

זעט וואס ארבעט אמבעסטן פאר אייך



קרעידל אדער קאדל האלטן

די פאזיציע מאכט גרינג צו זייגן אנדעם וואס מענטשן זאלן באמערקן. איר קענט וועלן לייגן א נורסינג קישן אונטער אייער ארעם כדי אייער בעיבי זאל זיין נענטער צום ברוסט.

- 1 זעצט זיך אויף גראד אין א באקוועמע בענקל.
- 2 לייגט אייער בעיבי אויפן זייט, מיט זייער בויך אנרינדג אייער בויך און דאס קעפל אינעם בייג פון אייער ארעם.
- 3 לייגט אייער ארעם און האנט דורכאויס דאס קינד'ס רוקן צו אנהאלטן דעם גענאק, רוקנביין און זיך פלייש.
- 4 ברענגט אייער בעיבי צו אייער ברוסט. בייגט זיך נישט פאראויס, וויבאלד דאס קען גורם זיין רוקן ווייטאָג.



פוטבאל האלטן

דאס איז א גוטע וועג פון האלטן אויב איר האט געהאט א קייסער-שניט (C-סעקשאן), אויב אייערע ברוסטן זענען גרויס אדער אויב די בעיבי איז פארשלאפן. איר קענט וועלן לייגן א נורסינג קישן אויף אייער שויס פאר באקוועמליכקייט.

- 1 האלט אייער בעיבי ביי אייער זייט, אונטער אייער ארעם מיט אייער עלנבויגן איינגעבויגן.
- 2 מיט אייער אפענע האנט, האלט אונטער אייער בעיבי'ס קאפ און ברענגט זייער פנים צו אייער ברוסט מיטן נאז צום ניפל און די פיסלעך אין ריכטונג פון אייער רוקן.
- 3 בשעת'ן זייגן, נוצט ווייטער אייער ארעם צו אונטערהאלטן אייער בעיבי'ס רוקן, גענאק און אקסלען פון אונטן.
- 4 האלט אונטער אייער ברוסט מיט אייער אנדערע האנט, אויב נויטיג.



ליגן זייטיג פאזיציע

דאס איז נאך א גוטע פאזיציע פאר אייך אויב איר האט געהאט א קייסער-שניט, אויב זיך אויפזעצן איז אומבאקוועם פאר אייך אדער אויב איר ווילט רוען בשעת איר זייגט. געדענקט נישט צו שלאפן מיט אייער בעיבי נאכן פיטערן - לייגט אים אין זיין בעטל אדער וויגעלע צום שלאפן.

- 1 לייגט אויף אייער זייט מיט אייער בעיבי צו אייער פנים.
- 2 האלט אונטער זיין קערפער מיט אייער פרייע ארעם און זיין קעפל מיט אייער האנט.
- 3 ברענגט אייער בעיבי נאנט צו זיך און פירט זיין מויל צום ברוסט.
- 4 איינמאל אייער בעיבי האט אנגע'לעטש'ט, קענט איר נוצן אייער אונטערשטע ארעם צו אונטערהאלטן אייער אייגענע קאפ.



קראס-קרעידל האלטן

דער סארט האלטן ארבעט גוט אויב אייער בעיבי האט שוועריקייטן מיט לעטשן אדער אויב אייער בעיבי איז קליין, פריצייטיג געבוירן אדער האט פונקציאנירונג געברויכן.

- 1 זעצט זיך אויף גראד אין א באקוועמע בענקל.
- 2 האלט אייער בעיבי מיטן ארעם וואס איז אויף די פארקערטע זייט פונעם ברוסט מיט וואס איר ווילט זייגן. צום ביישפיל, אויב איר זייגט פון אייער לינקע ברוסט, נוצט אייער רעכטע האנט און ארעם צו האלטן אייער בעיבי.
- 3 אייער בעיבי'ס ברוסטקאסטן און בויך זאלן זיין דירעקט פארנט פון אייך.
- 4 לייגט אייער האנט פלאך אויף אייער בעיבי'ס גענאק, אונטערהאלטנדיג דאס קעפל מיט אייער דיקן פינגער אונטערן אויער און אנדערע פינגערס אנהאלטנדיג דעם באק. ברענגט אייער בעיבי צו אייער ברוסט. געדענקט, שטופט נישט אריין דאס קעפל אין אייער ברוסט.

פאר מער אינפארמאציע וועגן זייגן, באזוכט nyc.gov/health און זוכט פאר "breastfeeding" (זייגן), רעדט צו אייער העלט קעיר פראוויידער אדער רופט 311. זיך צו פארבינדן מיט די אפיס אויף פרויען געזונטהייט זייגן הילף ליניע, רופט 800-994-9662.

Breastfeeding Positions: See What Works Best for You

The Cradle or Cuddle Hold

This position makes it easy to nurse without other people noticing. You may want to put a nursing pillow under your arm so your baby is closer to your breast.

- 1 Sit up straight in a comfortable chair.
- 2 Lay your baby on their side, with their stomach touching your stomach and their head in the curve of your arm.
- 3 Put your arm and hand on their back to support their neck, back and bottom.
- 4 Bring your baby to your breast. Do not lean forward, as this may cause back pain.



The Football Hold

This is a good hold to use if you have had a cesarean section (C-section), if your breasts are large or if your baby is sleepy. You may want to put a nursing pillow on your lap for comfort.

- 1 Tuck your baby at your side, under your arm with your elbow bent.
- 2 With your open hand, support their head and bring their face toward your breast with their nose to your nipple and their feet toward your back.
- 3 While breastfeeding, continue to use your arm to support their back, neck and shoulders from underneath.
- 4 Use your other hand to hold your breast if necessary.



The Side-lying Position

This is another good hold if you have had a C-section, if sitting up is uncomfortable or if you wish to rest while you nurse. Remember not to sleep with your baby after feeding — put them in a crib or bassinet to sleep.

- 1 Lie on your side with your baby facing you.
- 2 Support their body with your free arm and their head with your hand.
- 3 Pull your baby close and guide their mouth to your breast.
- 4 Once your baby latches on, you can use your bottom arm to support your own head.



The Cross-cradle Hold

This hold works well if your baby has trouble latching on or if your baby is small, is premature or has functional needs.

- 1 Sit up straight in a comfortable chair.
- 2 Hold your baby with the arm opposite the breast you want to nurse from. For example, if you are nursing from your left breast, use your right hand and arm to hold them.
- 3 Your baby's chest and stomach should be directly facing you.
- 4 Put the palm of your hand on your baby's neck, supporting their head with your thumb behind the ear and other fingers supporting their cheek. Bring your baby to your breast. Remember, do not push their head into your breast.



For more information about breastfeeding, visit nyc.gov/health and search for **breastfeeding**, talk to your health care provider or call **311**. To contact the Office on Women's Health breastfeeding help line, call 800-994-9662.