

Soy un *Bebé* alimentado con *Leche Materna*



SOLAMENTE leche materna, por favor.

Bebé _____ Mamá _____

♥ No hay necesidad de otros líquidos ni agua. ♥

Peso al nacer _____ Fecha de nacimiento _____ Hora _____

Largo al nacer _____ Doctor _____ Género _____

5 Sugerencias para Amamantar Bien a su Bebé

1. **Empiece a amamantar al bebé en su primera hora de vida.** Pida que le den al bebé poco después de su nacimiento para consolarlo y tenerlo en contacto directo con su piel.
2. **Tenga al bebé en su cuarto.** Tenga al bebé en su cuarto todo el día y toda la noche para empezar a conocerlo y a cuidarlo. Este tiempo es importante para que juntos practiquen la mejor forma de amamantar.
3. **Amamante al bebé seguido,** cada 1 1/2 o hasta cada 3 horas, o cuándo su bebé de señales tempranas de hambre.
4. **Evite darle un chupón el primer mes.** Los bebés que usan chupón no se amamantan con la misma frecuencia. Ofrezcale el pecho en cuanto vea que tiene hambre para que tome tanta leche como sea posible.
5. **Pida un número telefónico al que pueda llamar si necesita ayuda o apoyo.** Todas las preguntas que tenga sobre cómo amamantar bien a su bebé son importantes, especialmente cuando ya esté en su casa. Escriba aquí numeros para llamar:
Su clínica local de WIC _____ Otro número de apoyo _____

¡Gracias por darle a su bebé lo mejor para empezar su vida!

Esta publicación esta disponible en otro formato a solicitud para personas con discapacidades.
Para hacer su pedido, llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).
Esta institución es un empleador de igualdad de oportunidades. Washington WIC no discrimina.

Soy un *Bebé* alimentado con *Leche Materna*



SOLAMENTE leche materna, por favor.

Bebé _____ Mamá _____

♥ No hay necesidad de otros líquidos ni agua. ♥

Peso al nacer _____ Fecha de nacimiento _____ Hora _____

Largo al nacer _____ Doctor _____ Género _____

5 Sugerencias para Amamantar Bien a su Bebé

1. **Empiece a amamantar al bebé en su primera hora de vida.** Pida que le den al bebé poco después de su nacimiento para consolarlo y tenerlo en contacto directo con su piel.
2. **Tenga al bebé en su cuarto.** Tenga al bebé en su cuarto todo el día y toda la noche para empezar a conocerlo y a cuidarlo. Este tiempo es importante para que juntos practiquen la mejor forma de amamantar.
3. **Amamante al bebé seguido,** cada 1 1/2 o hasta cada 3 horas, o cuándo su bebé de señales tempranas de hambre.
4. **Evite darle un chupón el primer mes.** Los bebés que usan chupón no se amamantan con la misma frecuencia. Ofrezcale el pecho en cuanto vea que tiene hambre para que tome tanta leche como sea posible.
5. **Pida un número telefónico al que pueda llamar si necesita ayuda o apoyo.** Todas las preguntas que tenga sobre cómo amamantar bien a su bebé son importantes, especialmente cuando ya esté en su casa. Escriba aquí numeros para llamar:
Su clínica local de WIC _____ Otro número de apoyo _____

¡Gracias por darle a su bebé lo mejor para empezar su vida!

Esta publicación esta disponible en otro formato a solicitud para personas con discapacidades.
Para hacer su pedido, llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).
Esta institución es un empleador de igualdad de oportunidades. Washington WIC no discrimina.

I am a Breastfeeding Baby



Breastmilk **ONLY** please.

Baby _____ Mom _____

♥ No water or other liquids are needed. ♥

Birth Weight _____ Date of Birth _____ Time _____

Birth Length _____ Doctor _____ Gender _____

5 Tips for Breastfeeding Success

- Breastfeed within the first hour.** Ask to comfort your baby skin-to-skin soon after birth.
- Room-in with your baby.** Keep your baby in your room all day and night so you can get to know and watch over your baby. This early time of practicing breastfeeding together is important.
- Breastfeed often, every 1 1/2 to 3 hours,** or when your baby shows early signs of hunger.
- Avoid using a pacifier in the first month.** Babies who use a pacifier may not nurse as often. Offer your breast at the earliest sign of hunger to give your baby as much milk as possible.
- Ask for a telephone number to call for help or support.** All breastfeeding questions are important, especially after you go home! Write numbers to call here:
Your WIC Clinic _____ For other support _____

Thank you for giving your baby a great start!

For persons with disabilities, this document is available on request in other formats.
To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).
This institution is an equal opportunity provider. Washington WIC does not discriminate.

I am a Breastfeeding Baby



Breastmilk **ONLY** please.

Baby _____ Mom _____

♥ No water or other liquids are needed. ♥

Birth Weight _____ Date of Birth _____ Time _____

Birth Length _____ Doctor _____ Gender _____

5 Tips for Breastfeeding Success

- Breastfeed within the first hour.** Ask to comfort your baby skin-to-skin soon after birth.
- Room-in with your baby.** Keep your baby in your room all day and night so you can get to know and watch over your baby. This early time of practicing breastfeeding together is important.
- Breastfeed often, every 1 1/2 to 3 hours,** or when your baby shows early signs of hunger.
- Avoid using a pacifier in the first month.** Babies who use a pacifier may not nurse as often. Offer your breast at the earliest sign of hunger to give your baby as much milk as possible.
- Ask for a telephone number to call for help or support.** All breastfeeding questions are important, especially after you go home! Write numbers to call here:
Your WIC Clinic _____ For other support _____

Thank you for giving your baby a great start!

For persons with disabilities, this document is available on request in other formats.
To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).
This institution is an equal opportunity provider. Washington WIC does not discriminate.