

## Breastfeeding Tip



# hold your baby skin-to-skin

*as much as you can*

### Hold your baby skin-to-skin to help:

- breastfeeding go better
- build a strong bond
- stabilize heartbeat and breathing
- decrease crying and stress

Your baby will feel warm and calm being close to your heartbeat. **This is a great job for your partner to help with when your baby is not breastfeeding!**



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

## Consejo de lactancia



# sostén a tu bebé piel con piel

*todo lo que puedas*

### El contacto piel con piel con tu bebé es beneficioso para:

- amamantar mejor
- crear un vínculo fuerte
- estabilizar el ritmo cardíaco y la respiración
- disminuir el llanto y estrés

El bebé se sentirá cálido y tranquilo al estar cerca de tus latidos. **¡Este es un gran trabajo para tu pareja cuando tu bebé no está amamantando!**



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.