



## *¿Sabía Usted Que Dar Pecho Hace La Diferencia?*



- ✓ La lactancia proporciona a los bebés de todos los nutrientes para un mejor desarrollo físico y mental.
- ✓ La leche de pecho ayuda a los bebés a combatir infecciones y desarrollar un sistema inmunológico saludable.
- ✓ La lactancia reduce el riesgo de obesidad infantil.
- ✓ La lactancia ayuda a desarrollar lazos fuertes entre madre e hijo.
- ✓ Las madres que dan pecho son más saludables, con menos riesgos de cáncer de los ovarios y pecho, y con más espacio entre embarazos.
- ✓ La lactancia es conveniente, no hay botellas o chupones que preparar o refrigerar.
- ✓ Las familias que dan pecho ahorran dinero en comida y en costo de cuidados de salud.
- ✓ Los empleadores y comunidades se benefician con bebés y niños más sanos y hay menos ausencia de los padres en el trabajo.
- ✓ La lactancia contribuye a un mejor medio ambiente al usar menos energía y crear menos desperdicios.

**"LA BUENA SALUD SE INICIA CON LA LACTANCIA"**

[www.breastfeeding.org](http://www.breastfeeding.org)

Para recibir **GRATIS** una guía de recursos de lactancia en el Condado de San Diego en inglés o español,

**por favor llame 1-800-371-MILK.**

San Diego County Breastfeeding Coalition  
c/o Children's Hospital and Health Center  
3020 Children's Way, MC 5102  
San Diego, CA 92123-4282