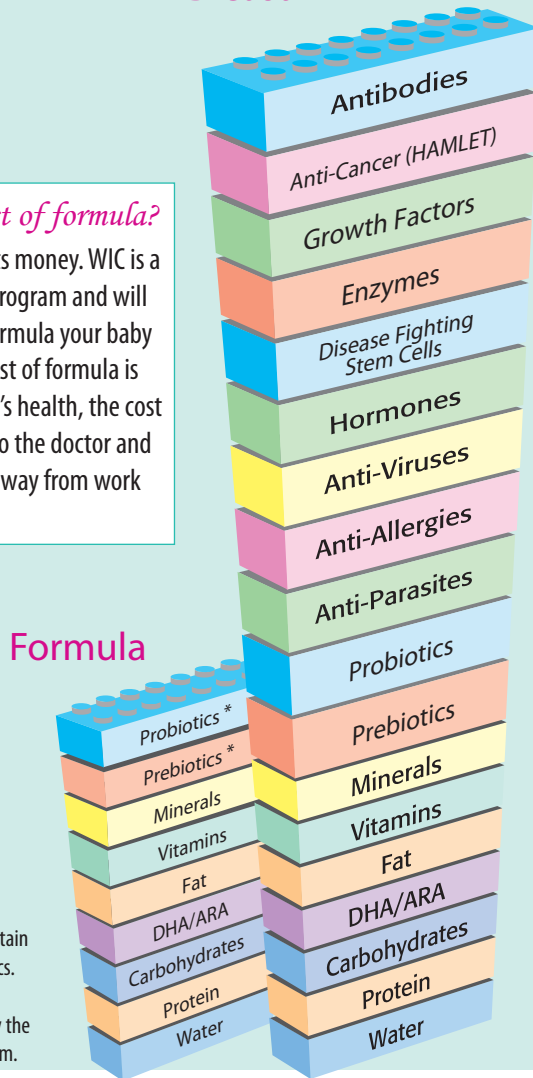


# Breastfeeding IS IMPORTANT

Breast milk is the perfect food, with more of the good things babies need.

## Breast Milk



### What is the cost of formula?

Formula feeding costs money. WIC is a supplemental food program and will not provide all the formula your baby will need. The real cost of formula is the cost to your baby's health, the cost of taking your baby to the doctor and the time you spend away from work with a sick child.

\*Not all formulas contain probiotics or prebiotics.

Graphic developed by the California WIC Program.

### AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS RECOMMENDS:

- Babies should be provided only breast milk until 6 months of life and continue breastfeeding with appropriate solid foods until 1 year of age or longer.
- Babies should be put skin-to-skin with their mothers immediately after birth, which will help get breastfeeding off to a good start.

## EVERY OUNCE COUNTS!

Breastfed babies have less risk of:

- Constipation, diarrhea, colic, and spitting up
- Asthma, allergy, and eczema
- Ear infections, cold, and pneumonia
- SIDS (Sudden Infant Death Syndrome)
- Obesity and diabetes
- Childhood cancers

Moms who breastfeed:

- Lose pregnancy weight faster
- Have increased protection from cancer and diabetes
- Save money; formula costs over \$1,500 per year
- Have reduced risk of postpartum depression
- Heal faster after delivery
- Save time not having to prepare formula or clean bottles

## Q & A

Q: Why does WIC provide formula?

A: WIC recommends that babies be breastfed, but can provide formula if needed. WIC knows breast milk is the best food for babies and will help you meet your breastfeeding goals. Moms and babies who are breastfeeding get more foods from WIC each month.

Q: If I breastfeed and give formula, won't my baby get the best of both?

A: Breast milk has more ingredients to help your baby be healthy and strong (see graphic to compare). Formula offers no immune protection to babies to prevent them from getting sick. Also, adding formula to your baby's diet will mean less breastfeeding, which will reduce your milk supply.

Q: Why did the hospital send me home with formula?

A: Formula companies market their formula by giving free samples to encourage women to use their product. Tell the hospital you are breastfeeding and that you don't want any formula.



MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES

WIC and Nutrition Services

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

AN EO/AA EMPLOYER: Services provided on a nondiscriminatory basis.

Hearing- and speech-impaired citizens can dial 711.

This institution is an equal opportunity provider.

wic.mo.gov

# Lactancia

ES IMPORTANTE

La leche materna es el alimento perfecto que contiene más de las cosas buenas que los bebés necesitan.

## Leche materna



### ¿Cuál es el costo de la fórmula?

Alimentar a tu bebé con fórmula cuesta dinero. WIC es un programa de alimentación suplementaria y no ofrece toda la fórmula que tu bebé necesitará. El costo real de la fórmula es el costo de la salud de tu bebé, el costo de llevar a tu bebé al médico y el tiempo que pasas sin poder trabajar porque tu hijo está enfermo.

## Fórmula

\*No todas las fórmulas contienen probióticos o prebióticos.

Tabla creada por el Programa WIC de California.

## LA ACADEMIA DE PEDIATRÍA DE EE.UU. RECOMIENDA:

- Los bebés deben alimentarse exclusivamente con leche materna hasta los 6 meses de vida y continuar la lactancia con alimentos sólidos adecuados hasta cumplir un año de edad o más.
- Los bebés deben ponerse en contacto piel con piel de la madre inmediatamente... después de nacer, lo que ayudará a tener un buen comienzo con la lactancia.

## ¡CADA ONZA CUENTA!

Los bebés que se alimentan con leche materna tienen menos riesgo de sufrir:

- Estreñimiento, diarrea, cólicos y vómitos
- Asma, alergias y eczema
- Infecciones de oído, resfriados y neumonía
- SIDS (Síndrome infantil de muerte súbita)
- Obesidad y diabetes
- Cánceres infantiles

Las mamás que alimentan a sus bebés con leche materna:

- Pierden más rápido el peso aumentado durante el embarazo
- Tienen más protección contra el cáncer y la diabetes
- Ahorran dinero, la fórmula cuesta más de \$1,500 dólares al año
- Tienen menor riesgo de sufrir depresión posparto
- Se recuperan más rápido después del parto
- Ahorran tiempo al no tener que preparar la fórmula ni limpiar biberones

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

P: ¿Por qué WIC ofrece fórmula?

R: WIC recomienda que los bebés se alimenten de leche materna, pero puede ofrecer fórmula en los casos que sea necesario. WIC sabe que la leche materna es el mejor alimento para los bebés y te ayudará a alcanzar tus metas para la lactancia. Las mamás y los bebés que optan por la lactancia reciben más alimentos de WIC todos los meses.

P: Si alimento a mi bebé con leche materna y fórmula, ¿mi bebé no recibe así lo mejor de las dos cosas?

R: La leche materna tiene más ingredientes para ayudar a tu bebé a mantenerse sano y fuerte (consulta la tabla para comparar). La fórmula no ofrece protección inmunológica para los bebés y no los ayuda a evitar que se enfermen. Además, agregar fórmula a la dieta de tu bebé significará que tu bebé recibirá menos leche materna, lo que a su vez disminuirá tu producción.

P: ¿Por qué el hospital me dio fórmula para llevarme a casa?

R: Las compañías que elaboran la fórmula comercializan sus productos dando muestras gratis para animar a las mujeres a usar su producto. Informa al hospital que optaste por la lactancia y que no quieres ninguna fórmula.

[wic.mo.gov](http://wic.mo.gov)

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DE MISSOURI  
WIC y Servicios de Nutrición

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

Un empleador con IO/AA: Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación.  
Los ciudadanos con algún problema auditivo o del habla pueden marcar 711.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

