

# Breastfeeding Checklist for My Baby and Me

This checklist will help you know things are going well for you and your 4 day to 4 week old baby. If you have any concerns, call the baby's doctor and a lactation expert.

## Check that breastfeeding is going well for you and for your baby.

### My baby is over 4 days old and:

- Breastfeeds at least 10 times or more in 24 hours.
- Makes swallowing sounds during most of the feeding.
- Makes at least 3 dirty at least the size of a quarter and 4 wet diapers in 24 hours.
- Has dirty diapers that are lighter in color and not so dark and thick.
- Only breastfeeds and does not take formula or other liquids

### I delivered more than 4 days ago and:

- I enjoy breastfeeding my baby.
- Latching baby on to feed is getting easier.
- I feel 100% comfortable when breastfeeding. If I am having pain, it is getting less each day.
- My breasts were larger and heavier after delivery.
- My breasts feel softer after I breastfeed.
- I believe that breastfeeding is going well.

**Check if you and your baby need help with breastfeeding.** If you check any of these boxes, contact your baby's doctor or a lactation expert and/or WIC to get help quickly.

### My baby is over 4 days old and:

- Sleeps more than 5 hours at a time.
- Does not wake up to breastfeed at least 10 times every 24 hours.
- Does not make swallowing sounds during the most of the feeding.
- Wet diapers are not heavy and have a pink color.
- Does not make at least 3 dirty and 4 wet diapers in 24 hours.
- The dirty diapers are dark and thick.
- Breastfeeds and drinks formula and other liquids.
- Has yellow colored skin and eyes.

### I delivered more than 4 days ago and:

- My breasts did not get larger and heavier after delivery.
- Latching baby on is difficult.
- My breasts do not feel softer after I breastfeed.
- I worry I don't have enough milk.
- I can't tell when my baby is hungry and when my baby is full.
- After my baby latches on and I count to 10, my nipples still hurt.
- I change sanitary pads every hour because I bleed so much.
- I do not think breastfeeding is going well.

Baby's Doctor \_\_\_\_\_

Phone \_\_\_\_\_

My Doctor \_\_\_\_\_

Phone \_\_\_\_\_

Lactation Expert \_\_\_\_\_

Phone \_\_\_\_\_

WIC's Phone \_\_\_\_\_

Baby's Birth Date \_\_\_\_\_ Baby's Birt Weight \_\_\_\_\_ Baby's Discharge Weight \_\_\_\_\_

# Lista de verificación de lactancia para mí y mi bebé

Esta lista de verificación le ayudará a saber que las cosas le van bien a usted y a su bebé entre los 4 días y las 4 semanas de edad. Si tiene preocupaciones, llame al médico del bebé y a un experto en lactancia.

**Verifique que la lactancia sea buena para usted y su bebé.**

## Mi bebé tiene más de 4 días de edad y:

- Toma pecho por lo menos 10 veces o más en 24 horas.
- Hace sonidos de tragar durante la mayoría de la mamada.
- Ensucia 3 pañales por lo menos con excremento de por lo menos el tamaño de una moneda de 25 centavos de dólar y moja 4 pañales por lo menos en 24 horas.
- Tiene pañales sucios de color más claro, y ya no son tan oscuros y espesos.
- Solo toma pecho y no toma fórmula ni otros líquidos.

## Di a luz hace más de 4 días y:

- Disfruto de darle pecho a mi bebé.
- Cada vez es más fácil prender el bebé al pecho.
- Me siento totalmente cómoda al darle pecho a mi bebé. Si tengo dolor, se va reduciendo con el pasar de los días.
- Mis senos están más grandes y pesados después de l parto.
- Mis senos están más blandos después de dar pecho.
- Creo que la lactancia está yendo bien.

**Sepa si usted o su bebé necesitan ayuda con la lactancia.** Si marca alguna de estas casillas, póngase en contacto con el médico del bebé o con un experto en lactancia y/o con WIC para obtener ayuda rápidamente.

## Mi bebé tiene más de 4 días de edad y:

- Duerme más de 5 horas a la vez.
- No se despierta para tomar pecho por lo menos 10 veces cada 24 horas.
- No hace sonidos de tragar durante la mayoría de la mamada.
- Los pañales mojados no son pesados y tienen un color rosado.
- No ensucia por lo menos 4 pañales en 24 horas.
- Los pañales sucios son oscuros y espesos.
- Toma pecho y fórmula y otros líquidos.
- Tiene la piel y los ojos de color amarillento.

## Di a luz hace más de 4 días y:

- Mis senos no aumentaron de tamaño y peso después del parto.
- Es difícil prender el bebé al pecho.
- Mis senos no están más blandos después de dar pecho.
- Estoy preocupada porque no tengo suficiente leche.
- No me doy cuenta cuándo mi bebé tiene hambre y cuándo está lleno.
- Después de prender al bebé y contar hasta 10, todavía me duelen los pezones.
- Cambio de toallita sanitaria cada hora porque sangro tanto.
- No creo que la lactancia esté yendo bien.

Médico del bebé \_\_\_\_\_

N° de teléfono \_\_\_\_\_

Mi Médico \_\_\_\_\_

N° de teléfono \_\_\_\_\_

Experto en lactancia \_\_\_\_\_

N° de teléfono \_\_\_\_\_

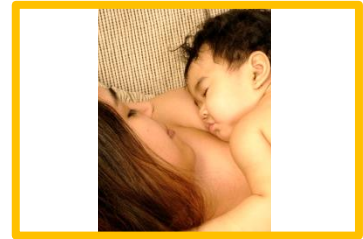
N° de teléfono de WIC \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento del bebé \_\_\_\_\_

Peso del bebé al nacer \_\_\_\_\_

Peso del bebé al ser dado de alta \_\_\_\_\_

# My Action Plan for Breastfeeding



Name: \_\_\_\_\_

Check the box for each step you are doing now to prepare for breastfeeding. Check the boxes for the steps you plan to take. Write down other ways you plan to prepare for breastfeeding.

## Things that I can do to get ready for breastfeeding

|   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Learn more about breastfeeding by asking questions, attending classes, and reading. Ask my local WIC agency, medical provider, or clinic staff for more information and help.</li> <li>Attend a breastfeeding support group at WIC, a doctor's office or La Leche League to talk to moms who have breastfeeding experience.</li> <li>Talk to my family, husband/partner, friends, and my work or school about my plans to breastfeed my baby.</li> <li>Fill out a birth plan and give it to my doctor. Ask your case manager for a copy of <i>My Birth Plan</i>.</li> <li>Ask that my baby stay in my room after I give birth.</li> <li>Start breastfeeding in the first hour after delivery.</li> <li>Breastfeed at least 8 times a day. Offer both breasts at each feeding.</li> <li>Learn hand expressions so I can see my milk.</li> <li>Avoid pacifier use for the first month.</li> <li>Complete and save <i>My Breastfeeding Resources</i>.</li> <li>If I have trouble breastfeeding, I will ask for help by calling _____</li> <li>Give my baby only breast milk for the first six months and try to breastfeed for at least a whole year. If I need to be away from my baby, I can pump breast milk.</li> <li>Make sure I know how to use my pump the right way by calling _____</li> <li>Other ideas to help me breastfeed my baby:<br/>_____<br/>_____</li> </ul> |
|---|

| Am Doing                 | Steps I Will Take        |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Signature: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

# Mi plan de acción para dar pecho



Nombre: \_\_\_\_\_

Marque la casilla para cada paso que está realizando ahora para prepararse para dar pecho. Marque las casillas de los pasos que piensa tomar. Escriba otras maneras que piensa prepararse para dar pecho.

| Cosas que pienso hacer para prepararme para dar pecho  | Estoy haciendo           | Pasos que tomaré         |
|--|--------------------------|--------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aprender más sobre la lactancia al hacer preguntas, asistir a clases y leer. Pedir más información y ayuda en la agencia de WIC de mi zona, a mi proveedor de atención médica o al personal de la clínica.</li> </ul> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Asistir a reuniones de un grupo de apoyo de lactancia en WIC o en la Liga de La Leche, para hablar con mamás con experiencia dando pecho.</li> </ul>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hablar con mi familia, esposo/pareja, amigos y mi trabajo o escuela sobre mis planes para darle pecho a mi bebé.</li> </ul>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Llenar un plan de parto y dárselo a mi médico.</li> </ul>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pedir que mi bebé se quede en la habitación después de nacer.</li> </ul>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Empezar a dar pecho en la primera hora después del parto.</li> </ul>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Darle pecho por lo menos 8 veces al día y usar los dos pechos.</li> </ul>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aprender extracción manual para poder ver mi leche.</li> </ul>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Evitar el uso de chupones durante el primer mes de vida.</li> </ul>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Llenar y guardar "Mis recursos para dar pecho".</li> </ul>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Si no puedo dar pecho, buscare ayuda hablándole a _____</li> </ul>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Darle solo leche materna a mi bebé durante los primeros seis meses de vida e intentar darle pecho durante por lo menos un año entero. Si tengo que separarme de mi bebé, puedo sacarme leche.</li> </ul>              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aprender a usar un extractor de leche. Le puedo preguntar a _____</li> </ul>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Otras ideas para ayudarme a darle pecho a mi bebé:<br/>                     _____<br/>                     _____</li> </ul>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

# My Birth Plan

(For a normal, full-term delivery)

Name: \_\_\_\_\_

## My plan is to:

- Have my labor start and stop without drugs, unless medically required
- Have my chosen support people stay with me
- Drink clear liquids and eat light foods during early labor
- Move, change positions, take a shower, have a massage and walk, as much as possible during labor
- Have a Heparin Lock versus a continuous drip IV for quick access in case of an emergency
- Hold my baby skin to skin immediately after birth
- Have my baby's tests performed while in contact with me so my baby is not taken from me until after he/she has breastfed
- Have 24 hour rooming in
- Receive help and education to breastfeed successfully
- Have my baby brought to me if for some reason he/she is not in my room and is giving hunger cues, such as sucking hands or making sucking sounds, moving the head towards a person or, in very sleepy babies, eye movements under the eyelids before he/she is crying
- Get an appointment for a health checkup for my baby upon discharge and be given the names of helpers, in case I need help with breastfeeding
- Be given instruction on the use of an electric breast pump if my baby is unable to breastfeed or is separated from me due to a medical condition within 6 hours after delivery

## I do not want:

- My bag of waters broken, or to have an episiotomy or other surgery done unless medically necessary
- My baby given a pacifier, bottles, water or formula without my consent and the medical order of his/her doctor

\_\_\_\_\_  
*Signature of the patient*

\_\_\_\_\_  
*Date signed*

*Copies for MD, hospital, clinic and patient*

# Mi plan de parto

(Para el parto de un bebé a nacido tiempo completo y saludable)

**Nombre:** \_\_\_\_\_

## Mi plan es:

- permitir que el parto comience y se demore sin el uso de drogas, a menos que sean requeridas por un problema médico
- que las personas que yo elija como equipo de apoyo me acompañen durante el parto
- ingerir líquidos claros y comidas livianas durante el parto
- tener un acceso a mi vena que me permita moverme y la vez ofrezca acceso rápido en caso de emergencia (Heprain Lock)
- poner mi bebé sobre mi pecho, piel a piel en cuanto nazca
- que hagan los exámenes de mi bebé mientras esté en contacto conmigo para que no se separe de mí hasta que haya tomado el pecho
- tener mi bebé en mi habitación las 24 horas del día
- recibir ayuda y educación para lograr dar el pecho efectivamente
- si por alguna razón mi bebé no está conmigo, que me lo traigan en cuanto dé señales de tener hambre como: chuparse las manos, hacer ruidos de chupo, mover su cabecita hacia una persona, o, si es muy dormilón, mover sus ojos debajo de los párpados - antes que comience a llorar.
- ya tener una cita para un examen físico de mi bebé al darme de alta y recibir los nombres de personas que me puedan ayudar si necesito ayuda con la lactancia
- que si mi bebé no puede tomar pecho o está separado de mí por una condición médica, me ofrecerán un sacaleches e instrucciones para su uso dentro de 6 horas después del parto.

## No deseo:

- Que me rompan la fuente, me realicen una episiotomía u otra cirugía a menos que sea médicamente necesario.
- Que le den un chupón, biberón, agua o fórmula a mi bebé sin mi consentimiento y la orden de su médico.

\_\_\_\_\_  
(Firma de la paciente)

\_\_\_\_\_  
(Fecha)

*Copias para el médico, el hospital y la paciente*

## My Breastfeeding Resources

You have a right to breastfeeding support, supplies and counseling. Under California DHCS policy, MMCD 98-10, Breastfeeding Promotion, health plans and their providers must provide breastfeeding promotion, education and counseling services, integrated into perinatal, postpartum and pediatric services, including access to breast pumps. WIC also provides lactation support.

|  | Situation   | Specialist   | How to Contact   | Contact Information<br>(e.g. phone number) |
|--|---|--|--|--|
| <b>Professional Breastfeeding Help</b> | When you need help breastfeeding, have problems with latching on, feel pain, have questions about drug safety, etc. | WIC lactation consultant   | Call local WIC agency<br>1-888-WICWORKS or<br>1-888-942-9675<br><a href="https://m.wic.ca.gov">https://m.wic.ca.gov</a>  |  |
|  |   | Other lactation consultant (hospital, private)                     | Nearby certified consultants can be found here: <a href="http://www.ilca.org/why-ibclc/falc">www.ilca.org/why-ibclc/falc</a>   |  |
| <b>Breastfeeding Supplies/ Pumps</b>   | To purchase and or rent a breast pump, use your MediCal benefits. As a last resort, contact WIC.                    | Local WIC agency   | <a href="http://www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DWICSN/Pages/HowCanIGetWIC.aspx">www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DWICSN/Pages/HowCanIGetWIC.aspx</a>                           |  |
|  |   | Hospital Rental  |  |  |
|  |   | Private Rental   |  |  |
|  | Local Breastfeeding Coalition   |  | <a href="http://www.californiabreastfeeding.org">www.californiabreastfeeding.org</a>   |  |
|  | My Health Plan DME Provider is:   |  |  |  |
| <b>Medical/ Nutrition Help</b>         | If your baby is ill or if you have medical or health concerns for you or your baby.                                 | Primary health care provider (doctor or clinic) for mother or baby | Call health care provider.   |  |
|  | If you have questions or concerns about your diet, weight, or food intake.  | Registered Dietitian   | Call local WIC agency<br>For the closest WIC clinic call:<br>1-888-942-9675  |  |
|  | Taking medications while breastfeeding  | Mother to Baby   | <a href="http://www.MotherToBaby.org">www.MotherToBaby.org</a><br>Call: 1-866-626-6847<br>Text: 1-855-999-3525   |  |
|  | Using marijuana/cannabis while breastfeeding  | Let's Talk Cannabis California                                     | <a href="http://www.letstalkcannabisca.com">www.letstalkcannabisca.com</a><br><a href="http://www.letstalkcannabisca.com/espanol">www.letstalkcannabisca.com/espanol</a> |  |
|  | For emergency situations  | Emergency Room   | Call 911   |  |

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| <b>Community Breastfeeding Support</b> | When you would like breastfeeding support or to talk about breastfeeding and taking care of babies with professionals and experienced mothers. | La Leche League groups  | For local La Leche League<br><a href="http://www.lllii.org/Web/California.html">www.lllii.org/Web/California.html</a>   |  |
|  |  | WIC agency: WIC peer counseling is offered in some counties   | Call local WIC agency<br>1-888-942-9675   |  |
|  |  | Other local support groups  | Find support groups in your county:<br><a href="http://www.californiabreastfeeding.org">www.californiabreastfeeding.org</a>   |  |
|  |  | National Breastfeeding toll-free helpline   | English and Spanish<br>Hours: M-F 9am-6pm EST<br>1-800-994-9662<br>TDD for the hearing-impaired:<br>1-888-220-5446  |  |
|  | La Leche League  | 24-hour toll-free helpline<br>1-877-4-LALECHE<br>(1-877-452-5324)<br><a href="http://www.lllii.org/la-leche-league-of-california">www.lllii.org/la-leche-league-of-california</a> |   |  |
| <b>Milk Bank</b>                       | To donate or get breast milk (this is a Medi-Cal benefit that requires a doctor's prescription).   | Mother's Milk Bank of California  | <a href="http://www.mothersmilk.org">www.mothersmilk.org</a><br>1-408-998-4550<br>MothersMilkBank@hs.santa-clara.ca.us  |  |
| <b>Other Resources</b>                 | Websites for more breastfeeding information, tips, and handouts.   | California Department of Public Health  | <a href="http://www.cdph.ca.gov/breastfeeding">www.cdph.ca.gov/breastfeeding</a>  |  |
|  |  | Women, Infant, and Children (WIC)   | <a href="http://www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DWICSN/Pages/Families/FeedingMyFamily/FeedingMyBaby.aspx">www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DWICSN/Pages/Families/FeedingMyFamily/FeedingMyBaby.aspx</a><br><a href="https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov">https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov</a> |  |
|  |  | Office on Women's Health  | <a href="http://www.womenshealth.gov/breastfeeding">www.womenshealth.gov/breastfeeding</a>  |  |



## Mis recursos para dar pecho

Usted tiene el derecho a recibir apoyo para dar pecho, según la norma de California, MMCD 98-10 promotion para amamantar, Los planes de salud y sus proveedores de salud tiene la responsabilidad de promover, educar y asesorar sobre lactancia materna integrado en los servicios perinatales, de postparto y pediátricos, incluyendo el acceso a sacaleches. WIC también brinda apoyo para la lactancia.

|   | Situación   | Especialista   | Cómo ponerse en contacto   | Información de contacto (por ejemplo, número de teléfono) |
|---|---|--|--|---|
| <b>Ayuda Profesional Para Dar Pecho</b>             | Cuando necesita ayuda para dar pecho, tiene problemas para prender el bebé al pecho, siente dolor, tiene preguntas sobre los medicamentos que puede tomar, etc. | Asesora de lactancia de WIC  | Llame a la agencia de WIC de su zona<br>1-888-WICWORKS o 1-888-942-9675<br><a href="http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/AboutWICandHowtoApply.aspx">www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/AboutWICandHowtoApply.aspx</a>  |   |
|   | Para comprar y / o alquilar un extractor de leche, use sus beneficios de MediCal. Como último recurso, comuníquese con WIC.                                     | Otra asesora de lactancia (hospital, privada)<br>Agencia WIC de su zona<br>Alquiler del hospital<br>Alquiler privado<br>Coalición local de lactancia | Puede encontrar consultor de lactancia certificadas aquí: <a href="http://www.ilca.org/why-ibclc/falc">www.ilca.org/why-ibclc/falc</a><br><a href="http://www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DWCSN/Pages/HowCanIGetWIC.aspx">www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DWCSN/Pages/HowCanIGetWIC.aspx</a><br><a href="http://www.californiabreastfeeding.org">www.californiabreastfeeding.org</a> |   |
| <b>Suministros para dar Pecho/Bombas Sacaleches</b> | El EMD de mi plan de salud es:  |  |  |   |
|   | Si su bebé está enfermo o tiene preocupaciones médicas o de su salud o la de su bebé.   | Proveedor primario de atención de la salud (médico o clínica) para la mamá o el bebé   | Llame al proveedor de atención de la salud.  |   |
|   | Si tiene preguntas o preocupaciones sobre su dieta, peso o lo que come.   | Dietista licenciada  | Llame a la agencia de WIC de su zona<br>Para conocer la clínica de WIC que tiene más cerca, llame al: 1-888-942-9675   |   |
|   | Si está tomando medicamento mientras le está dando pecho a su bebé  | Mamá a bebé  | <a href="http://www.MotherToBaby.org">www.MotherToBaby.org</a><br>Hable a 1-866-626-6847<br>Mande un mensaje a 1-855-999-3525  |   |
| <b>Ayuda Médica/ de Nutrición</b>                   | Si usa marihuana mientras le está dando pecho a su bebé   | Let's Talk Cannabis California (En Español)  | <a href="http://www.letstalkcannabisca.com">www.letstalkcannabisca.com</a><br><a href="http://www.letstalkcannabisca.com/espanol">www.letstalkcannabisca.com/espanol</a>   |   |
|   | Para situaciones de emergencia.   | Sala de emergencia   | Llame al 911   |   |

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| <b>Apoyo en la Comunidad para dar Pecho</b>                      | <p>Cuando quiere respaldo para dar pecho o quiere hablar sobre la lactancia y el cuidado de bebés con profesionales y madres experimentadas.</p>  | <p>Grupos de la Liga de La Leche</p>                                       | <p>Para grupos de La Liga de La Leche en su zona: <a href="http://www.lllii.org/Web/California.html">www.lllii.org/Web/California.html</a></p>  |  |
|  |   | <p>Agencia de WIC: Algunos condados ofrecen consejería de pares de WIC</p> | <p>Llame a la agencia de WIC de su zona<br/>1-888-942-9675</p>  |  |
|  |   | <p>Otros grupos de apoyo locales</p>                                       | <p>Encuentre grupos de apoyo en su condado: <a href="http://www.californiabreastfeeding.org">www.californiabreastfeeding.org</a></p>  |  |
| <p>Línea de asistencia nacional sin cargo sobre la lactancia</p> | <p>Inglés y español Horarios: de lunes a viernes, de 9 de la mañana a 6 de la tarde, Hora del Este 1-800-994-9662<br/>TDD para las personas con disminuciones auditivas: 1-888-220-5446</p>                       |  |   |  |
| <p>La Liga de La Leche</p>                                       | <p>Línea de asistencia sin cargo las 24 horas<br/>1-877-4-LALECHE<br/>(1-877-452-5324)<br/><a href="http://www.llliiUSA.org/la-leche-league-of-california">www.llliiUSA.org/la-leche-league-of-california</a></p> |  |   |  |
| <b>Banco de Leche</b>  | <p>Para donar y obtener leche materna (este es un beneficio de Medi-Cal que requiere una receta médica).</p>  | <p>Banco de leche materna de California</p>                                | <p><a href="http://www.mothersmilk.org">www.mothersmilk.org</a><br/>1-408-998-4550<br/>MothersMilkBank@hhs.co.santa-clara.ca.us</p>   |  |
| <b>Otros Recursos</b>  | <p>Sitios web para más información, consejos y folletos sobre dar pecho.</p>  | <p>Departamento de Salud Pública de California</p>                         | <p><a href="http://www.cdph.ca.gov/breastfeeding">www.cdph.ca.gov/breastfeeding</a></p>   |  |
|  |   | <p>Mujeres, Bebés y Niños (WIC)</p>  | <p><a href="http://www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DWICSN/Pages/Families/FeedingMyFamily/FeedingMyBaby.aspx">www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DWICSN/Pages/Families/FeedingMyFamily/FeedingMyBaby.aspx</a><br/><a href="https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov">https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov</a></p> |  |
|  |   | <p>Oficina para la salud de la mujer</p>                                   | <p><a href="http://www.womenshealth.gov/breastfeeding">www.womenshealth.gov/breastfeeding</a></p>   |  |



# Nutrition & Breastfeeding Common Questions and Answers

## **Q: Will I have to change my diet while breastfeeding?**

**A:** Breastfeeding does not require a special diet or different foods. All women need to eat a healthy diet of a variety of fruits and vegetables, lean protein, low fat dairy and whole grains every day. The extra calories and nutrients you need are easy to get when you eat a healthy diet and you eat when you are hungry and stop when you are full. You can make a food plan just for you at: [www.choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans/moms.html](http://www.choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans/moms.html)

## **Q: Can I go on a diet to lose weight while breastfeeding?**

**A:** It is not a good idea for breastfeeding women to lose weight quickly. Rapid changes in weight can affect the amount of milk you make. You will lose weight gradually as you make milk for your growing baby. It is best to make slow changes.

To lose weight safely and slowly limits extra fats and sugars and exercise most days. Skipping meals is not healthy for anyone and can reduce your baby's milk. The more often and longer you breastfeed the easier it is to lose weight.

## **Q: Can I eat "junk food" while breastfeeding?**

**A:** Eating "junk food," such as sodas, French fries, sweets and chips will not hurt your baby. Breast milk from mothers who eat "junk food" is better for babies than formula.

Eat healthy foods for yourself. You will lose extra weight faster and you will feel less tired

and get sick less often. To make healthier food choices, find out how much fat and sugar is in the foods that you eat. Get quick nutrition information at this web site: [www.choosemyplate.gov/SuperTracker/foodapedia.aspx](http://www.choosemyplate.gov/SuperTracker/foodapedia.aspx)

## **Q: How much water do I need to drink?**

**A:** Many mothers find they get thirsty when they are breastfeeding, so have a glass of water nearby when you sit down to breastfeed. Let your thirst be your guide. Mothers who drink too much water can lower their milk supply.

## **Q: Do I need to drink milk or eat dairy foods to breastfeed?**

**A:** You do not need to drink milk or eat dairy foods to breastfeed. You do need foods that are high in calcium and Vitamin D in your diet while you are breastfeeding and all through your life. Dairy foods have a lot of calcium and so do many green leafy vegetables, calcium fortified soy products and canned sardines and salmon. If you do not eat calcium rich foods, ask your doctor about a calcium supplement.

## **Q: Can I have caffeine when I'm breastfeeding?**

**A:** Drinking no more than two to three 8-ounce cups of coffee early in the day should not affect your baby. If your baby isn't sleeping well or is fussy, cut back on caffeine in coffee, tea, soft drinks, and chocolate. Caffeine can keep you awake, too. Most coffee cups and coffee drinks are larger than 8-ounces (1 cup). Avoid energy drinks.



## Nutrition & Breastfeeding Common Questions and Answers

### **Q: Is drinking alcohol a good idea when breastfeeding?**

**A:** Alcohol passes into breastmilk. An occasional glass of beer, wine, or other alcoholic beverage is not harmful to most nursing babies. But if you drink more frequently or in large amounts, it can be harmful for you and your baby.

If you do drink alcohol, stop after one drink, and wait at least 3 hours before breastfeeding your baby. One drink of alcohol is 1 beer, 1 ½ ounces alcohol, or 5 ounces wine. If you have one drink and your baby cannot wait 3 hours to fed, feed a bottle of warmed-up breastmilk from the freezer.

If you are going to drink enough to become “buzzed” or “drunk” make sure your baby is being cared for by a sober person and wait to breastfeed for 3 hours after your last drink or until you feel sober enough to drive. Just like you should never, drive drunk, please do not parent drunk. Make sure you pump if your breasts feel full. The milk should be dumped.

If you are not using birth control, do not drink alcohol. It can harm your next baby, even before you know you are pregnant.

### **Q: Can vegetarians or vegans breastfeed?**

**A:** Yes. You need protein, not animal products and meat to make breastmilk. Vegetarian and vegan women need to be sure to eat foods rich in vitamin B12, vitamin D, and calcium. Sometimes vegetarians need to take a vitamin, so talk to your doctor about taking one that meets your needs.

### **Q: Does my baby need Vitamin D if I breastfeed?**

**A:** Yes. Breastfed babies should begin taking 400 IU of Vitamin D soon after birth. Talk to your baby’s doctor about Vitamin D for your baby as soon as possible. Most breastfed babies do not need any other vitamins.

### **Q: Do I need vitamins?**

**A:** Everyone who might get pregnant should take 400 mcg of folic acid each day by eating a cereal with 400 mcg or taking a folic acid vitamin. If you think you need other vitamins, talk to your doctor or to WIC staff. Even if you take a vitamin, try to eat different colors and textures of fresh and healthy foods each day.

### **Q: Can I exercise while breastfeeding my child?**

**A:** Yes. Exercising is part of being healthy. Exercise will not hurt your milk. Remember for your health and safety, start exercising gradually once your doctor says it’s OK!



# La nutrición y la lactancia

## Preguntas comunes y respuestas

**P: ¿Tendré que cambiar la dieta mientras doy pecho?**

**R:** Dar pecho no requiere una dieta especial o comidas diferentes. Todas las mujeres tienen que comer una dieta saludable con una variedad de frutas y verduras, proteínas magras, productos lácteos bajos en grasa y granos integrales todos los días. Las calorías y nutrientes adicionales que necesita son fáciles de obtener cuando come una dieta saludable, come cuando tiene hambre y deja de comer cuando está llena. Puede hacer un plan de comidas personalizado en: [www.choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans/moms.html](http://www.choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans/moms.html)

**P: ¿Puedo hacer dieta para bajar de peso cuando doy pecho?**

**R:** Bajar de peso rápidamente no es buena idea para las mujeres que dan pecho. Los cambios repentinos de peso pueden afectar la cantidad de leche que produce. Perderá peso gradualmente a medida que produzca leche para su bebé. Es mejor hacer cambios lentos. Para perder peso sin peligro y lentamente, limite las grasas y azúcares adicionales y haga ejercicios físicos la mayoría de los días. No es saludable para nadie omitir las comidas, y puede reducir la cantidad de leche que toma su bebé. Si da pecho con más frecuencia y por más tiempo, será más fácil perder peso.

**P: ¿Puedo comer comida “chatarra” cuando doy pecho?**

**R:** La comida “chatarra”, como por ejemplo los refrescos carbonatados, las papas fritas, las golosinas y las papitas de bolsa, no dañará a su bebé. La leche materna de mamás que comen comida “chatarra” sigue siendo mejor para los bebés que la leche de fórmula.

Coma alimentos saludables para usted. Perderá el peso de más que tiene más rápidamente y se sentirá menos cansada y se enfermará con menos frecuencia. Para elegir comidas más saludables, averigüe cuánta grasa y azúcar tienen los alimentos que come. Puede obtener información de nutrición rápidamente en este sitio web: [www.choosemyplate.gov/SuperTracker/foodapedia.aspx](http://www.choosemyplate.gov/SuperTracker/foodapedia.aspx)

**P: ¿Cuánta agua necesito tomar?**

**R:** Muchas madres descubren que tienen sed cuando dan pecho, así que le conviene tener un vaso de agua cerca cuando se siente a dar pecho. Déjese guiar por su sed. Las mamás que toman demasiada agua pueden bajar su producción de leche.

**P: ¿Necesito tomar leche o comer productos lácteos para dar pecho?**

**R:** No tiene que tomar leche o comer productos lácteos para dar pecho. Sí necesita comer alimentos con alto contenido de calcio y vitamina D cuando da pecho, y durante toda la vida. Los productos lácteos tienen mucho calcio, así como muchas verduras de hoja verde, los productos de soja fortificados con calcio, y las sardinas y el salmón enlatados. Si no come alimentos ricos en calcio, pregúntele a su médico sobre los suplementos de calcio.

**P: ¿Puedo tomar cafeína cuando doy pecho?**

**R:** Si no toma más de dos a tres tazas de 8 onzas de café por la mañana, su bebé no debería sentir ningún efecto. Si su bebé no duerme bien o está molesto, reduzca la cantidad de cafeína que ingiere en el café, té, refrescos

carbonatados y chocolate. La cafeína también puede dejarla despierta a usted. La mayoría de las porciones de café y bebidas de café que compra tienen más que 8 onzas (1 taza). Evite las bebidas energizantes.

**P: ¿Es buena idea tomar alcohol cuando doy pecho?**

**R:** El alcohol se pasa a la leche materna. Un vaso de cerveza, vino u otra bebida alcohólica de vez en cuando no causará daño a la mayoría de los bebés que toman pecho. Pero si toma con más frecuencia o en grandes cantidades puede ser dañino para usted y para su bebé.

Si toma alcohol, tome solo una bebida alcohólica y espere por lo menos 3 horas antes de darle pecho a su bebé. Una bebida alcohólica es 1 cerveza, 1 ½ onzas de alcohol o 5 onzas de vino. Si toma una bebida alcohólica y su bebé no puede esperar 3 horas para comer, caliéntele un biberón de leche materna congelada.

Si va a beber lo suficiente como para sentirse “ebrio”, asegúrese de que su bebé sea atendido por una persona sobria y espere a amamantar durante 3 horas después de su último trago o hasta que se sienta lo suficientemente sobrio como para conducir. Así como no debe conducir en estado de ebriedad, por favor no trate de cuidar a su bebé en estado de embriaguez. Asegúrese de sacarse la leche si sus senos se sienten llenos. La leche debe ser arrojada.

Si no está usando métodos de control de natalidad, no tome alcohol. Puede dañar a su próximo bebé aun antes de que sepa que está embarazada.

**P: ¿Las vegetarianas y ovo-lácteo vegetarianas pueden dar pecho?**

**R:** Sí. Necesita proteínas para producir leche materna, pero no necesariamente productos animales y carnes. Las mujeres vegetarianas y ovo-lácteo vegetarianas deben comer alimentos ricos en vitamina B12, vitamina D y calcio. A veces las vegetarianas necesitan tomar una vitamina; puede hablar con su médico para encontrar una vitamina que cumpla con sus necesidades.

**P: ¿Mi bebé necesita tomar vitamina D si doy pecho?**

**R:** Sí. Los bebés que toman pecho deben empezar a tomar 400 IU de vitamina D a poco tiempo de nacer. Hable con el médico de su bebé sobre la vitamina D lo antes posible. La mayoría de los bebés que toman pecho no necesitan tomar otras vitaminas.

**P: ¿Yo necesito vitaminas?**

**R:** Todas las mujeres que pueden llegar a quedar embarazadas deben tomar 400 mcg de ácido fólico todos los días, ya sea comiendo cereales con 400 mcg o tomando una vitamina de ácido fólico. Si piensa que necesita otras vitaminas, hable con su médico o con el personal de WIC. Aunque tome una vitamina, trate de comer comidas saludables y frescas con diferentes colores y texturas todos los días.

**P: ¿Puedo hacer ejercicios físicos cuando le doy pecho a mi hijo?**

**R:** Sí. El ejercicio físico es parte de ser saludable. No dañará su producción de leche. No se olvide, para su salud y seguridad: ¡empiece a ejercitarse de a poco una vez que su médico le dé permiso!