



Baby Steps to Breastfeeding Success

Congratulations on your pregnancy! Becoming a parent is a fun and exciting time. You will hear a lot about the benefits of breastfeeding and hopefully be able to attend a class that teaches you all the tips and tricks for breastfeeding. Knowing the how's and why's of breastfeeding is the most important thing you can do to have breastfeeding success.

The “Baby Steps to Breastfeeding Success” are steps that have been proven to keep babies breastfeeding longer. You can get a better start at breastfeeding by following these steps:

1 The First Hour After Birth.

Newborn babies are ready to feed when they are born. Holding baby skin-to-skin on your chest helps you and baby get to know each other and gives baby a chance to practice feeding at the breast.

2 Breastmilk Only.

Breast milk is the only food that newborns need. Giving water or formula can make baby's tummy hurt or cause allergies. Your doctor will let you know if baby needs something other than your milk.

3 Rooming In.

It's better for you and baby to stay together. New parents need to be with their babies to get to know each other. Babies give signs to let you know when they are hungry. This is a great time to learn what baby is telling you.

4 Avoid Pacifiers and Artificial Nipples.

Babies don't need pacifiers. Pacifiers can make baby sleepy, which leads to missed feedings and slow weight gain. In the first six weeks, baby should do all sucking at the breast, so you are able to build a great milk supply.

5 Call for Help.

Babies don't come with instructions, so it's important to know where to turn for help. Your hospital or WIC office can assist you with breastfeeding and give you a list of places in your area where you can get breastfeeding help. The Arizona Department of Health Services has a **Breastfeeding Hotline, 1.800.833.4642**. You can call 24 hours a day with breastfeeding questions.

*Each step makes a difference. If you miss a step, don't give up!
Be proud of what you are doing for your baby.*



INTER TRIBAL COUNCIL OF ARIZONA, INC.

www.itcaonline.com/wic

*Adapted from Arizona Department of Health Services.
USDA is an equal opportunity provider and employer.*



Pasos de bebé para el éxito de la lactancia

¡Felicitaciones por tu embarazo! Preparar la llegada del bebé es divertido y emocionante. Escucharás muchas cosas sobre los beneficios de la alimentación materna y, con algo de suerte, podrás asistir a alguna de las clases que enseñan consejos y trucos para ponerla en práctica. Sin embargo, lo más importante para el éxito en la lactancia es que tú conozcas cómo y por qué alimentar a tu bebé con leche materna.

Hemos comprobado que los «Pasos de bebé para el éxito de la lactancia» ayudan a que la alimentación del bebé con leche materna dure más tiempo. Estos pasos te ayudarán a que el inicio de la lactancia sea más fácil:

1

La primera hora después del nacimiento. Los recién nacidos están listos para recibir alimento apenas nacen. Si sostienes al bebé sobre tu pecho y en contacto directo con tu piel, los dos podrán conocerse mejor, y el bebé tendrá la oportunidad de practicar cómo alimentarse.

2

Solo leche materna. La leche materna es el único alimento que necesitan los recién nacidos. Darles agua o fórmula les puede causar dolor de vientre o alergias. Tu médico te dirá si el bebé necesita otro alimento además de tu leche.

3

Compartir el cuarto. Es mejor que permanezcas junto a tu bebé. Los padres que acaban de tener un bebé necesitan estar con sus recién nacidos para conocerse mejor. Los bebés se hacen entender cuando tienen hambre. Es el momento ideal para que aprendas a entender lo que te dice el bebé.

4

Evitar los chupones y mamilas.

Los bebés no necesitan chupones. Les pueden provocar sueño, lo que podría causar que pierdan algunas tomas de leche y tengan un menor aumento de peso. Durante las primeras seis semanas el bebé solo debe succionar sobre tu seno, de modo que puedas tener una excelente producción de leche.

5

Pedir ayuda. Los bebés no traen un manual de instrucciones, así que es importante que sepas dónde puedes pedir ayuda. Tu hospital o la oficina de WIC te pueden asistir con la alimentación materna y te pueden dar una lista de lugares en tu área donde podrás obtener ayuda con la lactancia. El Departamento de Servicios de Salud de Arizona tiene una **Línea Directa de Lactancia Materna** en el **1-800-833-4642**. Puedes llamar y hacer preguntas sobre la lactancia durante las 24 horas del día.

Aunque cada paso marca una diferencia, no te des por vencida si tienes problemas para superarlos. Siempre debes estar orgullosa de lo que haces por tu bebé.



www.itcaonline.com/wic

Adaptado de textos del Departamento de Servicios de Salud de Arizona. USDA es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.