

# What does a good breastfeeding latch look like?

**You can tell that your baby is latched on well when:**

- baby's mouth is wide open on your breast
- baby's lips are turned out, not tucked in
- most of the areola (*dark area around the nipple*) is in baby's mouth
- you can hear your baby swallowing milk
- breastfeeding feels comfortable

*When you have a good latch, you should not feel pain after the first minute or so.*

— **Keep practicing.** —

*Ask for help from your WIC peer counselor or lactation consultant.*



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



# ¿Cómo se ve un bebé prendiéndose bien al pecho?

**Puedes decir que tu bebé se prendió bien cuando:**

- la boca del bebé está bien abierta sobre tu pecho
- los labios del bebé sobresalen hacia afuera, no hacia adentro
- la mayor parte de la areola (*la zona oscura alrededor del pezón*) está dentro de su boca
- puedes oír cómo tu bebé traga la leche
- estás cómoda dando el pecho

*Cuando haya prendido bien, no deberías sentir dolor después del primer minuto, aproximadamente.*

— **Sigue practicando.** —

*Pide ayuda a las personas consejeras o asesoras de lactancia del WIC.*



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

