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 neccessary. 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 en el principio tiene problemas para que su bebé agarre bien el pecho. Siga los pasos y repítalos en caso de que sea necesario. Tenga en cuenta que la lactancia no debería ser dolorosa. Si usted sigue teniendo problemas después de unos intentos, pídale ayuda a una consultante en lactancia, una coordinadora de lactancia, una madre consejera o a la doctora 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!

DHEC
PROMOTE PROTECT PROSPER
South Carolina Department of Health and Environmental Control

www.scdhec.gov

ML-025438 3/2011

naturalNutrition

5 pasos para que el bebé agarre bien el pecho

5 steps to a good latch

5 pasos para que el bebé agarre bien el 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 su bebé. Para soporte adicional se pueden usar almohadas o un almohadón para amamantar.

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

   Sostenga suavemente la cabeza y los hombros del bebé de modo que quede frente a usted pecho contra pecho.

3. Use your nipple to tickle your baby's upper lip until his mouth is open wide.

   Con el pezón, hágale cosquillas al bebé en el labio superior hasta que tenga bien abierta 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.

   Jale al bebé sobre el seno para introducir el pezón entero y aproximadamente una pulgada del seno en la boca del bebé. Debería tener los labios posicionados 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 al bebé del seno, con cuidado introduzca el dedo meñique en la comisura de los labios del bebé para interrumpir la succión y retirarlo del pecho.

natural nutrition