

## Breastfeeding Tip

### 3 ways to get a good start:

- **Hold your baby skin-to-skin** on your bare chest as soon as possible after delivery. Your baby will feel warm and calm being close to your heartbeat.
- **Breastfeed in the first hour after delivery.**  
This tells your body to start making milk.
- **Breastfeed often, every 1 to 3 hours.**  
Keep your baby close and watch for signs of hunger. At first, your baby will drink tiny amounts of milk very often.

— **Breastfeed early and often** —  
*to make plenty of milk  
for your baby.*



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

## Consejo de lactancia

### 3 maneras de empezar bien:

- **Coloca a tu bebé sobre tu pecho desnudo, piel con piel,**  
lo antes posible después del parto. Tu bebé se sentirá  
cálido y tranquilo al estar cerca de tus latidos.
- **Dale el pecho en la primera hora después del parto.**  
Así le dices a tu cuerpo que es hora de producir leche.
- **Dale el pecho con frecuencia, cada 1 a 3 horas.**  
Ten a tu bebé cerca de ti, y presta atención  
a las señales que dé de tener hambre.  
Al principio, el bebé beberá pequeñas  
cantidades con mucha frecuencia.

— **Da el pecho pronto y a menudo** —  
*para producir leche en abundancia  
para tu bebé.*



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