

Breastfeeding Tip

*Breastfeeding is an important job,
and a gift that lasts a lifetime!*

Tips for Success

- Talk to your partner, family and friends about your plan.
- Hold your baby skin-to-skin.
- Breastfeed in the first hour after birth.
- Get a good latch.
- Make more milk by breastfeeding more often.
- Ask for help and get some rest.

The WIC program can help!
Find out if you qualify for WIC:
www.fns.usda.gov/wic



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



Consejo de lactancia

*¡La lactancia es un trabajo importante
y un regalo que dura toda la vida!*

Consejos para tener éxito

- Habla con tu pareja, familia o amigos sobre tu plan.
- Sostén a tu bebé haciendo contacto piel con piel.
- Da el pecho en la primera hora después del nacimiento.
- Haz que se prenda bien al pezón.
- Produce más leche dando el pecho con más frecuencia.
- Pide ayuda y descansa.

¡El programa WIC puede ayudarte!
**Averigua si calificas para
el programa WIC:**
www.signupwic.com/es



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

