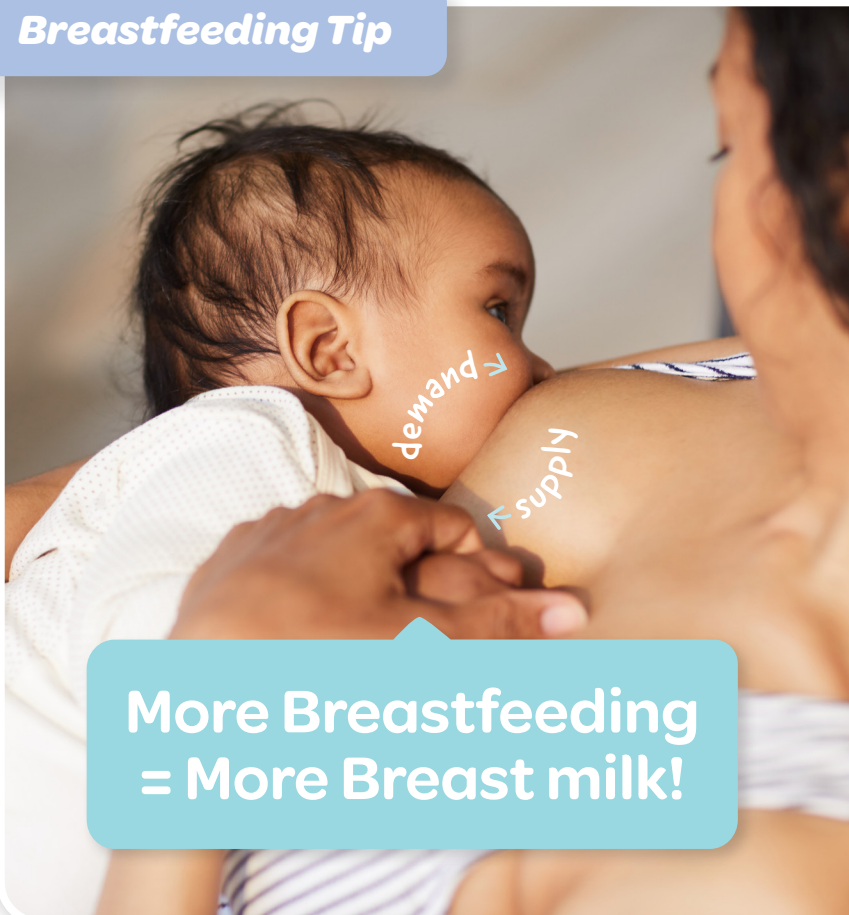


Breastfeeding Tip



More Breastfeeding
= More Breast milk!

The amount of milk you make
is called your milk supply.

Every time you breastfeed, your body gets a message to make more breast milk. If you miss a feeding, your body will not get the important message to make more.

Breastfeed every time your baby shows signs of hunger. If you do have to miss a feeding, express breast milk using hand expression or a breast pump.



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

Consejo de lactancia



Más lactancia =
más leche materna

La cantidad de leche
que produces se llama
suministro de leche.

Cada vez que amamantas o extraes (*bombas*) leche materna, tu cuerpo recibe un mensaje para producir más. Si saltas una toma, no se le dice al cuerpo que produzca más.

Cada vez que tu bebé muestre señales de tener hambre, amamántalo. Si tienes que saltar una toma, extrae la leche materna manualmente o mediante el sacaleches.



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