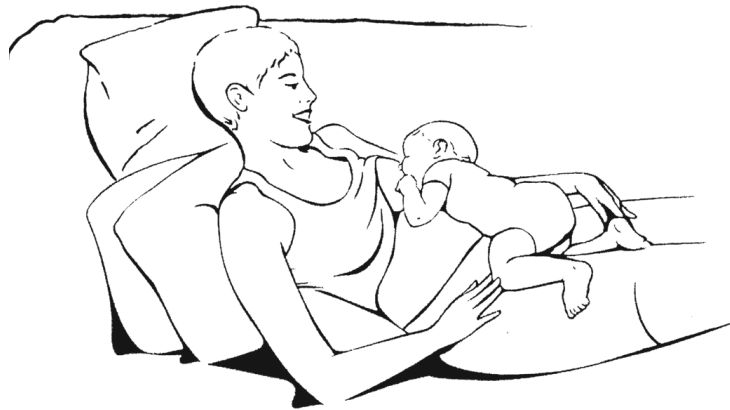




## Lactancia en posición reclinada



**AMAMANTAR EN POSICIÓN RECLINADA**, o la crianza biológica, significa ponerse cómoda con el bebé y favorecer que afloren los instintos básicos de la lactancia en la madre y el hijo.

- Vístase y vista al bebé como quiera.
- Busque una cama o sofá donde poder tumbarse con la espalda bien sujeta –no se acueste completamente, reclínese cómodamente para que al colocarse el bebé sobre el pecho, la gravedad le mantenga en posición.
- Apoye bien la cabeza y los hombros. El bebé debe tener la parte frontal del cuerpo en contacto con la de la madre.
- Al estar reclinada, no tendrá un regazo, por lo que el bebé puede adoptar la posición que quiera. Únicamente debe cerciorarse de que toda su parte frontal se apoye en usted.
- Deje que la mejilla del bebé descanse cerca de su pecho desnudo.
- Ayúdele en la medida que lo desee; ayúdele a conseguir lo que intenta. Son un equipo.
- Sujétese el pecho, o no, según prefiera.
- Relájese y disfruten el uno del otro.