

5 steps to a good latch

Don't get discouraged...

if you have trouble getting a good latch at first. Follow the steps and repeat if necessary. Keep in mind that breastfeeding should not be painful. If you still have trouble after a few tries, ask a lactation consultant, breastfeeding coordinator, peer counselor or your baby's doctor for help. With a little practice, you and your little one will both be enjoying the benefits of breastfeeding.

Remember, breast is best!

No se desanime si al principio tiene problemas para que el bebé se prenda bien al pecho. Siga los pasos y repítalos si es necesario. Recuerde que la lactancia no debe ser dolorosa. Si sigue teniendo problemas después de realizar algunos intentos, pídale ayuda a una consultora de lactancia, una coordinadora de lactancia, una orientadora o al médico de su bebé. Con un poco de práctica, usted y su bebé disfrutarán de los beneficios de la lactancia.

¡Recuerde que el mejor alimento es la leche materna!



ML-025438 11/20

natural **Nutrition**

*5 pasos para que el bebé
se prenda bien al pecho*

5 steps to a good latch

5 pasos para que el bebé se prenda bien al pecho

1

Find a comfortable position for you and your baby. You can use pillows or a breastfeeding pillow for extra support.

Busque una posición cómoda para usted y el bebé. Para tener un apoyo adicional, puede usar almohadas o un almohadón para amamantar.

2

Gently support your baby's neck and shoulders so he is facing you chest to chest.

Sostenga con cuidado el cuello y los hombros del bebé, de modo que quede frente a su pecho.

3

Use your nipple to tickle your baby's nose until his mouth is open wide.

Con el pezón, hágale cosquillas al bebé en la nariz hasta que abra bien la boca.

4

Pull your baby onto your breast so that he takes the whole nipple and about 1 inch of your breast into his mouth. His lips should be turned outward.

Coloque al bebé en su pecho para introducir todo el pezón y alrededor de 1 pulgada del pecho en la boca del bebé. Los labios del bebé deben estar hacia afuera.

5

To remove your baby from the breast, gently insert your pinky finger into the corner of your baby's mouth to break the suction and remove him from your breast.

Para retirar el pecho de la boca del bebé, introduzca con cuidado el dedo meñique en la comisura de los labios del bebé para interrumpir la succión y retirarlo del pecho.



natural nutrition