



Smart Start

*Mecklenburg Partnership
for Children*

The Case for Breastfeeding

During your pregnancy you may be wondering if you should use breast milk or formula for your baby. Here are a few things to consider.

Did You Know?

Breastmilk:

- Provides all the nutrients needed and in the right amount. It's rich in antibodies to protect your baby.
- Is easier for your baby to digest than formula.
- Is always ready, warm, and free.

Breastfed babies have less:

- Allergies
- Ear Aches
- Illnesses
- Obesity
- Tooth Decay
- Diarrhea, Constipation and Gas
- Respiratory Infections
- Asthma
- Type 2 Diabetes
- Risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)

When you breastfeed:

- There's no need to carry formula and nothing to heat or measure.
- Night feedings are easier.
- Money is saved since there's no need to buy formula, bottles, or to carry containers, etc. Formula costs an average of \$1,200/year.
- You will foster bonding for both of you.

The Case for Breastfeeding

For mom, breastfeeding:

- Helps regain one's shape faster.
- Reduces the uterus to normal size faster.
- Is linked in reducing risks of breast, uterine and ovarian cancer.
- Lowers the risk of Type 2 Diabetes.
- Lowers the risk of Postpartum Depression.

Feeding Your Baby When Away:

Even if you have to return to work or be away from your baby for a while, there are a number of breast pumps that mothers can use to pump milk ahead of time and throughout the work day as needed. It can be stored in the refrigerator and provided to the caregiver when you're away. Your baby will still get the nutrients your body is providing and you can continue to breastfeed and bond with your baby when you return home.

How Long Should You Breastfeed?

Most doctors recommend mothers breastfeed for the first year. Your breast milk will be sufficient for the first six months, then you will need to introduce solid baby foods as a supplement for your baby's growth. Be sure to consult your baby's healthcare provider.



El caso para Amamantamiento

Durante su embarazo puede estar preguntándose si debe usar leche materna o fórmula para su bebé. Aquí hay algunas cosas para considerar.

¿Sabías?

La leche materna:

- Proporciona todos los nutrientes necesarios y en la cantidad correcta. Es rico en anticuerpos para proteger a su bebé.
- Es más fácil para su bebé digerir que la fórmula.
- Está siempre listo, caliente y libre.

Los bebés amamantados tienen menos:

- Alergias
- Dolores en el oído
- Enfermedades
- Obesidad
- La caries dental
- Diarrea, Estreñimiento y Gas
- Infecciones respiratorias

Asma

- Diabetes tipo 2
- Riesgo de síndrome de muerte súbita infantil (SIDS)

Cuando amamante:

- No hay necesidad de llevar fórmula y nada para calentar o medir.
- Las comidas nocturnas son más fáciles.
- El dinero se ahorra ya que no hay necesidad de comprar fórmula, botellas, o llevar contenedores, etc. La fórmula cuesta un promedio de \$ 1,200 / año.
- Usted fomentará la unión para ambos.

El caso para Amamantamiento

Para mamá, amamantar:

- Ayuda a recuperar la forma más rápido.
- Reduce el útero al tamaño normal más rápido.
- Está vinculado en la reducción de los riesgos de cáncer de mama, uterino y ovárico.
- Reduce el riesgo de Diabetes Tipo 2.
- Reduce el riesgo de la depresión posparto.

Alimentando a su bebé cuando está ausente:

Incluso si usted tiene que volver al trabajo o estar lejos de su bebé durante un tiempo, hay una serie de bombas de leche que las madres pueden utilizar para bombear la leche antes de tiempo y durante todo el día de trabajo según sea necesario. Puede almacenarse en el refrigerador y proporcionarse al cuidador cuando esté ausente. Su bebé seguirá recibiendo los nutrientes que su cuerpo está proporcionando y usted puede continuar amamantando y vincularse con su bebé cuando regrese a casa.

¿Cuánto tiempo debe usted amamantar?

La mayoría de los médicos recomiendan a las madres que amamantan durante el primer año. Su leche materna será suficiente para los primeros seis meses, entonces usted tendrá que introducir alimentos sólidos para bebés como un suplemento para el crecimiento de su bebé. Asegúrese de consultar al médico de su bebé.



Smart Start of Mecklenburg County
601 E. 5th Street, Suite 500
Charlotte, NC 28202
704.377.6588
www.SmartStartofMeck.org