

¿Cuáles son las mejores posturas para amamantar?

- *Conoce qué recomiendan los expertos para evitar problemas como el dolor de espalda o las grietas en los pezones.*
- *En el marco de la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2025, Fundación FEMSA pone a disposición contenidos sobre lactancia en la plataforma gratuita www.comenzandojuntos.com*

Ciudad de México, México, a 1 de agosto de 2025 – Del 1 al 7 de agosto se conmemora la Semana Mundial de la Lactancia Materna, una iniciativa global impulsada desde 1992 por la Alianza Mundial para la Acción en Lactancia Materna (WABA), en colaboración con la OMS y UNICEF.

En este marco, especialistas en salud materno-infantil recuerdan que una de las claves para amamantar con éxito y sin dolor es adoptar una buena postura, ya que cuidar la posición en que la madre y el bebé se colocan durante la lactancia ayuda a evitar problemas frecuentes como el dolor de espalda, las grietas en los pezones y la obstrucción de los conductos mamarios.

En la plataforma gratuita Comenzando juntos – Crece con tu hijo (www.comenzandojuntos.com), Fundación FEMSA -en colaboración con aliados como Proyecto DEI- pone a disposición contenidos para acompañar a papás, mamás y cuidadores para impulsar el desarrollo de sus niñas y niños durante la primera infancia.

Entre estos contenidos, hay recomendaciones para establecer una lactancia exitosa e información sobre sus múltiples beneficios, ya que las madres practican el contacto piel a piel y fortalecen la confianza en ellas mismas y en sus bebés.

Además, la leche materna proporciona todos los nutrientes, vitaminas y minerales que un bebé necesita para el crecimiento durante los primeros 6 meses de vida y contiene los anticuerpos de mamá que le ayudarán a combatir enfermedades.

De acuerdo con los expertos, estas son las posturas para amamantar más recomendadas:

- **De cuna:** la más común al iniciar la lactancia; el bebé se coloca frente al pecho, con sus piernas hacia el lado opuesto.
- **De fútbol americano:** ideal tras cesárea o en caso de gemelos; el bebé se sostiene bajo el brazo, con su cara frente al pezón.
- **Acostada con el bebé frente a ti:** útil para descansar o cuando el bebé tiene dificultades de agarre.



Comunicado de prensa

Viernes, 01 agosto 2025



- **Sentada o caballito:** el bebé se sienta sobre el muslo de la madre, ideal para problemas de reflujo o paladar hendido.

En todas las posiciones, es fundamental contar con buen soporte, almohadas o cojín de lactancia para que el bebé suba al pecho y no sea la mamá quien se incline a él, cuidar que el cuerpo del bebé esté alineado “pancita con pancita” con la madre, que la boca esté bien abierta y que la nariz y el mentón toquen el pecho. Cambiar de postura con frecuencia también ayuda a mantener sanos los conductos mamarios y a que el bebé vacíe el pecho de forma uniforme, reduciendo el riesgo de mastitis.

La plataforma Comenzando Juntos – Crece con tu hijo, de Fundación FEMSA, cuenta con más de 600 contenidos creados por expertos como la serie Curú, desarrollada por Proyecto DEI. Se encuentra disponible de manera gratuita, basada en la web.

Acerca de Fundación FEMSA

En Fundación FEMSA cultivamos prosperidad para ésta y las próximas generaciones, por lo que nos enfocamos en cuatro causas que consideramos palancas de cambio de nuestro presente y futuro: Primera Infancia, Artes y Cultura, Economía Circular y Seguridad Hídrica. Más información, visita: www.fundacionfemsa.org o síguenos en nuestras redes sociales FB, IG, TW (@FundacionFEMSA) y LI (/Fundación-FEMSA).

Para más información:

Érika de la Peña

T. +52 81 1077 6318

Vanessa Alemán

T. +52 55 4354 9834

Óscar Martínez

T. +52 81 8318 1863

relacionconmedios@femsa.com.mx

