

Breastfeeding Tip

It is normal for your breasts to feel tender and full around 2 to 5 days after your baby is born. If your breasts become warm, hard and painful, they may be too full of milk, or engorged.

Tips to prevent engorgement:

- **Breastfeed often**, every 1 to 3 hours.
- **Get a good latch** to help your baby get more milk out of your breasts.
- **Don't skip feedings.** If you miss a feeding and your baby is given a bottle, express some milk using hand expression or a breast pump.



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

Talk to WIC or a lactation consultant to learn more.



Consejo de lactancia

Es normal que sus senos estén sensibles y llenos 2 a 5 días después del nacimiento del bebé. Si sus senos se sienten calientes, duros y dolorosos, pueden estar demasiado llenos o congestionados con leche.

Consejos para prevenir la congestión:

- **Amamante a menudo**, en intervalos de 1 a 3 horas.
- **Asegúrese que se prenda bien** ayudará a que su bebé saque más leche de sus senos.
- **No posponga la alimentación.** Si se le pasa una sesión y a su bebé le dan un biberón, extrae un poco de leche con la mano o con un sacaleches.



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

Hable con WIC o con un asesor de lactancia para más información.

