

How long should I breastfeed my baby?



The American Academy of Pediatrics recommends that you breastfeed for at least one year. The World Health Organization recommends breastfeeding for at least two years. Only you and your baby will know how long you want to breastfeed, but the longer you breastfeed, the better it is for you and your baby. Remember, newborns feed often, but older babies feed only a few times a day. The benefits to you and your baby build the longer you breastfeed.

When you breastfeed your baby often for one day...you will have less blood loss after birth, your baby is less likely to have serious jaundice, and your risk of postpartum depression decreases.

When you breastfeed your baby often for one week...your breasts will feel more comfortable.

When you breastfeed your baby for one month...you may be more relaxed, you may lose more weight, and your premature baby may have a higher IQ (Intelligence Quotient) and better vision.

When you breastfeed your baby for two months...your baby's shots (immunizations) may protect him/her better.

When you breastfeed your baby for three months...your baby may have less chance of getting diabetes (high blood sugar).

When you breastfeed your baby for four months...you may continue to lose weight. Your baby may have more protection from breathing problems and ear infections.

When you breastfeed your baby for six months...you may have stronger bones and your baby may have less chance of getting childhood cancer (leukemia) or food allergies.

When you breastfeed your baby for eight months...your baby may have less chance of getting Hodgins Disease and may have better brain development.

When you breastfeed your baby for one year...your baby may have less chance of getting diarrhea and RSV, a lung condition. Your baby may also have better focus and social growth.

When you breastfeed your baby for two years...your baby still gets protection from sickness. Your milk is still healthy for your baby. You may have a lower risk of breast, uterine and ovarian cancer.

If you have questions, call your WIC peer counselor, breastfeeding coordinator, lactation consultant.

Name _____ Phone _____



¿Por cuánto tiempo debería amamantar a mi bebé?

naturalNutrition
breastfeed for the best start

La Academia Americana de Pediatría (The American Academy of Pediatrics) recomienda a las madres amamantar al menos por un año. La Organización Mundial de la Salud recomienda amamantar por al menos dos años. Solamente usted y su bebé sabrán cuánto tiempo quieren amamantar, pero mientras más tiempo amamante, mejor será para usted y para su bebé. Recuerde, los recién nacidos se alimentan frecuentemente, pero los bebés con más edad se alimentan solamente unas cuantas veces al día. Los beneficios para usted y su bebé aumentan mientras más tiempo amamante.

Cuando usted amamanta frecuentemente a su bebé por un día...usted perderá menos sangre después del parto, su bebé estará menos propenso a tener ictericia grave y disminuye el riesgo de que usted sufra depresión posparto.

Cuando usted amamanta frecuentemente a su bebé por una semana...sus senos se sentirán más cómodos.

Cuando usted amamanta a su bebé por un mes...usted posiblemente esté más relajada y pierda más peso y su bebé prematuro posiblemente tenga un coeficiente de inteligencia más alto y una mejor visión.

Cuando usted amamanta a su bebé por dos meses...las vacunas (inmunizaciones) posiblemente protejan mejor a su bebé.

Cuando usted amamanta a su bebé por tres meses...tal vez su bebé tenga menos posibilidades de desarrollar diabetes (azúcar alta en la sangre).

Cuando usted amamanta a su bebé por cuatro meses...tal vez usted siga perdiendo peso. Tal vez su bebé tenga más protección contra problemas respiratorios e infecciones del oído.

Cuando usted amamanta a su bebé por seis meses...tal vez usted tenga huesos más fuertes y su bebé posiblemente tenga menos posibilidades de desarrollar cáncer en la niñez (leucemia) o alergias alimentarias.

Cuando usted amamanta a su bebé por ocho meses...tal vez su bebé tenga menos posibilidades de desarrollar la enfermedad de Hodgins y posiblemente tenga un mejor desarrollo del cerebro.

Cuando usted amamanta a su bebé por un año... tal vez su bebé tenga menos posibilidades de desarrollar diarrea y virus sincitial respiratorio (RSV por sus siglas en inglés), una afección pulmonar. Además puede que su bebé tenga una mejor concentración y un mejor desarrollo social.

Cuando usted amamanta a su bebé por dos años...su bebé sigue teniendo protección de enfermedades. Su leche sigue siendo saludable para el bebé. Usted posiblemente tenga menos riesgo de padecer cáncer de los senos, cáncer de útero y cáncer de los ovarios.

Si tiene alguna pregunta, llame a su madre consejera de WIC, a la coordinadora de lactancia, a la especialista en lactancia, o a la doctora.

Nombre _____ Teléfono _____