Breastfeeding Tip



Breastfeed for as long as you and your child want to continue.

Parents and children get health benefits from breastfeeding up to 2 years and beyond.

While breastfeeding a toddler, try these tips:

- Toddlers move around a lot. Find a comfortable position for you both.
- Toddlers get easily distracted. Redirect their attention with a soft toy to hold in their hands.
- Toddlers need gentle reminders to "open wide to get more milk."

nutrition matters® nutrition education that matters | one® Online Nutrition Education powered by Nutrition Matters

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

Consejo de lactancia



Siga amamantando mientras que usted y su niño lo deseen.

Amamantar hasta por 2 años y más ofrece beneficios para la salud, tanto para los padres como para los niños.

Al amamantar a un pequeño, trata estas sugerencias:

- Los niños pequeños se mueven mucho. Encuentre una posición cómoda para ambos.
- Los niños pequeños se distraen fácilmente. Redirige su atención con un juguete suave que pueda sostener en sus manos.
- Los niños pequeños necesitan ser recordados con gentileza que deben "abrir bien la boca para beber más leche."

nutrition matters® nutrition education that matters | one® Online Nutrition Education powered by Nutrition Matters

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