

## DAD CAN HELP

In so many ways

### Support breastfeeding

You are in this together. Learn about breastfeeding and support it. That helps mom, dad and baby succeed.



### Know the benefits of breastfeeding

- Breastmilk has all the right nutrients.
- It is easy to digest, so there is less diarrhea and less smell!
- Breastfed babies are sick less.
- Breastmilk costs less and is more convenient.

### Take care of mom

Make sure she eats well. Help her get rest whenever she can. Bring her a glass of water or snack when she is breastfeeding. Limit visitors while mom and baby learn to breastfeed.



### Help out around the house

Care for and play with your other children. Prepare meals. Pitch in with housework.



### Bond with baby

Cuddle with baby skin-to-skin. Bath, rock, diaper, talk, read and play with baby. Baby loves your deep voice, fuzzy chest and big hands.



### Encourage and protect mom

People may ask if baby is getting enough or tell you to use formula. Reassure mom about the benefits of breastfeeding. Ignore these comments. When mom feels unsure or doubts herself, remind her that she is doing great.

© 2016 Nestlé S.A. • (716) 881-2000 • [www.nestleusa.com](http://www.nestleusa.com) • Product #100

## EL PAPÁ PUEDE AYUDAR

de muchas maneras

### Apoyando dar pecho

Ustedes están en esto juntos. Aprenda sobre dar pecho y cómo dar apoyo. Esto ayuda a la mamá, papá y bebé a tener éxito.



### Sepa los beneficios de dar pecho

- La leche de pecho tiene los nutrientes correctos.
- Es fácil de digerir, así es que hay menos diarrea y ¡huele menos!
- Los bebés que toman pecho se enferman menos.
- La leche de pecho cuesta menos y es más conveniente.

### Cuide a la mamá

Asegúrese de que ella come bien. Ayúdela a que descanse siempre que ella pueda. Llévele un vaso de agua o refrigerio o snack cuando esté dando pecho. Limite los visitantes mientras que la mamá aprende a dar pecho y el bebé aprende a tomar del pecho.



### Ayude en la casa

Cuide y juegue con los otros niños. Prepare las comidas. Ayude con el trabajo de la casa.



### Anime y proteja a la mamá

La gente puede preguntar si el bebé está recibiendo suficiente o decirle que le dé fórmula. Recuérdele de los beneficios de dar pecho. Ayude a que la mamá ignore estos comentarios. Cuando ella se sienta insegura o dudosa recuérdela a ella que está haciendo un buen trabajo.



© 2016 Nestlé S.A. • (716) 881-2000 • [www.nestleusa.com](http://www.nestleusa.com) • Product #100