

Breastfeeding: Latch-on 1, 2, 3...

Lactancia materna: pasos para que el bebé se prenda bien del pecho

1. Start with your baby turned toward your body, close to you with the nose to your nipple. Don't put pressure on the back of the baby's head.

Comience con el bebé mirando hacia su cuerpo, pegado a usted con la nariz en el pezón. No haga presión detrás de la cabeza del bebé.



2. Move the baby back an inch or two. Allow the head to tilt back. Watch for the baby's mouth to open wide.

Mueva al bebé hacia atrás una pulgada o dos. Permita que la cabeza se incline hacia atrás. Espere a que el bebé abra bien la boca.



3. When the mouth is open wide, bring the baby in closer to you. Your nipple will be in the top half of the baby's mouth.

Cuando tenga la boca bien abierta, acerque el bebé hacia usted. Su pezón estará en la mitad superior de la boca del bebé.



4. Your baby should be able to look up at you. This is the "eye-to-eye contact" at the distance baby can see best.

Su bebé tiene que poder mirarla a usted. Ésta es la "mirada a los ojos" a la distancia que el bebé puede ver mejor.



5. Correctly positioned, the baby's chin is against the breast, the lips make a seal at the breast, and the nose is close to the breast. There is more of the darker areola showing near the nose than the chin.

Ubicado correctamente, el mentón del bebé queda contra el pecho, los labios quedan sellados al pecho y la nariz está cerca del pecho. Se ve más aréola de color oscuro cerca de la nariz que del mentón.



Although it might look longer, your nipple should be the same shape at the end of the nursing as at the beginning. Breastfeeding should not hurt. A feeling of gentle tugging is okay. Place your finger in the corner of the baby's mouth, breaking the seal, and try again. Pain is a sign that you should ask for help.

Aunque pueda parecer más largo, su pezón debe ser de la misma forma al final del amamantamiento que al principio. La lactancia materna no debe doler. Una sensación de tirón suave es normal. Coloque su dedo en la esquina de la boca del bebé, rompiendo el sello, e inténtelo de nuevo. El dolor es una señal de que debe pedir ayuda.

Health
Education
ASSOCIATES, INC.

www.healthed.com
(508) 888-8044

©Health Education Associates

Photocopying is a violation of federal copyright laws