

## La elección inteligente para ambos mamá y bebé

Ahorre Dinero – ¡La leche materna es gratis!  
La fórmula cuesta de \$300 a \$500 por bebé el primer año.

Ahorre Tiempo – ¡La leche materna siempre está lista!

Bueno para Usted – Las madres que amamantan a su bebé tienen un menor riesgo de contraer cáncer en los senos y ovarios y osteoporosis.

Bueno para el Bebé – Los bebés amamantados tienen menos enfermedades.

Tiempo Especial – El amamantar provee un lazo de amor especial entre usted y su bebé.



Para aprender más acerca de amamantar, hable con su doctor o consulte con su hospital.



*Uniendo a Fresno Para Comunidades Más Saludables*

# 1-800-640-0333



Fresno County Human Services System, Department of Community Health, Maternal, Child & Adolescent Health

1221 Fulton Mall P.O. Box 11867 Fresno, CA 93775  
Phone (559) 445-2746 Fax (559) 445-3237

[www.fresnohumanservices.org](http://www.fresnohumanservices.org)

Funded under the  
California Department of Health Services, MCH Branch, Allocation No. 200210.  
Supported in part by First 5 Fresno County.

## Decidiendo como alimentar a su bebé

*Haciendo la decisión de amamantar durante el embarazo*



*Uniendo a Fresno Para Comunidades Más Saludables*



## La elección más saludable para su bebé

Los bebés alimentados con fórmula tienen más infecciones de oído, cólicos, diarrea, resfriados, alergias, alta incidencia de diabetes, obesidad y otras enfermedades de la niñez.

La leche materna puede ser la primera vacuna, porque tiene anticuerpos que pueden proteger la salud de su bebé.

Mientras su bebé crece, la leche materna cambia para darle al bebé lo que necesita durante su crecimiento.



## El alimento perfecto para su bebé.

La leche materna es 100% natural y contiene todos los alimentos que su bebé necesita.

La fórmula usa productos químicos para copiar la leche materna.

Aunque la leche materna es perfecta para su bebé, la fórmula puede causar reacciones alérgicas.

Los doctores aconsejan alimentar a su bebé por los primeros seis meses.



Si usted está tratando de decidir si amamantar es lo mejor para usted, Babies First le puede ayudar.

**Llame 1-800-640-0333**

*Gente que se preocupa por usted.*

*Gente que le ayudará.*

*Gente en quien confiar.*

## Amamantando y su trabajo

La ley de California apoya a las madres que amamantan y trabajan. ¡Los bebés que son amamantados son más saludables y esto es bueno para los negocios!

La Ley de Acomodamiento de Lactancia de California requiere que su empleador provea:

- Tiempo de descanso razonable para que usted pueda exprimir la leche materna.
- Un lugar privado y limpio donde usted pueda exprimir su leche materna, no en el baño. Este lugar debe estar cerca de su área de empleo.

Hable con su patrón antes de su salida de maternidad para hacer arreglos de donde y cuando usted será capaz de exprimir su leche materna en su lugar de trabajo. Para más información acerca de cómo usted puede continuar amamantando después de regresar al trabajo, visita [www.wicworks.ca.gov](http://www.wicworks.ca.gov).

