

Why should I breastfeed?

¿Por qué debo alimentar con el pecho?



Best Food for Baby

Human milk has the perfect balance of nutrients human babies need for proper growth of their bodies and brains.

El mejor alimento para el bebé

La leche humana contiene el perfecto balance de ingredientes nutritivos que los bebés necesitan para el crecimiento apropiado del cuerpo y cerebro.



Special Closeness

Mother and baby develop strong bonds of closeness, loving and caring.

Unión especial

La mamá y el bebé desarrollan fuertes lazos de unión, amor y cariño.

Easier To Go Places

There are no bottles to prepare and take along. Breastmilk is always readily available, sterile, and the right combination of nutrients at the right temperature.

Más fácil al salir de casa

No hay que preparar y llevar biberones. La leche materna está siempre disponible, estéril y tiene la correcta combinación de ingredientes nutritivos a la temperatura correcta.

Healthy Baby

Breastfed babies catch fewer colds and are less likely to have colic, diarrhea, or allergies.

Un bebé saludable

Los bebés alimentados con el pecho contagian menos resfriados y tienen menos probabilidad de enfermarse de cólico, diarrea o alergias.



Weight Loss

The baby's sucking helps your uterus get back to its regular size faster and may help you lose weight.

Pérdida de peso

El mamar del bebé ayuda a que el útero vuelva más rápido al tamaño normal y le puede ayudar a adelgazar.



Breastfeeding is Easier . . .

You do not have to spend time preparing, warming, cooling and cleaning up after formula.

Alimentar con el pecho es más fácil . . .

Usted no tiene que gastar tiempo preparando, calentando, enfriando y limpiando los utensilios para preparar la fórmula.



More Economical

Mother's milk is free. Breastfeeding also saves money on doctor bills and prescriptions because your baby will not be sick as often.

Más económico

La leche materna es gratis. La alimentación con el pecho también le ahorra en gastos y recetas médicas porque su bebé no se enfermará tan seguido.



For breastfeeding help and information, call 1-800-514-6667.

Para más información y asistencia sobre la alimentación con el pecho, llame al 1-800-514-6667.

For information about the WIC Program, call 1-800-942-3678. Para información sobre el Programa WIC, llame al 1-800-942-3678.

This institution is an equal-opportunity provider.

Esta institución ofrece igualdad en las oportunidades de servicios para todos.



Department of State Health Services • All rights reserved.
Departamento Estatal de Servicios de Salud • Todos los derechos reservados.

Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC)
Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

Stock No. 13-14 10/04

Thinking About the Baby?

¿Pensando en el bebé?



Think About Breastfeeding!









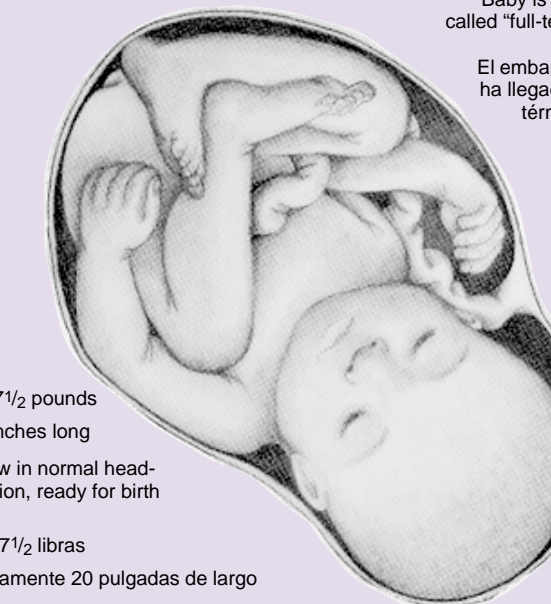
¡Piense en alimentar con el pecho!

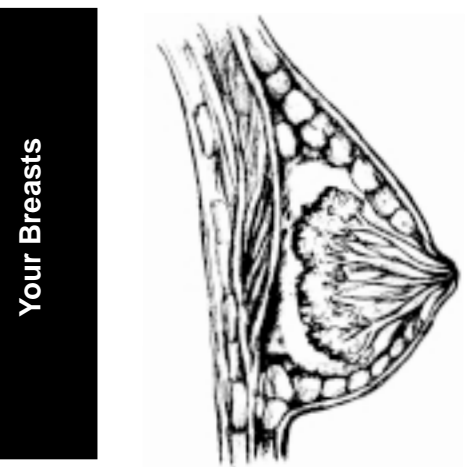
By breastfeeding you are meeting all of your baby's needs — providing nourishment, warmth, security and love.

Al alimentar con el pecho usted satisface todas las necesidades de su bebé — dándole alimentación, seguridad y cariño.

Stages of Pregnancy

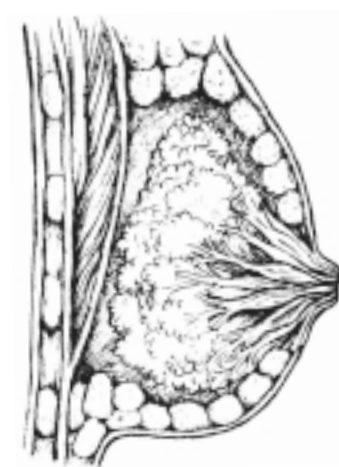
Etapas del embarazo

Month Mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Baby Bebé	 About 1/4 inch long Brain begins to form Tiny heart starts to beat — usually by 25 th day Más o menos 1/4 de pulgada de largo El cerebro empieza a formarse Su corazón pequeñito empieza a latir — alrededor del día 25	 Arms and legs begin to form Face starts to form Body organs begin to form Los brazos y las piernas empiezan a formarse La cara empieza a formarse Organos del cuerpo empiezan a formarse	3 inches long Weighs 1 ounce 3 pulgadas de largo Pesa 1 onza  Baby can now open and close mouth and swallow Beginning to move hands, kick legs, turn head Ahora el bebé puede abrir y cerrar la boca y tragar Empieza a mover las manos, a patear, a voltear la cabeza	8-10 inches long 8-10 pulgadas de largo  Weighs around 6 ounces Umbilical cord continues to grow and carry nourishment to the fetus Pesa más o menos 6 onzas El cordón umbilical sigue creciendo y llevando alimento al feto	Weighs 1 pound 12 inches long Pesa 1 libra 12 pulgadas de largo  Eyelashes appear and nails grow Baby's heartbeat can be heard through stethoscope Aparecen las pestañas y le crecen las uñas El latido del corazón del bebé puede ser oírse a través del estetoscopio	14 inches long Weighs 1 1/2 pounds 14 pulgadas de largo Pesa 1 1/2 libras  Baby can kick and cry Baby can suck thumb and firmly grip hands El bebé puede patear y llorar El bebé puede chuparse el pulgar y agarrar firmemente con la mano	 Head grows longer La cabeza se alarga Weighs 2 - 2 1/2 pounds Moves arms and legs freely Pesa de 2 - 2 1/2 libras Mueve los brazos y las piernas libremente	 Hair is getting longer Skin is smoother El pelo crece más largo La piel es más suave 16 inches long Weighs 4 pounds Eyes are now open 16 pulgadas de largo Pesa 4 libras Los ojos ahora están abiertos	 Baby is now called "full-term" El embarazo ha llegado a término Weighs 7-7 1/2 pounds About 20 inches long Baby is now in normal head-down position, ready for birth Pesa de 7-7 1/2 libras Aproximadamente 20 pulgadas de largo El bebé está ahora en posición normal, cabeza hacia abajo, listo para nacer
Your Body El cuerpo de mamá	Possible nausea — "morning sickness" Posible náusea — náusea del embarazo	Need to urinate more Possible tiredness Necesidad de orinar más Posible cansancio	First weight gain (2-3 pounds) Aumenta de peso por primera vez (2-3 libras)	Weight gain: 4th-7th month 3-4 pounds per month Aumenta de peso en el 4°-7° mes De 3-4 libras por mes	Possible fluttering movements felt as baby stretches Puede sentir aleteos a medida que el bebé se estira	Baby's movements now usually felt Possible backache (wear low-heeled shoes) Ahora se sienten los movimientos del bebé Posible dolor de espalda (vista zapatos de tacón bajo)	Baby is now two-thirds grown You can feel baby kicking and moving El bebé se ha desarrollado a dos tercios de su tamaño Usted puede sentir como patea y se mueve	Weight gain: 8 th and 9 th month 3-5 pounds per month Aumento de peso: del 8°-9° mes 3-5 libras por mes	You may see little bulges (caused by baby's elbows or knees) Uterus has now moved a few inches lower Posiblemente puede ver pequeños bultos (ocasionados por los codos o las rodillas del bebé) Ahora el útero se ha desplazado unas pulgadas más abajo

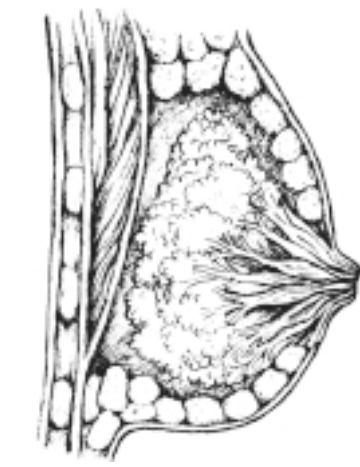


Your Breasts

Month 1 Mes 1	The breast, nipple and areola start to enlarge and prepare for breastfeeding. Breasts may be tender. El pecho, el pezón, y la areola se empiezan a agrandar y a preparar para la alimentación con el pecho. Puede que los pechos estén adoloridos.
Month 2 Mes 2	Nipple and areola darken in color. El color del pezón y la areola se oscurece.
Month 3 Mes 3	Montgomery Glands (small bumps on the areola that produce a protective oil) appear on the nipple. Las Glándulas de Montgomery (granitos pequeños en la areola que producen un aceite protector) aparecen en el pezón.



Month 4 Mes 4	Breasts begin producing colostrum, the first milk for the baby. Los pechos empiezan a producir colostro, la primera leche para el bebé.
Month 5 Mes 5	Extra fat is being stored in the breasts. Grasa adicional se acumula en los pechos.
Month 6 Mes 6	Breasts may leak. Los pechos pueden gotear leche.



Month 7 Mes 7	Breastmilk is the perfect food for babies - even if the baby is born early. La leche materna es el alimento perfecto para los bebés - aun si el bebé nace prematuro.
Month 8 Mes 8	About 1 1/2 pounds of your pregnancy weight gain is in the breasts. Aproximadamente 1 1/2 libras del peso que aumenta durante el embarazo se encuentra en los senos.
Month 9 Mes 9	Colostrum is gradually replaced with mature breastmilk about three to five days after baby is born. De tres a cinco días después del nacimiento del bebé, la leche materna madura reemplaza gradualmente el colostro.