

What is it and why should I breastfeed?

- Breast milk is the perfect food for your baby. Breast milk is:
 - All natural. Made by you for your baby.
 - Not only food but also medicine for your baby.
 - Packed with the right mix of nutrients and proteins to help keep your baby healthy. It also helps your baby from getting sick. Breast milk can protect your baby from getting allergies, diabetes, heart disease, and cancer later in life.
- Breastfeeding is a good choice for you. Breastfeeding will help you to:
 - Bond and feel closer with your baby.
 - Help your baby have a lower chance getting colds, ear infections, stomach flu, and wheezing.
 - Help your baby have a lower chance of being overweight or obese in the future.
 - Save money. You won't have to buy formula.
 - Save time. Breast milk is always ready when your baby needs it. You won't have to wash bottles (or as many if you need to breast feed and breast pump) or go to the store to buy formula.
 - Help your womb get back to its normal size before it was stretched during pregnancy. (Your body releases a hormone when your baby sucks that makes your uterus get smaller.)
 - Get back to your pre-pregnancy weight. Breastfeeding can burn up to 700 extra calories per day.
 - Protect your health. Moms who breastfeed have a lower chance of getting breast cancer in the future.

What do I need to do?

- Make the choice to breastfeed! Learn as much as you can about breastfeeding before your baby is born.
- Speak to your healthcare provider about whether breast feeding is the right choice for you.

What if I have questions?

- Call your health plan case manager. Your case manager can help by:
 - Answering questions.
 - Providing information on breastfeeding and breastfeeding resources.
 - Helping you get a breast pump and supplies.
- Talk to your doctor. Here are some specific things to talk to your doctor about:
 - Health concerns. Talk to your doctor first if you
 - Have HIV, Hepatitis B, Hepatitis C or abuse street drugs or alcohol.
 - Take prescription drugs.
 - Are a vegetarian. You may need to take extra vitamins.
- How long should you breastfeed. The American Academy of Pediatrics suggests:

- Moms who don't have health problems should give their baby only breast milk for the baby's first six months of life.
- Moms should try to breastfeed for the first 12 months of life because it's good for both mother and baby.
- Vitamins for your baby.
- Birth Control.

The best way to help your baby is to breast feed for six to 12 months.

¿Qué es y por qué debo amamantar?

- La leche materna es el alimento perfecto para su bebé. La leche materna es:
 - Completamente natural. Producida por usted para su bebé.
 - No sólo es alimento sino también medicina para su bebé.
 - Tiene la mezcla correcta de nutrientes y proteínas para ayudar a mantener a su bebé sano. Además ayuda a su evitar que su bebé se enferme. La leche materna puede proteger a su bebé contra las alergias, la diabetes, enfermedad cardiaca y el cáncer más adelante en su vida.
- La lactancia materna es una buena opción para usted. La lactancia materna le ayudará a:
 - Establecer lazos afectivos y sentirse más cerca a su bebé.
 - Ayudar a su bebé a tener una menor probabilidad de resfriarse, tener infecciones de oído, virus estomacales y problemas para respirar (sibilancias).
 - Ayudar a su bebé a tener una menor probabilidad de tener sobrepeso u obesidad en el futuro.
 - Ahorrar dinero. No tendrá que comprar fórmula.
 - Ahorrar tiempo. La leche materna siempre está lista cuando su bebé la necesita. No tendrá que lavar biberones (o no tantos si necesita amamantar y bombear leche) o ir a la tienda a comprar fórmula.
 - Ayudar a su útero a regresar a su tamaño normal de antes de que se estirara durante el embarazo. (Cuando el bebé succiona, el cuerpo libera una hormona que hace que el útero disminuya de tamaño).
 - Regresar a su peso previo al embarazo. La lactancia materna puede hacer quemar hasta 700 calorías adicionales por día.
 - Proteger su salud. Las madres que amamantan tienen una menor probabilidad de tener cáncer de mama en el futuro.

¿Qué necesito hacer?

- ¡Elija la lactancia materna! Aprenda tanto como pueda sobre la lactancia materna antes de que nazca su bebé.
- Converse con su proveedor de atención médica sobre si la lactancia materna es la mejor opción para usted.

¿Qué pasa si tengo preguntas?

- Llame a su administrador de caso del plan de salud. Su administrador de caso le puede ayudar:
 - Contestando sus preguntas.

- Dándole información sobre la lactancia materna y recursos para la lactancia materna.
- A conseguir una bomba para extraer leche materna y materiales.
- Hable con su médico. Éstas son cosas específicas sobre las que debe hablar con su médico.
 - Problemas de salud. Hable primero con su médico si:
 - tiene VIH, hepatitis B, hepatitis C o abusa de drogas de la calle o alcohol.
 - Toma medicamentos recetados.
 - Es vegetariana. Puede ser necesario que tome vitaminas adicionales.
 - Por cuánto tiempo debería amamantar. La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) sugiere:
 - Las madres que no tienen problemas de salud deben dar a sus bebés sólo leche materna durante los primeros seis meses de vida del bebé.
 - Las madres deberían tratar de amamantar durante los primeros 12 meses de vida porque es bueno tanto para la madre como el bebé.
 - Vitaminas para su bebé.
 - Control de la natalidad.

LA MEJOR MANERA DE AYUDAR A SU BEBÉ ES AMAMANTARLO DURANTE SEIS A DOCE MESES.