

# 5 steps to a good latch

## Don't get discouraged...

if you have trouble getting a good latch at first. Follow the steps and repeat if necessary. Keep in mind that breastfeeding should not be painful. If you still have trouble after a few tries, ask a lactation consultant, breastfeeding coordinator, peer counselor or your baby's doctor for help. With a little practice, you and your little one will both be enjoying the benefits of breastfeeding.

Remember, breast is best!

*No se desanime si en el principio tiene problemas para que su bebé agarre bien el pecho. Siga los pasos y repítalos en caso de que sea necesario. Tenga en cuenta que la lactancia no debería ser dolorosa. Si usted sigue teniendo problemas después de unos intentos, pídale ayuda a una consultante en lactancia, una coordinadora de lactancia, una madre consejera o a la doctora de su bebé. Con un poco de práctica, usted y su bebé disfrutarán de los beneficios de la lactancia.*

*¡Recuerde que el mejor alimento es la leche materna!*



South Carolina Department of Health  
and Environmental Control

[www.scdhec.gov](http://www.scdhec.gov)

ML-025438 4/16

natural Nutrition

*5 pasos para que el bebé  
agarre bien el pecho*

# 5 steps to a good latch

## *5 pasos para que el bebé agarre bien el pecho*

1

Find a comfortable position for you and your baby. You can use pillows or a breastfeeding pillow for extra support.

*Busque una posición cómoda para usted y su bebé. Para soporte adicional se pueden usar almohadas o un almohadón para amamantar.*

2

Gently support your baby's head and shoulders so he is facing you chest to chest.

*Sostenga suavemente la cabeza y los hombros del bebé de modo que quede frente a usted pecho contra pecho.*

3

Use your nipple to tickle your baby's upper lip until his mouth is open wide.

*Con el pezón, hágale cosquillas al bebé en el labio superior hasta que tenga bien abierta la boca.*

4

Pull your baby onto your breast so that he takes the whole nipple and about 1 inch of your breast into his mouth. His lips should be turned outward.

*Jale al bebé sobre el seno para introducir el pezón entero y aproximadamente una pulgada del seno en la boca del bebé. Debería tener los labios posicionados hacia afuera.*

5

To remove your baby from the breast, gently insert your pinky finger into the corner of your baby's mouth to break the suction and remove him from your breast.

*Para retirar al bebé del seno, con cuidado introduzca el dedo meñique en la comisura de los labios del bebé para interrumpir la succión y retirarlo del pecho.*



natural nutrition