

## PACIFIERS ARE RECOMMENDED

Once breastfeeding has been firmly established, it is recommended by the American Academy of Pediatrics (AAP) to introduce a pacifier to your infant. Pacifiers are protective against sleep-related deaths and can help soothe your infant. **The AAP recommends placing a baby to sleep with a pacifier.**



## SE RECOMIENDA USAR UN CHUPETE

Una vez que la lactancia se ha establecido firmemente, la Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda el uso del chupete. Los chupetes protegen contra las Muertes Infantiles Súbitas e Inesperadas y pueden ayudar a calmar a su bebé. **La AAP recomienda que su bebé duerma con un chupete.**



WIC Breastfeeding Warmline  
(Línea de lactancia de WIC)  
813-496-BABY (2229)

7 days a week 7am to 9pm (7 días de la semana)

### WIC LOCATIONS/OFICINAS DE WIC:

#### COLLEGE HILL

2313 E 28th Ave | Tampa, FL 33605 | (813) 307-8074

#### BELLS SHOALS EXECUTIVE PARK

1158 Bell Shoals Rd | #101 | Brandon, FL 33511 | (813) 307-8074

#### UNIVERSITY AREA HEALTH CENTER

13601 N 22nd St | Tampa, FL 33613 | (813) 307-8074

#### SULPHUR SPRINGS HEALTH CENTER

8605 N Mitchell Ave | Tampa, FL 33604 | (813) 307-8074

#### NORTH HILLSBOROUGH HEALTH CENTER

9827 N Sheldon Rd | Tampa, FL 33635 | (813) 307-8074

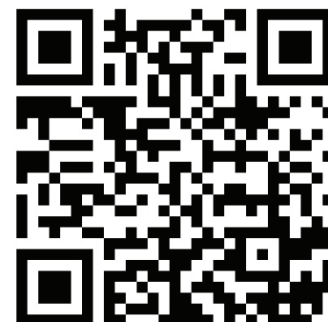
#### PLANT CITY HEALTH CENTER

307 N Michigan Ave | Plant City, FL 33566 | (813) 307-8074

#### JOYCE ELY HEALTH CENTER

205 14th Ave SE | Ruskin, FL 33570 | (813) 307-8074

*Open your camera on your cell phone and scan this QR code for breastfeeding and other resources.*



*Abra la cámara de su teléfono celular y escanee este código QR para la lactancia materna y otros recursos.*

 **Healthy Start**  
Coalition of Hillsborough County  
[www.healthystartcoalition.org](http://www.healthystartcoalition.org)

 **Healthy Start**  
Coalition of Hillsborough County

## BREASTFEEDING



## LACTANCIA

The American Academy of Pediatrics (AAP) updated guidance continues to recommend exclusive breastfeeding for six months, with complementary foods introduced around six months. Under the new policy, the AAP supports continued breastfeeding until two years or beyond as mutually desired by mother and child.

<https://www.cdc.gov/breastfeeding/faq/index.htm>

La guía actualizada de la Academia Americana de Pediatría (AAP) continúa recomendando la lactancia exclusiva materna durante seis meses, con alimentos complementarios introducidos alrededor de los seis meses. Bajo la nueva política, la AAP ahora apoya la lactancia materna continua hasta los dos años o más según lo deseen mutuamente la madre y el niño.

813.233.2800  
[www.healthystartcoalition.org](http://www.healthystartcoalition.org)



## BREASTFEEDING BENEFITS



### BENEFITS FOR BABY

Infants who are breastfed have reduced risks of:

- Asthma
- Obesity
- Type 1 Diabetes
- Severe Lower Respiratory Disease
- Ear Infections
- Sudden Unexpected Infant Death
- Gastrointestinal Infections (Diarrhea/Vomiting)

- Necrotizing Enterocolitis (NEC) for Preterm Infants

### BENEFITS FOR MOM

Breastfeeding can help:

- Reduce the risk of having High Blood Pressure
- Reduce the risk for getting Type 2 Diabetes
- Lower the risks for Breast and Ovarian Cancers

## BENEFICIOS DE LA LACTANCIA

### BENEFICIOS PARA EL BEBÉ

Los bebés que son amamantados tienen riesgos reducidos de:

- Asma
- Obesidad
- Diabetes Tipo 1
- Enfermedad Grave de las Vías Respiratorias Bajas
- Infecciones del Oído
- Muertes Infantiles Súbitas e Inesperadas
- Infecciones Gastrointestinales (Diarrea/Vómitos)
- Enterocolitis Necrotizante (ENC) para Bebés Prematuros

### BENEFICIOS PARA LA MAMÁ

La lactancia materna puede ayudar con:

- Reducir el riesgo de desarrollar Presión Arterial Alta/ Hipertensión
- Reducir el riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2
- Reducir los riesgos de Cáncer de Mama y de Ovario



## WHEN TO BEGIN

Most moms can start breastfeeding within one hour after their newborn arrives. To begin, let your nurse know that you want to breastfeed. A nurse or lactation consultant can help you get started. Ask your nurse to have your baby stay in the room with you so you can breastfeed your baby whenever he or she is hungry.

Talk to your nurses, lactation consultant and your baby's pediatrician to help make sure breastfeeding is going well before you leave the hospital to go home. However, you and your baby may need some time and practice to get comfortable breastfeeding.

It is recommended to feed your baby only breast milk for at least the first 6 months.

## CUANDO EMPEZAR

La mayoría de las mamás pueden comenzar a lactar una hora después de la llegada de su recién nacido. Para comenzar, informe a su enfermera que desea lactar. Una enfermera o una especialista en lactancia la puede asistir. Pídale a su enfermera que su bebé permanezca en la habitación con usted para que pueda lactarlo cada vez que tenga hambre.

Hable con sus enfermeras, la especialista en lactancia y el pediatra del bebé para asegurarse de que la lactancia esté funcionando bien antes de salir del hospital para ir a su casa. Sin embargo, usted y su bebé necesitarán tiempo y práctica para sentirse cómodos lactando.

Se recomienda alimentar a su bebé sólo con leche materna al menos durante los primeros 6 meses.

## WHERE TO GET SUPPORT

- Talk to the staff members at WIC. They have professionals available to assist with your breastfeeding questions or concerns.
- Talk to your healthcare provider, your baby's pediatrician or a certified lactation consultant.
- Talk to a breastfeeding peer counselor or join a support group.
- Talk to a friend who has had good experiences with breastfeeding.
- Ask your partner for help. Ask your partner to attend a breastfeeding class with you. You can also have your partner feed your baby a bottle of expressed milk (milk that you pump from your breast). This can help your partner share in the feeding experience as well as give you a break.



- Learn about breastfeeding from books and DVDs. Your local library may have some good resources available.
- To get a breast pump, check with your insurance, WIC or the hospital. There are about 8-10 sessions of pumping within a 24-hour period for moms who are exclusively pumping.

## DONDE CONSEGUIR APOYO

- Hable con el personal del WIC. Ellos tienen profesionales disponibles para ayudar con sus preguntas o preocupaciones sobre la lactancia.
- Hable con su proveedor de atención médica, el pediatra de su bebé o con un profesional de lactancia certificado.
- Consulte con un consejero de lactancia o únase a un grupo de apoyo.
- Hable con una amiga que haya tenido una buena experiencia lactando.
- Pídale ayuda a su compañero. Pídale a su pareja que asista a una clase de lactancia materna con usted. También puede hacer que su pareja alimente a su bebé con un biberón de leche extraída (leche que extrae del seno), lo que puede ayudar a su pareja a compartir la experiencia de alimentación y darle un descanso a usted.
- Aprenda acerca de la lactancia por medio de libros y DVDs. Su biblioteca local puede tener buenos recursos disponibles.
- Para obtener un extractor de leche materna, consulte con su seguro médico, WIC u hospital. En un periodo de 24 horas pueden haber 8-10 sesiones de extracción de leche materna para las madres que están exclusivamente pompeando leche materna.

