



Dad's Role in Supporting Breastfeeding

Be a learner. Learn all you can about breastfeeding before your baby is born. Help mom remember the things you learned.

- Her breastmilk is specially made for your baby.
- Remind her that she makes more milk by feeding more often.

Be a partner. Giving birth is a major life event. Mom needs help getting back into the swing of things. Be her friend - talk to her, comfort and love her.

- Bring her a glass of water as she will be thirsty when breastfeeding.
- Help make mom and baby comfortable.
- Help with housework, cooking, bathing, and changing diapers.
- Ask for help from friends and family.

Be proud of your efforts. By protecting and supporting mom and baby you are being a wonderful father!

Be patient. It takes time to learn a new process.

- Don't be quick to offer a bottle of formula, this causes a mom's milk supply to decrease. Instead, help mom and baby in other ways.
- Ask for help if you're worried about your baby getting enough milk.

Be a protector. Protect mom and baby from being overwhelmed by visitors.

- Let the hospital staff know your partner wants to breastfeed.
Give lots of words of support.

Be a father. You are so special to your new baby.

- Hold your baby skin to skin on your chest.
- Play with your baby. Talk, sing, and explore together.

Be a part of the process.

Bring your baby to mom for feedings.

- Sit and relax with them while mom breastfeeds.
- Tell her what a good mother she is and what a wonderful thing she is doing for your child.

Be a breastfeeding supporter.

Tell your friends and family about the benefits of breastfeeding and how proud you are that your baby is getting the best.

Your baby is getting enough breastmilk if he or she is back up to birth weight by 2 weeks old and has enough wet and dirty diapers. See the chart below:

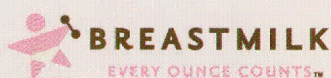
Day	Wet Diapers	Poopy Diapers
1	Number will vary	Number will vary
2	Number will vary	Number will vary
3	3 or more	3 or more
4	4 or more	3 or more
5 - 28	6 or more	3 or more

For more information visit www.breastmilkcounts.com or contact the resources below:

Mom's Place-Austin
1-800-514-6667 (MOMS)
MomsPlace.org

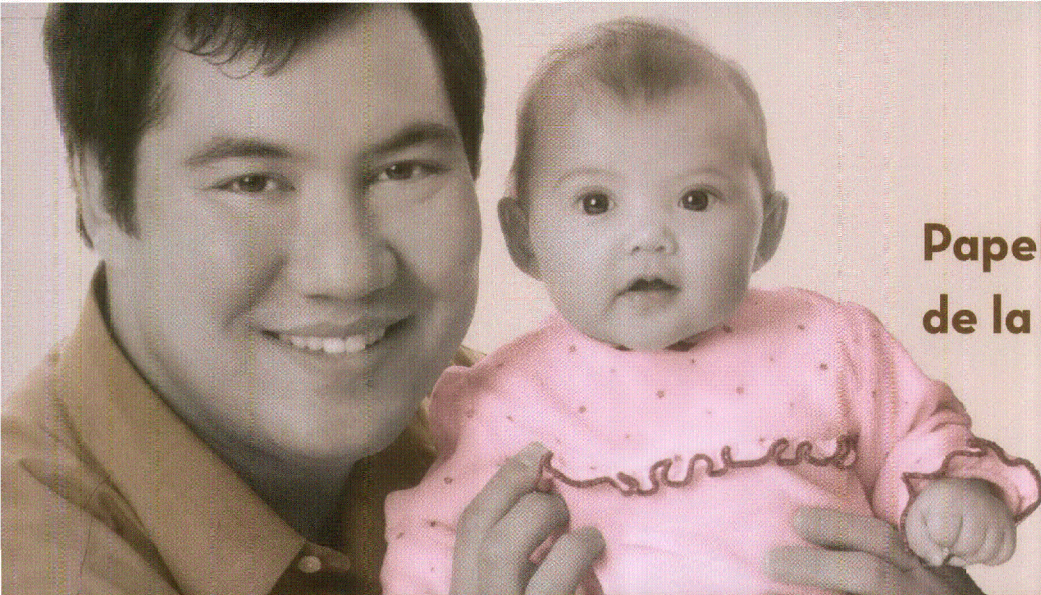
The Lactation Foundation-Houston
1-877-550-5008
LactationFoundation.org

The Lactation Care Center-Dallas
1-855-550-6667 (MOMS)
LactationCareCenterDallas.com



USDA is an equal opportunity provider and employer.
© 2015 Department of State Health Services.
Nutrition Services Section. All rights reserved.
Stock no. 13-133 rev. 08/15





Papel del papá en el apoyo de la lactancia materna

Aprenda. Aprenda todo lo que pueda sobre la lactancia materna antes de que nazca el bebé. Ayude a la mamá a recordar las cosas que los dos aprendieron.

- La leche materna está hecha especialmente para el bebé.
- Entre más alimenta al bebé, más leche produce.

Sea su pareja. Dar a luz es muy importante. La mamá necesita ayuda para volver al ritmo de la vida diaria.

Sea su amigo: hable con ella, dele consuelo y amor.

- Llévela un vaso de agua; ella tendrá sed cuando amamanta.
- Ayúdeles a ella y al bebé a estar cómodos.
- Ayude en la casa y la cocina, y bañe y cámbiele los pañales al bebé.
- Pida ayuda de sus amigos y familiares.

Siéntase orgulloso de sus

esfuerzos. Al proteger y apoyar a la mamá y al bebé, usted muestra que es un papá maravilloso!

Tenga paciencia. Aprender un nuevo proceso toma tiempo.

- No ofrezca muy pronto un biberón con fórmula; eso reduce la leche materna de la mamá. En cambio, ayude a la mamá y al bebé de otras maneras.
- Pida ayuda si le preocupa que el bebé no esté tomando suficiente leche.

Protéjalos. La mamá y el bebé se pueden abrumar por muchas visitas.

Avisé al personal del hospital que su pareja quiere amamantar. **Use muchas palabras de apoyo.**

Sea buen padre. Usted es alguien muy especial para su nuevo bebé.

- Mantenga contacto de piel a piel con el bebé sobre su pecho.
- Juegue con el bebé. Hablen, canten y exploren juntos.

Para más información, visite: lechematernacuenta.com o comuníquese con los recursos a continuación:

Sea parte del proceso.

Lleve al bebé a la mamá para las tomas.

- Siéntese y relájese con ellos mientras ella lo amamanta.
- Dígale que es muy buena mamá y está haciendo algo maravilloso por su bebé.

Apoye la lactancia materna.

Dígalas a sus amigos y familiares de los beneficios de la lactancia materna y de lo orgulloso que se siente que el bebé está recibiendo lo mejor.

Su bebé está tomando suficiente

leche materna si: vuelve al peso que tenía al nacer a las 2 semanas y tiene suficientes pañales mojados y sucios.

Vea la tabla a continuación:

Día	Pañales mojados	Pañales sucios
1	El número varía	El número varía
2	El número varía	El número varía
3	3 o más	3 o más
4	4 o más	3 o más
5 - 28	6 o más	3 o más

 **LA LECHE MATERNA**
CADA ONZA CUENTA™

Mom's Place-Austin
1-800-514-6667 (MOMS)
MomsPlace.org

The Lactation Foundation-Houston
1-877-550-5008
LactationFoundation.org

The Lactation Care Center-Dallas
1-855-550-6667 (MOMS)
LactationCareCenterDallas.com



El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2015 Departamento Estatal de Servicios de Salud.

Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.

Stock no. 13-133 rev. 08/15

