



CINCO PASOS FÁCILES PARA EMPEZAR BIEN EL AMAMANTAMIENTO

1 Empiece a amamantar al bebé en su primera hora de vida.

2 Tenga al bebé en su cuarto.

3 Amamante al bebé seguido, cada 1½ o hasta cada 3 horas.

4 Evite darle un chupón el primer mes.

5 Pida un número al que pueda llamar si necesita apoyo.



POCAS COSAS SON MÁS FUERTES QUE UNA MAMÁ QUE AMAMANTA.





DOH 961-1126 May 2017 Spanish

For persons with disabilities, this document is available on request in other formats.
To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).