

# ¡YO LE DARÉ EL PECHO A MI BEBÉ!



**HABILÍTATE  
A TÍ MISMA.**

## **Amamanta a tu bebé. ¡Mejora tu salud y la de tu hijo!**

Amamantar reduce tu riesgo de contraer diabetes o enfermedades del corazón y cáncer de mama y de los ovarios. Para tu bebé, ahora reduce el riesgo de infecciones y de muerte súbita infantil y más adelante lo protegerá contra la diabetes, la obesidad, el asma y el cáncer. Los médicos recomiendan SOLAMENTE leche materna por los primeros seis meses. Después, amamanta y comienza a añadir otros alimentos sanos.



*Para apoyo y recursos para la lactancia, visita:*

**MyEatSmartMoveMore.com**