

Choose healthy beverages *while breastfeeding.*

Drink fluids to satisfy your thirst, especially water. Try drinking one glass of water each time you breastfeed your baby.

Ideas to drink more water:

- **Keep water cold.** Store water in a pitcher. Keep it in sight in your refrigerator.
- **Flavor water** with a splash of 100% fruit juice.
- **Add flavor to water with fresh** fruits, vegetables or herbs.



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

Elige bebidas saludables *mientras das el pecho.*

Bebe líquidos para saciar la sed, en especial agua. Intenta beber un vaso de agua cada vez que amamantes a tu bebé.

Ideas para beber más agua:

- **Mantén el agua fría.** Guarda agua en una jarra. Guarda la jarra de modo que esté a la vista en el refrigerador.
- **Saboriza el agua** con un poco de jugo 100% de fruta.
- **Añade sabor al agua con** las frutas, verduras o hierbas frescas.



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