



Breastfeeding Your Baby

Breastfeeding Benefits and Tips

Breastfeeding is special for many reasons, and every family's experience is different and unique. During pregnancy, moms can make plans to breastfeed—and share them with the hospital or birthing facility and family. After baby is born, mom and family will learn what works best. Your birthing experience will determine how breastfeeding begins. The key to meeting your breastfeeding goals is to have the support of your partner, family, healthcare professionals and community.

Why is breastfeeding important for you and your baby?

- Breastfeeding allows your body to do what it has been preparing to do while you were pregnant
- Your body will heal faster
- Placing baby on mom's bare chest (skin to skin) right after birth triggers all the reflexes in you and your baby to start your journey into parenthood and the breastfeeding relationship
- Skin to skin and the first feeding nurture your baby and help build your baby's immune system
- Baby will connect with your body and bond with you
- It's more than milk. Breastfeeding provides everything baby needs for the body, the brain and the emotional balance during the first months of life.
- Human milk offers ideal nutrition to support the best growth and development
- The longer you breastfeed the more benefits you and your baby will have

Tips for breastfeeding after baby is born

- Baby will find mom's breast and secure a good latch with skin to skin contact right after birth
- Look for hunger cues to start a feeding, such as mouth opening, rooting, stretching, and hand-to-mouth movement
- Trust your baby's ability to show you when to switch breasts and end the feedings
- Make sure your latch and positioning are comfortable and seek help if needed
- Keep a feeding log to monitor that baby feeds at least eight times in each 24-hour period during the first weeks



Healthy Start can help you learn techniques for successful and enjoyable breastfeeding. Get answers to your questions and concerns about breastfeeding by talking to your Healthy Start Home Visitor.



Amamantar a su bebé

Beneficios y consejos sobre la lactancia materna

Alimentar al pecho es especial por muchas razones, y la experiencia de cada familia es diferente y única. Las madres planean alimentar al pecho desde el embarazo. Compartarta con su familia y su hospital sus planes de lactar a su bebé. Después del nacimiento del bebé, la madre y la familia descubrirá lo que funciona mejor para todos. Su experiencia durante el nacimiento del bebé determinará el comienzo de la lactancia. La clave para alcanzar su objetivo con la alimentación de su bebé está en el apoyo de su compañero, su familia, los profesionales médicos y la comunidad.

Por qué la lactancia es importante para usted y para su bebé?

- Le permite a su cuerpo cumplir con la función para la que se preparó durante el embarazo
- Su proceso de recuperación después del parto será más rápido
- Poner al bebé piel con piel inmediatamente después del parto activa todos los reflejos que usted y su bebé necesitan para comenzar el camino de ser madre y amamantar
- El contacto del bebé con la piel y la primera alimentada nutren a su bebé y ayudan con la creación de las defensas de su cuerpo
- El bebé comenzará entonces a conectarse con usted y comunicarse con su cuerpo
- Es mucho más que solo leche. La lactancia le da al bebé todo lo que necesita su cuerpo, su cerebro y su balance emocional durante los primeros meses de vida
- La leche materna ofrece la nutrición ideal para que su bebé tenga el mejor crecimiento y desarrollo

Consejos para la lactancia justo después del nacimiento del bebé

- El bebé encontrará el pecho y aprenderá a pegarse mejor si hay contacto con la piel de la madre inmediatamente después de nacer
- Identifique los signos de hambre para alimentarlo, estos signos pueden ser abrir la boca, movimientos en búsqueda del pecho, estirar su cuerpecito o llevar la manito a la boca
- Permita que su bebé le diga cuándo y qué tan frecuente quiere alimentarse. Confíe en la capacidad de su bebé para mostrarle cuándo cambiar de lado o finalizar.
- Asegúrese de que la manera como el bebé se pega y la posición son cómodas. Busque ayuda si no lo son.
- Mantenga un registro para asegurarse de que el bebé esté alimentándose mínimo ocho veces en 24 horas durante las primeras semanas



Healthy Start puede ayudarla a aprender técnicas para una lactancia satisfactoria y agradable. Obtenga respuestas a sus preguntas e inquietudes sobre la lactancia al hablar con su Visitadora Familiar de Healthy Start.