

Utah Can Do 5.

Five Tips for Breastfeeding Success!



Breastfeed within the first hour.

Ask to comfort your baby skin-to-skin soon after birth.



Room in with your baby.

Keep your baby in your room all day and night so you can get to know and watch over your baby. This early time of practicing breastfeeding together is important.



Breastfeed often: every 1 ½ to 3 hours.

Your milk provides everything your baby needs. No water or other liquids are needed.



Avoid using a pacifier in the first month.

Babies who use a pacifier may not nurse as often. Offer your breast at the earliest sign of hunger to give your baby as much milk as possible.



Ask for a telephone number to call for help or support.

All breastfeeding questions are important, especially after you go home! Have hospital staff write a number to call.

Utah Puede Llegar a 5!

15 Sugerencias Para Amamantar Bien a su Bebé!



Empiece a amamantar al bebé en su primera hora de vida. Pida que le den al bebé poco después de su nacimiento para consolarlo y tenerlo en contacto directo con su piel.



Tenga al bebé en su cuarto. Tenga al bebé en su cuarto todo el día y toda la noche para empezar a conocerlo y a cuidarlo. Este tiempo es importante para que juntos practiquen al mejor forma de amamantarlo.



Amamante al bebé seguido, cada 1 ½ o hasta cada 3 horas. Su leche le da todo lo que necesita. No hace falta darle otros líquidos ni agua.



Evite darle un chupón el primer mes. Los bebés que usan chupón no se amamantan con la misma frecuencia. Ofrézcale el pecho en cuanto vea que tiene hambre para que tome tanta leche como sea posible.



Pida un número telefónico al que pueda llamar si necesita ayuda o apoyo. Todas las dudas que tenga sobre cómo amamantar bien a su bebé son importantes, especialmente cuando ya esté en su casa. El personal del hospital puede anotarle el número al que puede llamar.