothers find that cross-cradle works well for either breast, but for our example we will describe it for your **left** breast. It is best to have a helper with you to assist with pillows and your baby.

After you are sitting up, place 1 or 2 pillows on your lap. You may need 2 pillows to position your baby high enough so that your baby and your breasts are at the same level.

- It is best to sit up as straight as you can in bed or in a chair (see Figure 1). Take some time to make sure you are as comfortable and relaxed as possible.
- Sit on an extra pillow or use some extra back support if needed.
- Your helper can tend to your baby while you get settled.
- If you are seated in a chair, your feet should touch the floor and your knees should be bent at right angles so you can put a pillow on your lap. Many women find a footstool or a box under their feet helps make this position the most comfortable.

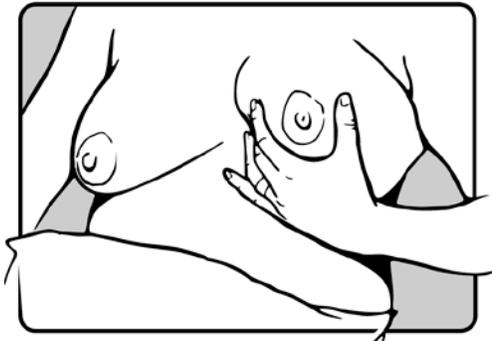


Figure 2: Hand at breast in “U” shape.

- 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 (the dark area around your nipple).
- Curve your index finger around the inner edge of your areola.
- It is important to form this “U” shape with your hand position (see Figure 2). It will help you shape your breast to fit in your baby’s mouth.

- With your hand in this position, try to **express 1 to 2 drops of milk by pressing your finger and thumb inward toward your chest, then together behind the areola.**
- If you hold that pressure for a moment, you may see some colostrum or milk. Your baby will smell and taste that milk and it will help her focus on feeding.
- Next, have your helper stand by your right shoulder.
- Your helper can place your baby (without blankets) on the pillow(s) on your lap. Your baby should be turned on his side with his nose directly across from your left nipple.
- Place your right hand on your baby’s upper back with your right thumb and fingers grasping near his ears.
- Do not hold your right arm under your baby. It is your hand that supports his neck (see Figure 3).



Figure 3: Front view, preparing to feed.



Figure 4: Sandwiching the breast, waiting for rooting.

- Hold your baby so that his 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 can support your baby from behind so you can pull him in close, skin-to-skin.
- Do not be in a hurry to get your baby to latch on. Hold his head away a little bit so that his mouth is just close enough to tickle his upper lip with your nipple (see Figure 4). This can cause him to open wide to search for your 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. Sometimes this is called “sandwiching” the breast.
- During rooting, when your baby’s mouth is open the widest and her tongue is forward, use your right hand to quickly pull your baby forward. Press on her back, and bring her body toward you (see Figure 5).
- Lead with her chin and keep the baby’s body uncurled in the slight “sniffing” position. She should get a big mouthful of breast.
- Sometimes it takes several tries for your baby to latch on well. If you need to try again, you can break suction by sliding your index finger into the side of your baby’s mouth.

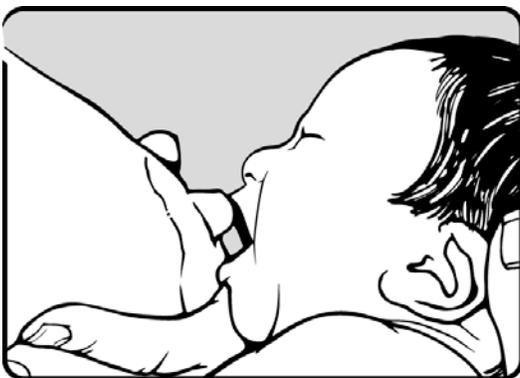


Figure 5: When your baby’s mouth is open the widest, use your hand to bring her body toward you.

- You will know he is on when you feel a strong rhythmic pulling.
- Make sure that his lips are curled out, the tip of his nose is touching your breast, and more than just your nipple is in his mouth.
- If you are not sure he is latched on well, try letting his head come away from your breast just a little bit. A baby who is latched on well will not let your nipple slip out.



Figure 6: A mother's view of her baby in cross-cradle hold.

Football Position

Football position can be helpful if other positions are not working. With the football hold, a helper can easily see what is happening. Football position can work well if you are feeding twins. This position also gives you more control of your breast and your baby's body.

Football position works best when you are sitting up very straight.

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 as shown in Figure 1 (see page 58). Move the pillow(s) from the center of your lap to the left against your side. Football position is uncomfortable if your baby is too low. It is often helpful to use 2 pillows.
- Scoop up your left breast with your right hand. Your fingers hold your left breast, and your thumb goes on the upper edge of your areola (the dark area surrounding your nipple).
- Make sure that your thumb is across from your baby's nose and your index finger is across from her chin.



Figure 7: Baby in football position.

- With your hand in this position, try to **express 1 to 2 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 and it will help her focus on feeding.
- Have your helper pass you your baby. Place her on the pillow with her feet toward the back of the chair and her head in your left hand.
- Make sure her body is turned toward your breast and supported on the pillow.
- Do not try to hold your baby on your arm. Instead, slide your left hand down to hold the base of her neck, with your thumb and fingers grasping close to her ears (see Figure 7).

- Hold your baby so that her 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.
- Do not be in a hurry to get your baby to latch on. Hold his head away a little bit so that his mouth is just close enough to tickle his upper lip with your nipple. This can cause him to open wide to search for your breast.



Figure 8: “Sandwiching” the breast while the baby is rooting.

- 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. Sometimes this is called “sandwiching” the breast (see Figure 8).
- During rooting, when your baby’s mouth is open the widest, aim your nipple toward the roof of her mouth.



Figure 9: Feeding in football position.

- Use your left hand to bring your baby's shoulders and face in close. This will cause her chin to land on the underside of your breast. Quickly finish moving her mouth onto your breast.
- Her top lip should come up beyond your nipple and curl onto your areola.
- Sometimes it takes several tries until your baby gets hold of your breast. You will know she is on when you feel a strong rhythmic pulling.
- Make sure that her chin indents your breast, her lips are curled out, the tip of her nose is close to your breast, and more than just your nipple is in her mouth.

- If you are not sure your baby is latched on well, try letting her 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. You will need a helper for this position at first. Mothers have less control of the baby's head and less control of their breast. In the hospital, it may be best to have your nurse help you with this position.

This is usually not the best position when latching is a problem. Later, when your baby has learned to latch and breastfeeding is going smoothly, side-lying position is great for night feedings or resting during feedings.

For our example, we will describe the position for your **left** breast. We will use terms you have read in the previous pages. You will need a helper and 3 pillows.

- 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 it.

- Curl your left arm up and place your hand by your face or under the pillow.
- Now your helper should place your unwrapped baby on his right side so that you and your baby are tummy-to-tummy.
- You can place your right hand behind your baby's shoulders, allowing him to be in the "sniffing position." Most women need a helper to "sandwich" the breast while waiting for the baby to latch.
- When your baby is rooting and his mouth is open the widest, quickly guide him forward and onto your breast. He should get a big mouthful of breast. It may take several tries to get a good latch with more than just your nipple in his mouth, lips curled out, and nose touching your breast.
- Once your baby is latched, it is often helpful to place a rolled baby blanket behind him for support.

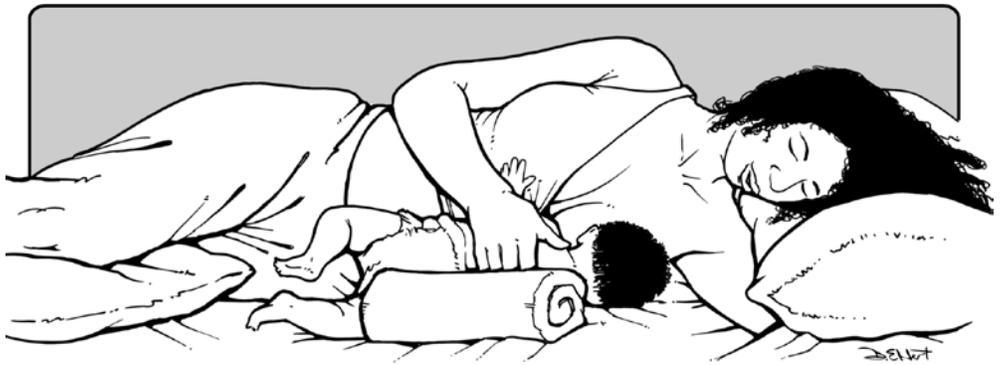


Figure 10: Feeding in the side-lying position.

Tips for Any Position

- Your baby's mouth should take in more than just your nipple.
- You may need to keep your breast "sandwiched" while your baby is attempting latch and during the whole feeding.
- Hold your baby's head in the "sniffing position" so her chin is not pushed down toward her chest.
- Encourage wide rooting by expressing drops of colostrum or milk near your baby's mouth and nose.
- Be quick when pulling your baby toward your breast.
- While your baby is sucking, the tip of her nose should be close to your breast and her chin should press in deep.

Practice Makes It Easier

- The first few sucks are often uncomfortable, but then it feels better as your baby adjusts to a correct sucking pattern. Pain that continues with sucking usually means your baby's mouth is not in the right position. If this happens, it is best to break suction with your finger and begin again.
- Working on the latch in the first week or so is worth the effort. A good latch can prevent nipple damage. And, a baby who is latched properly gets more milk from your breast.
- After some practice sucking in a correct position, your baby will probably need less and less help latching. Soon, you will put your baby close and he will just do it!

Questions?

Your questions are important. If you have questions about breastfeeding, call UWMC Lactation Services: 206-598-4628