



Breastfeeding Facts

Breastmilk is more than just food, it's protection.

- Breastmilk has natural ingredients that protect your baby from getting sick. These ingredients are not found in breastmilk substitutes (formula).
- 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 helps moms heal after delivery by reducing bleeding and shrinking the uterus.
- Breastfeeding releases a hormone that creates a strong connection between moms and babies. It also helps moms feel calm and relaxed.
- Breastfeeding lowers mom's chance of developing breast and ovarian cancer.
- Breastfeeding also reduces the risk of developing type 2 diabetes, high blood pressure and cardiovascular disease.
- Breastfeeding mothers miss less work because their infants are sick less often.
- Breastfeeding saves money in medical costs because breastfed babies are healthier.
- Breastfeeding during natural disasters doesn't require any extra resources to prepare and is always available and the right temperature.
- Breastfeeding exclusively could save families over \$1200 in food costs in the first year.
- Breastfeeding calms a baby or toddler, making naptime and bedtime easier.



Visit BreastmilkCounts.com or call the Texas Lactation Support Hotline at 1-855-550-6667. Visit TexasWIC.org to learn more about WIC.



Datos sobre la lactancia materna

La leche materna es más que alimento, es protección.

- Los ingredientes naturales de la leche materna protegen a tu bebé de las enfermedades. Estos ingredientes no están presentes en los sustitutos de leche materna como la fórmula.
- La leche materna es fácil de digerir y reduce el riesgo de que el bebé tenga diarrea y estreñimiento.
- La lactancia reduce el riesgo de que el bebé sufra del síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS) o de alergias, asma, diabetes y ciertos tipos de cáncer.
- La leche materna cambia para satisfacer las necesidades del bebé a medida que este crece.
- La lactancia ayuda al desarrollo del cerebro del bebé.
- Amamantar ayuda a las madres a sanar después del parto al reducir el sangrado y contraer el útero.
- Al amamantar se produce una hormona que crea un lazo estrecho entre la mamá y su bebé. También ayuda a las madres a sentirse tranquilas y relajadas.
- Las mamás que amamantan corren un menor riesgo de desarrollar cáncer de mama o de ovarios.
- Además, la lactancia también reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, presión arterial alta y enfermedades cardiovasculares.
- Las mamás que amamantan faltan menos al trabajo porque sus hijos se enferman con menos frecuencia.
- Amamantar ayuda a reducir los gastos médicos porque los bebés amamantados son más sanos.
- Durante un desastre natural, las madres que amamantan no necesitan de ningún otro recurso y siempre tienen leche materna a la temperatura ideal.
- Amamantar exclusivamente podría ayudar a las familias a ahorrar más de \$1200 durante el primer año.
- Amamantar ayuda a calmar a los bebés, lo que facilita ponerlos a dormir en las noches o a la hora de la siesta.

Visita www.cadaonzacuenta.com o llama a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al 855-550-6667. Para más información sobre WIC, visita el sitio web TexasWIC.org.