

## Breastfeeding Tip



# start breastfeeding with small goals

## Make your plan to breastfeed.

Break your plan into small steps.  
Breastfeed one day or week at a time  
until you reach your goal.

*Find out who you can  
call for breastfeeding help.  
Talk to your doctor or WIC Program.*



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

## Consejo de lactancia



# empezar a amamantar con pequeños objetivos

## Haz tu plan de lactancia.

Divide tu plan en pequeños pasos.  
Da el pecho un día o una semana por vez  
hasta alcanzar tu objetivo.

*Encuentra una persona a la que puedas  
pedirle que te ayude con la lactancia.  
Habla con tu médico o con el programa  
WIC (para mujeres, bebés y niños).*



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.