BREASTFEEDING is part of the natural bond between a mother and her baby. This bond begins at conception and goes beyond birth. Breastmilk is the best food you can give your baby.

To make milk...

- Breastfeed often in the early days, every 1½-2 hours.
- Breastfeed 10-12 times in 24 hours.
- Avoid bottles and pacifiers.

To end a feeding put a clean finger in the corner of baby's mouth between the gums. Slowly pull baby off of the breast.

Growth spurts occur around 2-3 weeks, 6 weeks and 12 weeks of age. Breastfeeding more often is baby's way of increasing your milk supply to meet his growing needs.

Baby is getting enough to eat when...

- Baby breastfeeds often, at least 10-12 times in 24 hours for 20-45 minutes at a time.
- Your breasts soften after each feeding.
- Baby sucks more often before swallowing at the beginning of the feeding and slows down to 2-3 sucks for each swallow toward the end of the feeding.
- Baby seems content after a feeding.
- Baby has at least 4 wet diapers and 2 soiled diapers every 24 hours by the time he is 4 days old.

Sore Nipples. Nipple tenderness is normal during the first 2-3 days of breastfeeding. Sore nipples are often caused by baby not being positioned and latched-on to the breast correctly. Breastfeeding is not supposed to hurt. If you feel pain, or your nipples become sore, what can you do?

- Sit comfortably with your back supported.
- Check baby's body position:
  - Hold baby so he faces you (tummy to tummy)
  - Use a pillow to support your arm holding the baby.
  - Support your breast with thumb above and fingers below the areola (dark area around the nipple).
  - Lightly touch the center of baby's lip with your nipple until baby opens his mouth in a very wide yawn.
  - When baby's mouth is open wide, pull baby close (tip of baby's nose and chin should touch the breast).
- Begin breastfeeding on the side that hurts less.
- Breastfeed often, every 1½-2 hours.
- Air-dry your nipples after each feeding.

Engorgement (swollen, tender breasts). Some breast fullness is normal 2-3 days after birth. Uncomfortable engorgement can be prevented if the baby is positioned and latched-on well and feeds often (every 1½-2 hours).
Unrelieved engorgement can decrease your milk supply.

- Use a warm cloth to help soften the breast.
- If breasts are still too hard for baby to latch-on to, hand express just enough milk to soften the areola.
- While baby is feeding, gently massage the breast.
- Breastfeed often, every 1½-2 hours.
- To reduce swelling between feedings, apply ice or bags of frozen vegetables wrapped in a towel to swollen breasts for 10 minutes.
- Wear a supportive nursing bra (without underwire).

For more help with Breastfeeding call:

WIC Breastfeeding Program

Tuesday through Friday

7:00 am - 5:00 pm

(909) 387-6336
(800) 472-2321

For help Saturday through Monday
and after hours call:

La Leche League International
(800) 525-3243

Medela, Inc.
(800) 835-5968

WIC Program
351 N. Mt. View Avenue, San Bernardino, CA 92415-0010

San Bernardino County Department of Public Health
USDA is an equal opportunity employer.

MDS# 0601-822.indd 02/04 12-20010-611 rev. 2/04

Help Your Baby To A Healthy Start . . .

AMAMANTAR es parte de la unión física y emocional que existe entre una madre y su bebé. Esta unión empieza en la concepción y continua más allá del nacimiento. La leche materna es el mejor alimento que usted le puede proporcionar a su bebé.

Produciendo Leche...

- Amamante frecuentemente en los primeros días, cada 1½-2 horas.
- Amamante 10-12 veces en 24 horas.
- Evite dar biberones y chupones.

Al Terminar la Alimentación. Antes de retirar al bebé del pecho coloque su dedo pequeño en la esquina de la boca entre las encías del bebé y retire su seno despacio.

Etapas de crecimiento rápido occuren alrededor de 2-3 semanas, 6 semanas y 12 semanas de edad. El bebé amamantará más frecuentemente y le ayudará a usted a aumentar su provisión de leche materna para cumplir con las necesidades del crecimiento de su bebé.

Su bebé recibe suficiente leche materna cuando...

- Su bebé amamanta frecuentemente, por lo menos de 10-12 veces en 24 horas por 20-45 minutos cada vez.
- Sus senos se ablandan despúes de cada alimentación.
- Al principio de la alimentación el bebé mama frecuentemente antes de tragar y luego al final mama 2-3 veces antes de tragar 1 vez.
- Su bebé está satisfecho después de la alimentación.
- Su bebé debe de tener por lo menos 4 pañales mojados y 2 pañales nsuciados cada 24 hora hasta que llegue a los 4 días de edad.

Pezones Sensitivos. Es normal tener pezones sensitivos durante los primeros 2-3 días de amamantar. Pezones adoloridos frecuentemente son causados por no tener al bebé bien acomodado ni correctamente enganchado al pezón. Amamantar no bede doler. Si sient olor o sus pezones están adoloridos, ¿qué puede hacer para aliviar el doler?

- Sientese confortablemente con su espalda bien sostenida.
- Revise la posición del bebé:
  - Abraze el bebé hacia usted (su estómago con el estómago del bebé) La boca del bebé debe estar directamente frente al pezón.
  - Use una almohada para sostener su brazo mientras abraze a su bebé.
  - Sostenga su seno con el pulgar arriba y su dedo indice de su aureola (la parte oscura alrededor del pezón).
  - Suavemente hagale cosquillas con su pezón en el labio inferior hasta que el bebé abra la boca completamente.
  - Cuando el bebé abra bien la boca acerquelo al seno inmediatamente una vez enganchado la punta de la nariz y la barbilla del bebé deben de tocar el seno.
- Empiece a amamantar en el lado que duele menos.
- Amamante frecuentemente, cada 1½-2 horas.
- Después de cada alimentación, deje secar sus pezones al aire libre por 10-15 minutos.

Senos Hinchados y Adoloridos. Es normal sentir los senos llenos 2-3 días después del parto. Se puede prevenir la congestion incómodo de los senos si se el bebé agarra bien el pezón y come frecuentemente (cada 1½-2 horas). Hinchazón sin alivio puede rebajar su provisión de leche materna.

- Use paños calientes por 15 minutos antes de amantar para ayudarle ablandar los senos.
- Si los senos todavía se sienten demasiado duros y el bebé no se puede agarrar bien a de ellos, exprima manualmente suficiente leche materna para ablandar la aureola.
- Mientras su bebé mama, hagase masage suavamente sobre el seno.
- Amamante frecuentemente, cada 1½-2 horas.
- Después de amamantar para reducir la hinchazón, aplique a los senos hinchados hielo o bolsas de vegetales congeladas envueltas en una toalla por 10 minutos.
- Use un sostén para amamantar (sin alambre).

Para ayuda con amamantar llame al:

Programa de Lactancia de WIC

Martes a Viernes

7:00 am - 5:00 pm

(909) 387-6336
(800) 472-2321

Para ayuda los Sábados a Lunes

y después de horas llame:

La Leche League International
(800) 525-3243

Medela, Inc.
(800) 835-5968

MDS# 0601-822.indd 02/04 12-20010-611 rev. 2/04

Condado de San Bernardino Departamento de Salud Pública

EL USDA es un empleador y proveedor que ofrece oportunidades iguales a todos.

Programa de WIC
351 N. Mt. View Avenue, San Bernardino, CA 92415-0010

Ayude a Su Bebé a Tener Un Comienzo Saludable . . .