



BREASTFEED

Give Your Baby the Gift of a Lifetime

The gift

Baby gets the gift of:

- Feeling safe and loved
- Fewer doctor visits for illness and allergies
- Doing better in school
- A better chance for a healthy adult weight
- A lower risk of cancer and diabetes

The first 30 days

The first 30 days of breastfeeding are the most important because this is the time when:

- You and your baby get to know each other
- Your baby gets off to a good start
- Your body learns to make enough milk
- Your baby learns to nurse well

For help

For help with giving this gift to your baby, ask:

- WIC Staff
- WIC Peer Counselors
- Tribal Breastfeeding Counselors
- La Leche League
- Friends and family who support breastfeeding



In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discrimination on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability.

To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C., 20250-9410 or call (800) 795-3272 (voice) or (202) 720-6382 (TTY). USDA is an equal opportunity provider and employer.





LACTANCIA

Déle al bebé el mejor regalo de su vida

El regalo

El bebé recibe el regalo de:

- Sentirse seguro y amado
- Menos visitas al doctor por enfermedades o alergias
- Mejores resultados en la escuela
- Mejores posibilidades de tener un peso saludable cuando sea adulto
- Menos riesgo de cáncer y diabetes

Los primeros 30 días

Los primeros 30 días de la lactancia son los más importantes porque éste es el momento en que:

- Usted y su bebé tienen oportunidad de conocerse
- Su bebé disfruta de un buen comienzo
- Su cuerpo aprende a producir suficiente leche
- Su bebé aprende a mamar bien

Para obtener ayuda

Para obtener ayuda sobre la forma de darle este regalo a su bebé, pregunte a:

- Personal de WIC
- Compañeras asesoras de WIC
- Consejeros tribales sobre la lactancia
- La Leche League
- Amigos y familiares que apoyen la lactancia

De conformidad con las leyes federales y las políticas del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar en base a raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad.

Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director de la Oficina de Derechos Civiles, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C., 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). "USDA es un proveedor y empleador con oportunidades iguales de empleo."

