health

For more than 90 years, the Tennessee Department of Health has been helping mothers and their babies. To make sure your new baby is healthy and gets off to a good start, we strongly recommend breastfeeding.

BREASTFEEDING IS THE BEST

BREASTFEEDING IS GREAT FOR MOMS

- Breastfeeding is something special only you can do for your baby
- It helps you and your baby bond with each other and your family
- Breastfeeding is a time for you to relax and enjoy your baby
- It is cheaper and easier than bottle feeding
- Breastfeeding may help you lose the weight you gained during pregnancy

BREASTFEEDING IS THE BEST FOR YOUR BABY

- Breast milk is the perfect food for your baby, always warm and ready to feed
- Breast milk is easy for your baby to digest
- Protects your baby against infections and food allergies
- Your baby spits up less and has less diarrhea and constipation
- Your baby loves to breastfeed and it comforts him/her

MOST MOMS CAN BREASTFEED, INCLUDING THOSE:

- Of all ages
- With small breasts
- Who had multiple births
- Who had C-section (Cesarean section)
- Who work or go to school

TENNESSEE BREASTFEEDING HOTLINE
855-4BFMOMS

Call your local health department, or the Tennessee Breastfeeding Hotline, if you have questions about breastfeeding. For more information about the Tennessee WIC Program visit http://health.tn.gov/wic

This institution is an equal opportunity provider.

Department of Health. Authorization No. 343403. No. of copies, 150,000.
This public document was promulgated at a cost of $0.00 per copy. 11/15
ED# 1000162183

kidcentral tn
KIDCENTRALTN.COM

TN Department of Health

health

Durante más de 90 años, el Departamento de Salud de Tennessee ha estado ayudando a las madres y sus bebés. Para asegurarse de que su bebé está sano y se baja a un buen comienzo, es muy recomendable la lactancia materna.

AMAMANTAR ES LO MEJOR

AMAMANTAR ES BUENO PARA LAS MAMÁS

- Dar pecho es algo especial que solo usted le puede dar a su bebé
- La ayuda a tener un vínculo entre usted y su bebé y su familia
- Dar pecho es un momento para que usted se relaje y disfrute a su bebé
- Es más barato y fácil que alimentar con el biberón
- Dar pecho le podría ayudar a bajar el peso que aumentó durante el embarazo

AMAMANTAR ES LO MEJOR PARA SU BEBÉ

- La leche materna es el alimento perfecto para su bebé, siempre tibia y lista para comer
- La leche materna es fácil de digerir para su bebé
- Proteje a su bebé contra las infecciones y alergias alimenticias
- Su bebé erupta menos leche y tiene menos diarrea y estreñimiento
- Su bebé ama amamantar y le consuela a él/ella

LA MAYORÍA DE LAS MAMÁS PUEDEN DAR PECHO, INCLUYENDO AQUELLAS:

- De todas las edades
- Con pechos pequeños
- Con embarazos múltiples
- Con cesáreas
- Que trabajan o van a la escuela

Línea de ayuda de Tennessee para la lactancia materna
855-4BFMOMS

LLame a su departmento de salud local o a la línea de ayuda de Tennessee para la lactancia materna, si tiene preguntas sobre amamantar. Para obtener más información sobre el Programa WIC de Tennessee visite http://health.tn.gov/wic

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.