

Making Milk

is Easy!

10 Steps to Make Plenty of Milk

1 Frequent feeds, not formula.

The more often you feed, the more milk you make. If you give formula, your baby will feel too full to nurse frequently.

2 All you need is breastmilk!

The American Academy of Pediatrics recommends that your baby have a diet of purely breastmilk for the first 6 months – no other food or drink is needed.

3 Feed early and often.

Feed at the earliest signs of hunger: if baby's awake, sucking on hands, moving his mouth or eyes, or stretching.

4 If he didn't swallow, he didn't eat.

Listening for the sound of swallowing will help you know if your baby's getting enough.

5 Say 'No' to pacifiers and bottles.

If pacifiers and bottles are used when your baby is hungry, you may not be nursing often enough to make plenty of milk.

6 Sleep near your baby and nurse lying down.

You can rest while you feed your baby!

7 Have baby's mouth open wide like a shout, with lips flipped out.

The tip of your nipple should be in the back of his throat. He should be directly facing you, chest-to-chest, chin-to-breast. Proper positioning prevents sore nipples.

8 Watch the baby, not the clock.

Feed your baby when she's hungry, and switch sides when swallowing slows down or she takes herself off the breast.

9 Go everywhere!

Plan to take your newborn everywhere with you for the first several weeks.

10 Don't wait to ask for help, if you need it.

If you wait too long to get the help you need, it may be harder to breastfeed. Stick with it – it's worth it!



Massachusetts
Breastfeeding
Coalition

<http://www.massbfc.org> | 254 Conant Road, Weston, MA 02493 | email: massbfc@massbfc.org | webmaster: martyep@massbfc.org
© 2003 Massachusetts Breastfeeding Coalition



New Jersey WIC Services
www.state.nj.us/health/lhs/wic
800-328-3838

Producir Leche

es Fácil!

10 Pasos para Producir Leche en Abundancia

1 Amamante con frecuencia, no formula.

Mientras más frecuentemente se amamante, mas leche se produce. Si da formula, su bebe se sentirá lleno para amamantar con frecuencia.

2 Todo lo que necesita es leche materna!

La Academia Americana de Pediatría recomienda que su bebé tenga una dieta solamente leche materna los primeros 6 meses de vida- no es necesario darle otras comidas o bebidas.

3 Alimentar tempranamente y seguido.

Amamante a su bebé al observar los primeros signos de hambre; si el bebe esta despierto, chupándose las manos, moviendo los ojos o boca, o estirándose.

4 Si no traga es porque no comió.

Escuche los sonidos de tragar que demuestran que el bebé esta recibiendo la leche.

5 Diga “No” a los chupetes y biberones.

Si usa chupetes o biberones cuando el bebé esta hambriento, usted no amamantará frecuentemente para producir leche en abundancia.

6 Duerma cerca a su bebe y aliméntelo acostada.

Usted puede descansar mientras alimenta a su bebe!

7 Mantenga la boca del bebe bien abierta como gritando, con los labios hacia afuera.

La punta del pezón debe estar en la parte de atrás de la garganta del bebé. El bebé debe estar de frente, pecho con pecho, barbilla tocando el pecho. Una posición correcta previene pezones adoloridos.

8 Observe a su bebé no el reloj.

Amamante al bebé cuando esta hambriento y cámbielo al otro pecho cuando esta tragando lentamente o suelta el pecho.

9 Salga a todas partes!

Planee salir con su recién nacido a todas partes las primeras semanas.

10 No espere para pedir ayuda, si la necesita.

Si espera mucho tiempo para recibir ayuda, la lactancia puede ser difícil. Siga amamantando – vale la pena.



Massachusetts
Breastfeeding
Coalition

Coalición de Lactancia
materna de Massachusetts

254 Conant Road, Weston, MA 02493 | © 2003 Massachusetts Breastfeeding Coalition
<http://www.massbfc.org> | email: massbfc@massbfc.org | webmaster: martyep@massbfc.org