

Getting Started Breastfeeding Your Baby

Breastmilk is the perfect food for your baby. It is all your baby needs for the first 6 months of life. It can take time to learn how to breastfeed. Be patient. You and your baby are both learning something new.

The first milk your body makes is called colostrum. It is often a thick, creamy yellow. Colostrum is rich in nutrients and antibodies that protect your baby from infections and diseases. Breastmilk changes as your baby grows. It becomes a thin, white liquid that sometimes may even look bluish.

Babies do not need any extra water. Your milk is all they need. Avoid giving your baby bottles, pacifiers or using nipple shields in the first few weeks of life unless directed to do so by a doctor. The more often you breastfeed, the more milk you make. It is normal for babies to breastfeed every 1 to 3 hours in the beginning.

Getting Ready to Breastfeed

Wash your hands and make yourself comfortable. Use pillows to help you hold and support your baby. Some mothers massage their breasts gently before breastfeeding.

Comenzar a amamantar a su bebé

La leche materna es el alimento perfecto para su bebé. Es todo lo que necesita durante los primeros 6 meses de vida. Aprender cómo amamantar puede tardar algún tiempo. Tenga paciencia, tanto usted como su bebé están aprendiendo algo nuevo.

La primera leche que su cuerpo produce se denomina calostro. Frecuentemente es de color amarillo cremoso y espeso. El calostro es rico en nutrientes y anticuerpos que protegen a su bebé de infecciones y enfermedades. La leche materna cambia a medida que su bebé crece. Se convierte en un líquido claro y blanco que algunas veces incluso puede verse azulado.

Los bebés no necesitan agua adicional. Su leche es todo lo que necesitan. No le dé a su bebé biberones o chupetes ni use protectores de pezón durante las primeras semanas de vida a menos que su médico le indique lo contrario. Mientras más amamante, más leche producirá. Es normal que los bebés se alimenten cada 1 a 3 horas al comienzo.

Preparación para amamantar

Lávese las manos y póngase cómoda. Use almohadas para ayudarse a sostener y apoyar a su bebé. Algunas madres se masajean suavemente los senos antes de amamantar.

Holding Your Baby to Breastfeed

There are several positions you can use to breastfeed your baby. Make sure you have your baby at breast height so that you are not leaning over your baby. Always bring your baby to your breast instead of trying to put your breast into your baby's mouth.

Football and cross cradle holds will provide the best head control for the newborn.

- **Football or Under the Arm Hold**

1. Place your baby on a pillow at your side.
2. Support your breast with 4 fingers below and your thumb above, forming a "C". Make sure your fingers are behind the areola, the dark area around your nipple.
3. Hold your baby tucked under your arm. Place the palm of your hand on your baby's upper back, between the shoulder blades. Control your baby's head at the neck, below the ears.
4. Lift your baby up to your breast.
5. Tickle your baby's lips with your nipple and wait until your baby's mouth opens wide.
6. Bring your baby onto your breast.



Posiciones para sostener a su bebé para amamantar

Existen muchas posiciones que puede usar para amamantar a su bebé. Tome a su bebé a la altura del seno de modo que usted no se incline sobre él. Siempre acerque al bebé a su seno en lugar de tratar de colocar el seno en la boca del bebé.

Las posiciones cruzada de acunar o bajo el brazo proporcionarán el mejor control de la cabeza para el recién nacido.

• Posición bajo el brazo

1. Coloque a su bebé sobre una almohada a su lado.
2. Sostenga su seno con cuatro dedos por debajo y el pulgar por encima, formando una “C”. Asegúrese de que sus dedos estén detrás de la areola, el área oscura alrededor del pezón.
3. Sostenga a su bebé acostado bajo el brazo. Coloque la palma de la mano en la parte superior de la espalda de su bebé, entre los omóplatos. Controle la cabeza del bebé a la altura del cuello, por debajo de las orejas.
4. Levante al bebé hasta su seno.
5. Hágale cosquillas en la boca con el pezón y espere hasta que la abra completamente.
6. Acérquelo a su seno.



- **Cross Cradle Hold**

1. Place your baby on a pillow across your lap so he or she faces you at breast level.
2. Support your breast with the hand on that side with your fingers and thumb below to form a “U” shape.
3. Place your baby’s legs under the arm opposite the breast from which he will be feeding.
4. Support your baby’s head and back with your arm and hand your baby’s legs are under.



- **Cradle Hold**

Many mothers find this hold hard at first. It gets easier as your baby gets a little bigger and more skillful at nursing.

1. Place your baby on her side with baby’s tummy facing you, using pillows so she is at breast level.
2. Rest your baby’s head on your forearm.
3. Support your baby’s back and hold her bottom with your hand.



- **Posición cruzada de acunar**

1. Coloque a su bebé sobre una almohada en su regazo de modo que quede frente a usted a nivel de los senos.
2. Sostenga su seno con la mano del mismo lado, con los dedos y el pulgar por debajo, de modo de formar una “U”.
3. Coloque las piernas de su bebé por debajo del brazo opuesto al seno del cual se amamantará.
4. Sostenga la cabeza y la espalda de su bebé con el brazo y la mano que están por debajo de las piernas de este.



- **Posición de acunar**

Muchas madres encuentran difícil esta posición en un comienzo. A medida que su bebé crece un poco y es más hábil, se hace más fácil.

1. Coloque a su bebé de costado de modo que el estómago de él quede frente a usted, usando almohadas para que esté a nivel del seno.
2. Coloque la cabeza del bebé sobre su antebrazo.
3. Apoye la espalda del bebé y sostenga la cola con la mano.



- **Side-Lying Hold**

This hold is also hard at first unless you have help.

1. Make yourself comfortable by lying on the same side as the breast from which you will feed.
2. Use pillows for support.
3. Place your baby on his side facing your breast.
4. Cradle your baby with the base of his head in the bend of your arm.



Latching On

When your baby is positioned and your breast is supported, you are ready for your baby to latch onto your nipple.

- Place your hand under your breast behind the dark area around the nipple called the **areola**. Gently lift the breast. Guide your nipple toward your baby's mouth.
- Tickle your baby's lips with your nipple. Gently squeeze out some milk. Your baby should open his or her mouth wide. Aim the nipple up and back, deep into your baby's mouth.
- When your baby opens her mouth wide like a yawn, pull your baby closer. This allows you to help your baby get as much of the areola inside your baby's mouth.

- **Posición recostada sobre el costado**

Esta posición también es difícil en un comienzo, a menos que reciba ayuda.

1. Póngase cómoda recostándose sobre el mismo lado del seno con el que va a amamantar.
2. Use almohadas para apoyarse.
3. Coloque a su bebé de costado frente a su seno.
4. Acune a su bebé colocando la base de su cabeza en el doblado de su codo.



Prensión

Cuando su bebé se encuentre en posición y usted tenga el seno apoyado, estará lista para que su bebé se prenda al pezón.

- Colóquese la mano bajo el seno por debajo del área oscura alrededor del pezón llamada **areola**. Levante suavemente el seno. Lleve el pezón hacia la boca de su bebé.
- Hágale cosquillas a su bebé en la boca con el pezón. Suavemente exprima un poco de leche. Su bebé debe abrir bien la boca. Apunte el pezón hacia arriba y hacia atrás, profundo dentro de la boca del bebé.
- Una vez que este abra bien la boca, como un bostezo, acérquelo. Esto le permite ayudar a su bebé a tener la mayor parte de la areola dentro de la boca.

- Hold your baby's body against your stomach with the tip of your baby's nose and chin next to your breast. Continue to hold your breast to support its weight and to prevent your nipple from falling out of your baby's mouth.
- Burp your baby before switching to your other breast. For the next feeding, start on the side you ended with at the last feeding.

How often should I breastfeed?

Breastfeed every 2 to 3 hours during the day so that your baby may not wake as often during the night for feedings. Fewer day feedings mean that your baby will need more feedings at night. During the first 3 months, babies need to feed 8 to 10 times in a 24-hour period. Breastfeeding often helps you make more milk and prevents your breasts from becoming overfull or engorged.

How soon should I breastfeed after my baby is born?

Breastfeed right after delivery if possible. Continue to breastfeed your baby every 2 to 3 hours even if your milk has not come in or you do not have a lot of milk yet. In the early days of life, breastfeeding is very important. Practice times together help you and your baby get to know one another. Be patient with yourself and your baby.

- Sostenga el cuerpo del bebé contra su estómago con la punta de la nariz y el mentón al lado de su seno. Continúe sujetando el seno para soportar su peso y evitar que el pezón se salga de la boca del bebé.
- Haga eructar a su bebé antes de cambiarlo al otro seno. Para la siguiente toma, comience en el lado en que terminó la última toma.

¿Con qué frecuencia debo amamantar?

Amamante cada 2 a 3 horas durante el día para que su bebé posiblemente no despierte con tanta frecuencia para amamantarse durante la noche. Menos tomas durante el día significará que su bebé necesitará más tomas durante la noche. Durante los primeros 3 meses, los bebés necesitan alimentarse de 8 a 10 veces en un período de 24 horas. El amamantamiento frecuente la ayuda a producir más leche y evita que los senos se llenen en exceso de leche o se congestionen.

¿Qué tan pronto debo amamantar a mi bebé después de que nace?

Amamante inmediatamente después del parto si es posible. Continúe amamantando a su bebé cada 2 a 3 horas incluso si no le ha salido leche o no tiene mucha. En los primeros días de vida, el amamantamiento es muy importante. Los tiempos de práctica juntos ayudan a que usted y su bebé se conozcan. Tenga paciencia con usted y con su bebé.

How long should I breastfeed my baby?

Most babies will breastfeed for about 15 to 20 minutes the first 24 to 48 hours. After this time, the baby may want to breastfeed for 20 minutes on one breast and continue for up to 20 minutes on the second breast. Let your baby, rather than the clock, decide when he is finished.

Helpful tips:

- Breastfeed your baby on the first breast until he is done. The baby may slow down and comfort suck, release the nipple or start to fall asleep with the nipple resting in his mouth.
- Burp your baby and offer your other breast.
- Some babies breastfeed on both breasts at each feeding, while others may breastfeed on only one. If your baby takes the second breast, let your baby breastfeed on the second breast until he is finished.
- When finished, your baby will act full, relaxed and content.



¿Por cuánto tiempo debo amamantar a mi bebé?

La mayoría de los bebés se amamantarán durante aproximadamente 15 a 20 minutos las primeras 24 a 48 horas. Luego de periodo, es posible que el bebé quiera amamantarse por 20 minutos de un seno y continuar por hasta 20 minutos del otro. Deje que su bebé, en lugar del reloj, decida cuándo haya terminado.

Consejos útiles:

- Amamante a su bebé en el primer seno hasta que haya terminado. El bebé puede succionar más lentamente, soltar el pezón o comenzar a dormirse con el pezón dentro de la boca.
- Haga eructar a su bebé y ofrézcale el otro seno.
- Algunos bebés se amamantan de ambos senos en cada toma, mientras que otros pueden amamantarse sólo de uno. Si su bebé toma el segundo seno, déjelo amamantarse de este hasta que termine.
- Cuando haya terminado, estará satisfecho, relajado y contento.



How do I take my baby off my breast?

Taking your baby off your breast or breaking the suction of your baby's tongue may be done in two ways:

- Insert your finger in the corner of your baby's mouth, between your baby's gums.
- Curl your baby's lower lip over his lower gum until you feel your baby's tongue release your nipple. Then remove your baby's head away from your breast gently.

How do I know if my baby is getting enough to eat?

Your body makes as much milk as your baby needs. If you breastfeed every 2 to 3 hours for 20 minutes on each breast, your body will produce more than enough milk for your baby. If your baby is getting enough milk, your breasts will be full with milk, soft after feedings and refill between feedings. Your baby will:

- Have 6 or more wet diapers in a 24 hour period
- Sleep between feedings
- Have more than 2 bowel movements each day
- Gain weight

Call your baby's doctor, clinic or a Lactation Specialist for help if you think your baby is not getting enough to eat.

¿Cómo saco a mi bebé del seno?

Existen dos formas para sacar a su bebé del seno o detener la succión:

- Inserte el dedo en la esquina de la boca de su bebé, entre las encías.
- Curve el labio inferior de su bebé hacia la encía inferior hasta que sienta que la lengua suelta el pezón. Luego, aleje suavemente la cabeza de su bebé del seno.

¿Cómo sé si mi bebé está recibiendo el alimento suficiente?

Su cuerpo produce tanta leche como su bebé necesita. Si amamanta cada 2 a 3 horas durante 20 minutos en cada seno, su cuerpo producirá leche más que suficiente para su bebé. Si su bebé recibe suficiente leche, sus senos estarán llenos de leche, blandos después de las tomas y se rellenarán entre las tomas. Su bebé:

- mojará 6 o más pañales en un período de 24 horas;
- dormirá entre las tomas;
- evacuará el vientre más de 2 veces diarias;
- aumentará de peso.

Llame al médico de su bebé, a la clínica o al especialista en lactancia para solicitar ayuda si cree que su bebé no está recibiendo suficiente alimento.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Getting Started Breastfeeding Your Baby. Spanish