



Breastfeeding Facts

Breastfeeding is best for babies.

- Breastmilk is more than just food, it's protection.
- Breastmilk has natural protective ingredients that are not found in breastmilk substitutes (formula) that protect your baby from getting sick.
 - Breastmilk is easily digested and lowers your baby's chance of getting diarrhea and constipation.
 - Breastfeeding reduces your baby's risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) or developing allergies, asthma, diabetes, and certain cancers.
 - Breastmilk changes to meet your baby's needs as he grows.
 - Breastfeeding helps your baby's brain develop.

Breastfeeding is best for mothers.

- Breastfeeding:
- Helps moms heal after delivery by reducing bleeding and shrinking the uterus.
 - Burns about 600 calories a day, which can help mom return to her pre-pregnancy weight sooner.
 - Releases a hormone that creates a strong connection between moms and babies. It also helps moms feel calm and relaxed.
 - Lowers mom's chance of developing breast and ovarian cancer, diabetes and cardiovascular disease.

Breastfeeding is best for everyone.

- Breastfeeding mothers miss less work because their infants are sick less often.
- Since breastfed babies tend to be healthier, families have lower medical costs.
- Breastmilk is natural – it doesn't require any extra resources to prepare and is always available and the right temperature.
- Breastfeeding calms a baby or toddler, making naptime and bedtime easier. Moms can start a tradition by reading bedtime stories to her older children while she nurses.
- With practice, you can breastfeed anywhere.

For breastfeeding help, contact your local WIC breastfeeding peer counselor or go to www.breastmilkcounts.com or contact:

Texas Lactation Support Hotline

1-855-550-6667



USDA is an equal opportunity provider and employer.
© 2014 Department of State Health Services. Nutrition Services Section. All rights reserved.
Stock no. 13-162 Rev. 10/14





La lactancia materna

Amamantar es lo mejor para los bebés.

La leche materna es más que comida, es protección.

- La leche materna tiene ingredientes naturales protectores que no se encuentran en la fórmula para bebés y que protegen al bebé de enfermedades.
- La leche materna es fácil de digerir, y eso reduce el riesgo de diarrea y estreñimiento.
- La lactancia materna reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS) o de alergias, asma, diabetes y ciertos tipos de cáncer.
- La leche materna cambia según las necesidades del bebé a medida que crece.
- La leche materna ayuda al desarrollo del cerebro del bebé.

Amamantar es lo mejor para las mamás.

La lactancia materna:

- Ayuda a las madres a sanar después del parto al reducir el sangrado y contraer el útero.
- Quema alrededor de 600 calorías al día, lo que puede ayudar a la mamá a volver más pronto al peso que tenía antes del embarazo.
- Produce una hormona que crea una conexión fuerte entre mamá y bebé. También ayuda a las madres a sentirse tranquilas y relajadas.
- Reduce la posibilidad de que la mamá desarrolle cáncer de seno y de los ovarios, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Amamantar es lo mejor para todos.

- Las mamás que amamantan faltan menos al trabajo porque sus hijos se enferman con menos frecuencia.
- Como los bebés lactantes suelen ser más saludables, las familias gastan menos en la atención médica.
- La leche materna es natural — no requiere recursos adicionales para preparar y está siempre disponible y a la temperatura correcta.
- La lactancia materna calma al bebé o niño pequeño, haciendo más cómoda la hora de la siesta y la hora de acostarse. Las madres pueden crear una tradición de leer a sus hijos mayores mientras amamantan al bebé.
- Con práctica, podrá amamantar en cualquier lugar.

Para ayuda con la lactancia materna, comuníquese con una madre consejera de lactancia del programa WIC local, vaya a www.lechematernacuenta.com o comuníquese con:

Texas Lactation Support Hotline

1-855-550-6667