

## Breastfeeding Tip



You probably have heard that breastfeeding is healthy for your baby, but there are surprising reasons why **breastfeeding is good for you!**

### Breastfeeding releases hormones in your body that:

- **help you relax** and bond with your baby.
- **help you recover from labor more quickly.**
- **lower your risk** for breast cancer, ovarian cancer type 2 diabetes and heart disease later in life.

Breastfeeding is good for **you, your baby and your family!**



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

## Consejo de lactancia



Quizás hayas oído que la lactancia materna es saludable para tu bebé, pero hay razones sorprendentes por las que **la lactancia materna es buena para ti.**

### La lactancia materna libera hormonas en el cuerpo que:

- **ayudan a relajarte** y crear un vínculo con tu bebé.
- **ayudan a recuperarte del parto más rápida y fácilmente.**
- **reducen el riesgo** de padecer algunos tipos de cáncer, diabetes de tipo 2 y enfermedades cardíacas en el futuro.

Amamantar es bueno para **ti, para tu bebé y para tu familia.**



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