

# ¡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](http://MyEatSmartMoveMore.com)



HAZ PORCIONES  
DEL TAMAÑO  
JUSTO

AMAMANTA  
A TU BEBÉ

BEBE  
MÁS AGUA

PREPARA  
MÁS COMIDAS  
EN CASA

COME MÁS  
FRUTAS  
Y VEGETALES

MIRA MENOS  
TELEVISIÓN

MUÉVETE  
MÁS