

Breastfeeding Tip

get a good latch

Latch is the way your baby takes your breast into their mouth to breastfeed.

A good latch is important to:

- make sure your baby gets enough milk
- help your body make more milk
- make breastfeeding comfortable
- prevent breastfeeding problems



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

*Ask for help from a lactation consultant or WIC.
They can share tips and want to help you
meet your breastfeeding goals!*



haz que se prenda bien al pezón

Prenderse al pezón es la forma que tiene el bebé de llevarse tu pecho a la boca para alimentarse.

Es importante que el bebé se prenda bien para:

- asegurarte de que tome suficiente leche
- ayudar a tus pechos a fabricar más leche
- ayudar a que dar el pecho se sienta más cómodo
- prevenir pezones doloridos



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

Pide ayuda a las personas consejeras o asesoras de lactancia del WIC. Pueden compartir consejos y quieren ayudarte a alcanzar tus objetivos de lactancia.

Consejo de lactancia

