

**Experts recommend that babies be fed breastmilk—and nothing else—for the first six months.**

Breastfeeding helps your baby's brain and body grow strong. It also helps moms' and babies' bodies fight disease throughout their lives.



Breastfeeding isn't always easy. Approaching it as a team helps.

- **Be sensitive to her emotions.** Listen and let her know it's okay to have all kinds of feelings.
- **Find out what *she* thinks makes her job easier.** Does she want you to bring her water? Serve as head host when friends are visiting? Cover burping and diaper duty afterward? Jump in where you can.
- **Be patient.** Breastfeeding sessions can last anywhere from 10 minutes to 1 hour, and newborns feed up to 12 times a day. Chores she previously did may not get done without your help. Be patient about intimacy, too. Her body is doing a lot of extra work, and sex may be difficult for now.

**This challenging time will pass,  
but the benefits will last!**

# LOS PAPÁS Y APOYO A LACTANCIA MATERNA

**Los expertos recomiendan que los bebés se alimenten con leche materna, y nada más, durante los primeros seis meses.**



La lactancia materna ayuda a que el cerebro y el cuerpo de su bebé se fortalezca. También ayudan al cuerpo de las mamás y los bebés a combatir las enfermedades durante toda su vida.

La lactancia materna no siempre es fácil. Abordarlo como pareja ayuda.

- **Sea sensible a sus emociones.** Escuche y hágale saber que está bien tener todo tipo de sentimientos.
- **Descubra lo que piensa que le facilita el trabajo.** ¿Quiere que le traigas agua? ¿Servir como anfitrión principal cuando los amigos están de visita? ¿Cubre los eructos y el cambio de pañal después? Ayuda donde puedas.
- **Sé paciente.** Las sesiones de lactancia pueden durar entre 10 minutos y 1 hora. Y los recién nacidos se alimentan hasta 12 veces al día. Es posible que los quehaceres que ella realizaba anteriormente no se hagan sin su ayuda. También ten paciencia en la intimidad. Su cuerpo está haciendo mucho trabajo extra y el sexo puede ser difícil por ahora.

**Este tiempo desafiante pasará pero los beneficios perdurarán.**