



TODOS LOS BEBÉS necesitan la leche materna o fórmula para bebé con hierro. ¡La leche materna es lo mejor para su bebé!

- Su bebé llorará de una manera especial o se agitará para demostrar que tiene hambre.
- Alimente a su bebé cuando tenga hambre. No trate de tener un horario para alimentarlo.



LA LECHE MATERNA es la mejor nutrición para los bebés.

LA LECHE MATERNA TIENE VITAMINAS y minerales que le ayudan a su bebé a estar sano.



SU RECIÉN NACIDO PUEDE DESPERTARSE con hambre varias veces durante la noche. Después de unos meses, la mayoría de los bebés empiezan a dormir durante toda la noche.



CONSEJOS PARA AMAMANTAR

AMAMANTAR A SU BEBÉ ES UNA MANERA BUENA DE ALIMENTAR A SU BEBÉ

Consejos para alimentar a su bebé

ACUERDESE DE TOMAR muchos líquidos.



LOS BEBÉS QUE SON AMAMANTADOS tienen menos probabilidades de desarrollar alergias.



USTED PUEDE amamantar a su bebé.

- Amamante a su bebé durante su primer año de vida o más tiempo si es posible.
- El amamantar a su bebé es bueno para usted también. Le ayuda a recuperar su figura. Le ayuda a reducir el riesgo de cáncer del seno.
- El amamantar a su bebé es algo natural. Puede que necesite práctica.
- Si tiene algún problema, pídale ayuda a su doctor o clínica.
- Déjele saber a su doctor si está tomando alguna medicina o drogas o si está infectada con VIH.

¿Desea saber más acerca de las comidas sanas durante su embarazo y acerca de amamantar a su bebé?

Comuníquese a Women, Infants and Children (Mujeres, Bebés y Niños – WIC): (888) 942-9675

¿Desea saber más acerca de cómo amamantar a su bebé?

Asesoría para Madres que Amamantan: 621-8412; Programa de Nutrición (WIC) Madres, Bebés, y Niños: 426-3911 o 722-7121 x116 (Regalo de Amor) Watsonville Lactation Services: 768-6204; Dominican Lactation Center: 462-7862; Sutter Lactation Center: 477-2229