

BREASTFEEDING

Early Start

- Put baby to the breast to nurse as soon as possible after birth.

How Often?

- Baby needs to nurse 10-12 times in 24 hours. The more you nurse the more milk you will have.
- Frequent breastfeeding stimulates milk production. It is not true that resting the breasts results in more milk



Latching On

- Sit back comfortably (don't lean over baby).
- Support your breast with one hand.
- Place baby's head in crook of elbow. Pull baby's feet in close to your other side. Hold baby at level of breast.
- Baby's face and body are turned toward mother.
- Tickle baby's lower lip, wait for him to open wide.
- Pull baby closer to you when ready to latch on.
- Make sure that a large part of the areola is drawn into baby's mouth.



Engorgement

- Cold compresses or cabbage leaves between feedings to reduce swelling.
- Warm showers or compresses before feeding.
- Soften breasts by expressing some milk.
- Nurse often!

Why Avoid Bottles?



SAMPLE COPY



SAMPLE COPY

Colostrum

- Produced in first few days.
- Small in quantity (teaspoons, not ounces).
- Protects against infection.
- Clears meconium—Helps reduce jaundice.
- Satisfies baby's thirst and hunger.

Baby Needs Night Feedings

Easily digested human milk passes quickly through the digestive system. This is why breastfed babies wake at night to eat.

Watch Your Baby



Enough Milk?

After milk comes in

- 6-8 wet diapers in 24 hours.
- 3-5 bowel movements per day mean baby is getting enough milk.

Milk Too Weak ?

Never! Milk changes throughout the feeding. Express one drop of milk before and after a feeding and see the difference. Foremilk is watery to satisfy thirst. Hindmilk is creamy to satisfy hunger.

Too Much Milk

- Offer only one breast at a feeding.
- Offer the same breast if baby wants more soon after a feeding.
- Feeding against gravity may slow the flow.

Sore Nipples

Remember: Correct positioning and latch-on are most important for preventing sore nipples.

- Break suction before taking baby off the breast.
- Offer the least sore breast first.
- Avoid plastic against nipples.
- Use only plain water for washing.
- Use an ultra pure modified lanolin (Lansinoh®) to speed healing.
- Check with an LLL Leader for help.

Blocked Duct

If milk becomes blocked a tender lump may appear in the breast.

- Apply heat
- Get plenty of rest
- Nurse frequently
- Check positioning



Growth Spurts

Baby may nurse more often at times to build milk supply. "Frequency days" often occur around 3 weeks of age.

Back to Work

- Find out about facilities at work for expressing and storing your milk.
- Start working only after milk supply is well established.
- Pump or express milk at work.
- Take milk home for the next day's feedings.
- Frequent breastfeeding when at home.



SAMPLE COPY



LA LECHE LEAGUE
INTERNATIONAL

1-800-laleche
www.lalecheleague.org

Lactancia Materna

Inicia Pronto

- Pon tu bebé al pecho lo antes posible después del parto.

Con qué Frecuencia

- Él bebé necesita mamar de 10 a 12 veces en 24 horas. Cuanto más amamantes a tu bebé más leche tendrás.
- El amamantamiento frecuente estimula la producción de leche. No es verdad que dejar descansar los pechos resultará en más leche.

Para Iniciar la Succión



- Siéntate cómodamente (no te agaches sobre tu bebé).
- Sujeta tu pecho con una mano.
- Pon la cabeza de tu bebé sobre el dobléz de tu brazo. Arrima sus pier nasa tu cuerpo. Pon tu bebé al nivel de tu pecho.



- Tu bebé debe estar completamente de lado, su abdomen frente al tuyo.
- Acaricia el labio inferior del bebé con tu pezón, espera a que abra bien la boca.



- Cuando esté listo para sujetar al pezón aproximalo más hacia ti.
- Asegúrate de que gran parte de la areola esté dentro de su boca.

Congestión

- Amamantar con frecuencia.
- Aplicar hojas de col o paños fríos entre mamadas para reducir la hinchazón.
- Duchas o paños calientes antes de amamantar.
- Extrae un poro de leche para ablandar tus pechos.

¿Por qué No al Biberón?



SAMPLE COPY

SAMPLE COPY

Calostro

- Se produce en cantidades pequeñas durante los primeros días (cucharaditas, no onzas).
- Protege al bebé contra infecciones
- Facilita la expulsión del meconio – Ayuda a reducir la ictericia.
- Satisface la sed y el hambre del bebé.

El bebé necesita comer durante la noche

La leche materna es digerida fácilmente pasando rápidamente por el sistema digestivo. Es por esto que los bebés amamantados se despiertan durante la noche para mamar.

¡Observa a tu Bebé!



¿Suficiente Leche?

Después de bajar la leche

- 6-8 pañales mojados en 24 horas.
- 3-5 evacuaciones al día significan que el bebé está recibiendo suficiente leche.

¿La Leche es muy Rala?

¡Nunca! La leche materna cambia durante una mamada. Extrae una gota de leche antes y después de una mamada y verás la diferencia. Primero la leche es rala para satisfacer la sed. Después la leche es más cremosa para satisfacer el hambre.

Demasiada Leche

- Ofrece sólo un pecho en cada mamada.
- Ofrece el mismo pecho si el bebé quiere más al poco tiempo después de la mamada.
- Amamantar en contra de la gravedad puede disminuir la velocidad del flujo de la leche.

Pezones adoloridos

Recuerda: Una posición correcta y la manera como agarra el bebé el pezón son muy importantes para prevenir pezones adoloridos. Lo principal es revisar la posición, el abdomen del bebé frente al tuyo.

- Rompe la succión antes de quitar al bebé del pecho.
- Primero ofrécele el pecho que tenga menos dolor.
- Evita rozar tus pezones con plástico, ni mantenerlos mojados.
- Usa sólo agua al bañarte, sin jabón.
- Usa lanolina pura (Lansinoh) para curarlos más rápido.
- Para más ayuda comunícate con una Líder de LLL.

Conducto tapado

Si se tapa el flujo de la leche un bulto doloroso puede aparecer en el pecho

- Aplica calor.
- Descansa lo más que puedas.
- Amamanta frecuentemente.
- Revisa la posición en que estás amamantando.



Crecimientos repentinos

A veces el bebé puede querer el pecho más seguido para aumentar la producción de leche. Este crecimiento repentino normalmente ocurre alrededor de las 3 semanas de vida.

Si vas a regresar a trabajar

- Averigua sobre un lugar en tu trabajo para poder extraer y conservar tu leche.
- Empieza a trabajar sólo cuando se haya regulado tu producción de leche.
- Extrae leche en el trabajo.
- Lleva la leche a la casa para la alimentación del día siguiente.
- Amamanta frecuentemente cuando estás en casa.



SAMPLE COPY



LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL

www.lalecheleague.org