



Forget the clock. Nurse as long and as often as you and your baby want. Every 1½ to 2 hours is OK. Relax! There will always be time for your other chores. Your baby will grow up before you know it, so enjoy giving your baby the gift of love.

Olvidese del reloj. Alimente con el pecho tanto y con tanta frecuencia como usted y su bebé lo deseen. Cada 1½ a 2 horas es suficiente. ¡Relájese! Siempre habrá tiempo para sus otras tareas. Su bebé crecerá antes de que usted se dé cuenta, por lo tanto entréguese al gozo de darle a su bebé un regalo de amor.

Breastfeeding?
¿Alimenta con el pecho?
 For breastfeeding help and information
 Asistencia e información
 1-800-514-6667



© 2003 Texas Department of Health. All rights reserved. This institution is an equal-opportunity provider.

Stock No. 13-17



© 2003 Departamento de Salud de Texas. Derechos reservados. Esta institución ofrece igualdad en las oportunidades de servicios para todos.

Revised 05-03



**You and Your Baby
 Deserve the Best**

Breastfeeding...

The Gift of Love

**Usted y su bebé se
 merecen lo mejor**

**La alimentación con el
 pecho es un regalo de amor**



1 Get comfortable. Put a pillow on your lap if you need to bring the baby up to your breast. Hold your baby facing you, tummy to tummy. The baby's face, tummy, and knees should point toward you.

Siéntese y póngase cómoda. Si necesita elevar al bebé hacia el pecho, póngase una almohada sobre las piernas. Coloque a su bebé dándole la cara, de barriguita a barriguita. La cara del bebé, su barriguita y rodillas deben apuntar hacia usted.



2 Support your breast, keeping your fingers off the areola (dark skin around the nipple). Tickle your baby's upper lip with your nipple.

Sostenga su pecho sin poner los dedos sobre la areola (la parte oscura alrededor del pezón). Con el pezón, toque suavemente los labios del bebé.



3 Wait until the baby's mouth opens wide, like a yawn,

Espere hasta que el bebé abra bien la boca, como si fuera a bostezar,



4 then quickly bring the baby onto the breast so as much as possible of the areola is in your baby's mouth.

luego, rápidamente, acerque al bebé hacia su pecho para que él tenga lo más que pueda de la areola dentro de su boca.



5 Breastfeeding should not hurt. If it hurts, take your baby off and start over. To take the baby off the breast, place your finger between the baby's gums to release the suction.

Alimentar con el pecho no debe doler. Si le duele, quite al bebé del pecho y empiece de nuevo. Para quitar al bebé del pecho, póngase su dedo entre las encías del bebé rompiendo así la succión.