

BREASTFEEDING YOUR BABY

Breastfeeding Benefits and Tips

Breastfeeding is special for lots of reasons. Every experience is unique. Before baby is born, moms can make plans to breastfeed. Share the plans with the hospital or birthing facility. The key to meeting your breastfeeding goals is to have support. Your partner, healthcare providers and community can all support you.

Why is breastfeeding important for you and your baby?

- Your body heals faster
- Helps build your baby's immune system
- Helps you and your baby bond
- Gives ideal nutrition for growth and development
- More benefits the longer you breastfeed

Tips for breastfeeding

- Lay baby on mom's chest (skin to skin) right after birth
- Look for hunger cues - baby may root, stretch, open their mouth, or move hand-to-mouth
- Follow your baby's lead to know when baby is full
- Make sure your latch and positioning are comfortable; if not, seek help
- Keep a log - newborns should eat at least eight times every 24 hours

Breastfeeding gives your baby what they need for their first months of life!

Sources:

Why Breastfeed: Benefits for You & Your Baby - HealthyChildren.org
Breastfeeding Benefits Both Baby and Mom | Breastfeeding | CDC

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



Healthy Start

Central & North Central
Healthy Start Coalitions

EveryBabyDeservesAHealthyStart.org

Administrative Office: 1785 NW 80th Blvd., Gainesville, FL 32606
An Affiliate Partner of WellFlorida Council | WellFlorida.org

Healthy Start of North Central Florida

Counties: Alachua, Bradford, Columbia, Dixie, Gilchrist, Hamilton, Lafayette, Levy, Marion, Putnam, Suwannee, Union

Central Healthy Start

Counties: Citrus, Hernando, Lake, Sumter

Sponsored by State of Florida, Department of Health, HEALTHY START MOMCARE NETWORK, INC., and State of Florida, Agency for Health Care Administration.

Connect: 877-678-WELL

The Connect number is a one-stop entry point to services for pregnant women, caregivers, and families with young children.

Participating programs:

Healthy Start, Parents as Teachers, Nurse-Family Partnership, TEAM Dad, and NewboRN Home Visiting.

AMAMANTANDO A SU BEBE

Beneficios de la Lactancia y Algunos Consejos

Amamantar es especial por muchas razones. La experiencia de cada familia es única. Antes del nacimiento las madres pueden hacer sus planes para amamantar. Comparta su plan con el hospital o centro de partos. La clave para alcanzar sus objetivos con la lactancia es tener apoyo. Su pareja, proveedor de servicios de salud y su comunidad pueden todos apoyarla.

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

- Su cuerpo sana más rápido
- Ayuda a formar el sistema inmune de su bebé
- Les ayuda a usted y a su bebé a conectarse y crear vínculo
- Le da la nutrición ideal para el crecimiento y desarrollo
- Entre más tiempo amamante más beneficios tendrá

Cosejos para la lactancia

- Acueste al bebé sobre el pecho de la madre (piel con piel) inmediatamente después del parto
- Espere las señales de hambre, el bebé puede buscar con la boca, estirarse, abrir la boca, o mover la mano hacia la boca para indicar que tiene hambre
- Siga también las señales de que su bebé está lleno para parar
- Asegúrese de que la posición y el agarre del bebé son cómodos y sin dolor; si no lo son, busque ayuda
- Lleve un registro – los recién nacidos deben comer por lo menos ocho veces en 24 horas

La lactancia materna le proporciona a tu bebé todo lo que necesita durante sus primeros meses de vida!

Healthy Start puede ayudarle a descubrir las técnicas para una lactancia exitosa. Obtenga las respuestas a sus preguntas sobre lactancia hablando con la trabajadora de Healthy Start.



Fuentes: Por qué amamantar: Beneficios para ti y para tu bebé - HealthyChildren.org • La lactancia materna beneficia tanto al bebé como a la mamá | La Lactancia | CDC



Healthy Start

Central & North Central
Healthy Start Coalitions

Healthy Start of North Central Florida
Condados: Alachua, Bradford, Columbia, Dixie, Gilchrist, Hamilton, Lafayette, Levy, Marion, Putnam, Suwannee, Union

Central Healthy Start
Condados: Citrus, Hernando, Lake, Sumter

Patrocinado por el State of Florida, Department of Health, HEALTHY START MOMCARE NETWORK, INC., y State of Florida, Agency for Health Care Administration.

Connect: 877-678-WELL

El número de Connect es un punto único de entrada a servicios para mujeres en embarazo, familias, y encargados del cuidado de bebés.

Programas participantes:
Healthy Start, Parents as Teachers, Nurse-Family Partnership, TEAM Dad, and NewboRN Home Visiting.

EveryBabyDeservesAHealthyStart.org

Oficina Administrativa: 1785 NW 80th Blvd., Gainesville, FL 32606
Un Patrocinador Afiliado de WellFlorida Council | WellFlorida.org