

# 10 Steps To The Breast Start

## 1. All you need is breast milk!

- Breast milk is the perfect food for your baby.
- The American Academy of Pediatrics recommends exclusive breastfeeding for the first six months of your baby's life.
- Breast milk is a wonderful gift to your baby that only you can provide.

## 2. Frequent breast feeds — not formula.

- It is important to remember that babies do not eat on a schedule, and breast milk is produced on a supply and demand basis.
- The more often you breastfeed, the more breast milk you make. If you give formula, your baby will feel too full to nurse frequently.

## 3. Feed early and often.

- Feed early and often — at least 8 to 12 times per 24 hours.
- Feed your baby on demand at the earliest signs of hunger.
- Remember that crying is a late sign of hunger.

## 4. The early days.

- Long-term success with breastfeeding greatly depends on what is done the first few weeks after you deliver.
- A newborn needs very little breast milk for the first 3 to 4 days of life.
- Your baby will get colostrum from your breast to meet this need.
- Colostrum is the thick, golden “pre-milk” that offers many immunity benefits for your baby.
- On average, you can expect your milk to transition from colostrum (thick, golden “early milk”) to mature milk by the third day after delivery.
- Weight loss in your baby of up to 7 percent from birth weight is normal.
- Your baby should regain his birth weight by 10 to 14 days of life.

## 5. Latching on “Chin-to-breast, chest-to-chest”

- Remember, if your baby is latched on and sucking correctly, it is normal to feel a tugging sensation without painful pressure on your nipple.

## 6. Look and/or listen for swallows.

- To help you know if your baby is getting breast milk, look for signs and/or listen for sounds of frequent swallowing or gulping while breastfeeding.

## 7. Watch your baby, not the clock.

- Allow your baby to set the feeding pace and breastfeed until he is finished.

## 8. What about pacifiers and bottles?

- Unless you plan to pump and bottle feed only, you should avoid giving bottles and artificial nipples for the first 4 to 8 weeks.
- Delay the introduction of pacifiers until breastfeeding is firmly established, which is generally within the first few weeks of life.
- Giving bottles or pacifiers before this time can lead to “nipple preference” or “nipple/suck confusion” and affect your baby's latch.
- If pacifiers and/or bottles are used when your baby is hungry, it may be difficult for you to hear or see your baby's feeding cues. As a result, you may not be nursing enough to make enough milk to meet your baby's needs.
- Once breastfeeding is firmly established, the American Academy of Pediatrics (AAP) recommends pacifiers for the first year of life to reduce the risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).

## 9. Just say “no” to supplemental formula unless...

- Do not give formula or other supplements unless there is a medical reason (such as your baby having low blood sugar or if your breastmilk has not yet transitioned from colostrum to mature milk by days 5 to 7 after delivery).
- Before supplementing your breast milk without a medical reason, discuss your decision with your baby's doctor, lactation consultant and/or hospital nursing staff.

## 10. Ask for help — it's worth it!

To give you and your baby the best chance at successful breastfeeding:

- Ask your nurse for help while in the hospital.
- Follow-up with your baby's doctor as directed and/or with any concerns after you go home.
- Call our Warmline at 225-924-8239 or refer to your breastfeeding guide for further guidance as needed.
- Don't wait too long to get the help you need to make breastfeeding easier.



**Woman's** We are here to support your breastfeeding goals

# 10 pasos para comenzar a amamantar

## 1. ¡Todo lo que usted necesita es leche materna!

- La leche materna es el alimento perfecto para su bebé.
- La Academia Americana de Pediatría recomienda el amamantamiento exclusivo durante los seis primeros meses de vida de su bebé.
- La leche materna es un regalo maravilloso para su bebé que solo usted puede darle.

## 2. Amamantamiento frecuente, no leche de fórmula.

- Es importante recordar que los bebés no comen siguiendo horarios, y la leche materna se produce de acuerdo al suministro y demanda.
- Mientras más amamante, más leche producirá. Si le da leche de fórmula, su bebé se sentirá demasiado satisfecho como para volver a tomar el pecho con frecuencia.

## 3. Comience a amamantar apenas nace y con frecuencia.

- Comience apenas nace y con frecuencia, como mínimo entre 8 y 12 veces cada 24 horas.
- Alimente a su bebé a demanda al menor signo de hambre.
- Recuerde que el llanto es una señal tardía de hambre.

## 4. Los primeros días.

- El éxito a largo plazo con el amamantamiento depende en gran medida de lo que usted hace durante las primeras semanas luego del parto.
- Un recién nacido necesita muy poca leche materna durante los primeros 3 o 4 días de vida.
- Su bebé recibirá calostro de sus pechos para satisfacer sus necesidades.
- El calostro es una "preleche" dorada y espesa que ofrece muchos beneficios de inmunidad para su bebé.
- En promedio, puede esperar que su leche pase del calostro ("primera leche" espesa y dorada) a la leche madura al tercer día luego del parto.
- La pérdida de peso en su bebé de hasta el 7 por ciento desde el nacimiento es normal.
- Su bebé recuperará peso del nacimiento a los 10 a 14 días de vida.

## 5. Enganche de "Pera al pecho, pecho contra pecho"

- Recuerde que, si su bebé se prende y succiona correctamente, es normal sentir una sensación de arrastre sin presión dolorosa en su pezón.

## 6. Observe y/o escuche cuando traga.

- Para ayudarla a saber si su bebé está recibiendo suficiente leche materna, busque señales y/o escuche sonidos de cuando traga o engulle con frecuencia mientras amamanta.

## 7. Observe a su bebé, no a su reloj.

- Permita que el bebé establezca el ritmo de alimentación y amamántelo hasta que termine.

## 8. Y al respecto a los biberones y chupones?

- A menos que planea usar la bomba y dar la leche materna solamente con biberón, debe evitar darle biberones y pezones artificiales durante las primeras 4 a 8 semanas.
- Evite la introducción de chupones hasta que el amamantamiento este bien establecido, generalmente durante las primeras semanas de vida.
- Darle biberones o chupones antes de lo recomendado puede causar "preferencia de pezones" o "confusión de pezones" y puede afectar el pestillo de bebé.
- Al usar pezones artificiales o biberones cuando el bebé tenga hambre, puede ser difícil darse cuenta de los señales de alimentación. Como

resultado, es posible que no esté amamantando lo suficiente como para producir suficiente leche para satisfacer las necesidades de su bebé.

- Una vez que la lactancia materna está firmemente establecida, la Academia Estadounidense de Pediatría recomienda los chupetes durante el primer año de vida para reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante.

## 9. Dígame "no" a la leche de fórmula complementaria a menos que...

- No dé leche de fórmula u otros complementos a menos que haya una razón médica (como que su bebé tenga bajo contenido de azúcar en sangre o si su leche materna no ha pasado aún del calostro a la leche madura a los 5 a 7 días después del parto).
- Antes de complementar su leche materna sin una razón médica, analice la decisión con el médico de su bebé, asesora de lactancia y/o personal de enfermería del hospital.

## 10. Pida ayuda, ¡vale la pena!

Para darles a usted y a su bebé la mejor oportunidad de lograr un amamantamiento exitoso:

- Pida ayuda a la enfermera mientras que se encuentre en el hospital.
- Haga un seguimiento con el médico de su bebé según él se lo indique y/o sáquese todas sus dudas antes de irse a casa.
- Llame a nuestra Warmline al 225-924-8239 o consulte su guía de amamantamiento en caso de que necesite lineamientos adicionales.
- No espere demasiado para recibir ayuda para hacer que el amamantamiento sea más fácil.



Woman's

**We are here to support your breastfeeding goals**