

# 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. Remind her that she makes more milk by feeding more often. Discourage the use of water or formula supplements as this will decrease her milk supply. Check to see if she and the baby are positioned correctly. Help to make her comfortable. Bring her a glass of water or juice as she will be thirsty when breastfeeding. What a good father you are!

**Be a coach.** Mom needs encouragement at first so if things don't get off to a good start, be positive. You'll be a hero forever. Get help for mom if breastfeeding is not going well.

**Be patient.** It takes time to learn a new process. Don't expect mom and baby to be able to master breastfeeding at first. Don't be quick to offer a bottle of formula because mom is tired, you want to help, or you are worried how much the baby is really getting. Your intentions are good, but this causes mom's milk supply to decrease. Instead, help mom and baby in other ways.

Your baby is getting enough breastmilk if he or she:

- has 3 or more stools each day (a stool after every feeding is ideal for the first month; then stooling may slow down),
- has 5 or more very wet diapers a day,
- is steadily gaining weight.

**Be a protector.** Protect mom and baby from being overwhelmed by visitors and well-meaning relatives. Protect her from people who may upset her. Protect mom and baby from anything in your life that is overwhelming or negative. That's one reason dads are so important!

**Be a helper.** Giving birth is a major life event. Mom needs help getting back into the swing of things. Help with housework and cooking OR find someone who can help. Entertain and care for older children so mom can focus on the new baby.

**Be a friend.** Mom needs love and support more now than at any time in her life. Be there for her! Entertain her, comfort her, love her. She will think you are wonderful!

**Be a father.** Hold and love your new baby. Change his diaper, bathe him, play with him, take him for a walk, sing and talk to him. You are so special to your new baby. Look at how your baby's face lights up when you come into the room!

**Be a part of the breastfeeding process.** Bring your baby to mom when he is hungry. Sometimes, sit and relax with mom and baby while mom breastfeeds. Tell them how much you love them. Tell mom what a good mother she is and what a wonderful thing she is doing for your child. Think about what a wonderful thing you are doing in supporting breastfeeding!

## Resource Numbers

*Texas Lactation Support Hotline*  
1-800-514-MOMS  
[www.dshs.state.tx.us/wichd/bf/bf1.shtm](http://www.dshs.state.tx.us/wichd/bf/bf1.shtm)

*La Leche League Hotline*  
1-800-525-3243  
[www.la lecheleague.org](http://www.la lecheleague.org)

*Family Health Services Information & Referral Line*  
1-800-422-2956  
[www.dshs.state.tx.us/mch/babylove.shtm](http://www.dshs.state.tx.us/mch/babylove.shtm)

**Be a breastfeeding advocate.** Tell all your friends and relatives how wonderful breastfeeding is and how wonderful your wife is to care for your child in such a special way.

**Be proud of your efforts.** You are being a man. You are protecting and supporting mom and baby. How special you are! How loved you are! What a wonderful father you are!

This institution is an equal-opportunity provider.  
© 2006 Department of State Health Services.  
Nutrition Services Section. All rights reserved.  
Stock no. 13-133



# El rol del papá en el apoyo de la lactancia

**Aprenda.** Aprenda todo lo que pueda sobre la lactancia antes de que nazca el bebé. Ayude a la mamá a recordar las cosas que aprendieron. Recuérdele que entre más seguido alimenta al bebé, más leche produce. Recomiéndele que no use agua o complementos de fórmula para bebé ya que estos disminuirán la producción de leche. Revise que ella y el bebé estén en la posición correcta. Ayúdela para que esté más cómoda. Tráigale un vaso de agua o jugo si ella tiene sed cuando está amamantando. ¡Qué buen padre es usted!

**Anime.** La mamá necesita ánimo al principio, así que si las cosas no salen bien, sea positivo. Será un héroe para siempre. Busque ayuda para la mamá si no le está yendo bien con la alimentación con pecho.

**Tenga paciencia.** Aprender un nuevo proceso toma tiempo. No espere que la mamá y el bebé dominen la lactancia desde el principio. No le dé enseguida un biberón con fórmula para bebé porque mamá está cansada, usted quiere ayudar, o le preocupa cuánta alimentación está recibiendo el bebé. Sus intenciones son buenas, pero esto causa que disminuya la producción de leche de la mamá. En lugar de eso, ayude a la mamá y al bebé de otras maneras.

**El bebé está tomando suficiente leche materna si:**

- \* tiene 3 ó más evacuaciones al día (durante el primer mes, lo ideal es una evacuación después de cada alimentación; luego, las evacuaciones disminuirán),
- \* tiene 5 ó más pañales muy orinados al día,
- \* está subiendo de peso a ritmo constante.

**Protéjalos.** Proteja a la mamá y al bebé para que no se sientan abrumados con visitas y familiares bien intencionados. Protéjala de personas que la podrían hacer sentir mal. Proteja a la mamá y al bebé de cualquier cosa en sus vidas que sea abrumadora o negativa. ¡Esa es una razón por la cual los papás son muy importantes!

**Ayúdela.** Un parto es un evento de suma importancia en la vida. La mamá necesita ayuda para volver a retomar el ritmo de las cosas. Ayúdele con los quehaceres de la casa y a cocinar. O busque a alguien que pueda ayudar. Entretenga y cuide a los niños mayores para que la mamá pueda enfocarse en el nuevo bebé.

**Sea su amigo.** La mamá necesita amor y apoyo ahora más que en ningún otro momento en su vida. ¡Apóyela! Entreténgala, consuélela, ámela. ¡Ella pensará que usted es maravilloso!

**Sea padre.** Cargue y ame a su nuevo bebé. Cámbiele el pañal, báñelo, juegue con él, sáquelo a pasear, cántele y háblele. Usted es alguien muy especial para su nuevo bebé. Vea como se le ilumina la cara al bebé cuando usted entra al cuarto.

**Sea parte del proceso de alimentación con pecho.** Tráigale el bebé a mamá cuando el bebé tenga hambre. A veces siéntese y relájese con la mamá y el bebé mientras que ella lo amamanta. Dígale cuánto los ama. Dígale a la mamá que buena madre es y que está haciendo algo maravilloso por su bebé. ¡Piense en que usted está haciendo algo maravilloso al apoyar la lactancia!

## Números de recursos

Línea Directa de Ayuda de Texas para la Lactancia  
1-800-514-MOMS  
[www.dshs.state.tx.us/wichd/bf/bf1.shtm](http://www.dshs.state.tx.us/wichd/bf/bf1.shtm)

Línea Directa de La Leche League  
1-800-525-3243  
[www.lalecheleague.org](http://www.lalecheleague.org)

Línea de Información y Envío a Servicios Médicos para la Familia  
1-800-422-2956  
[www.dshs.state.tx.us/mch/babylove.shtm](http://www.dshs.state.tx.us/mch/babylove.shtm)

**Sea un defensor de la lactancia.** Dígale a todos sus amigos y familiares cuán maravillosa es la lactancia y qué maravillosa es su esposa por cuidar a su bebé de esta forma tan especial.

**Siéntase orgulloso de sus esfuerzos.** Usted está portándose como un hombre. Está protegiendo y apoyando a la mamá y al bebé. ¡Qué especial es! ¡Qué amado es! ¡Qué padre tan maravilloso es!

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades para todos. © 2006 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados. Stock no. 13-133

