

why breastfeed?

Breastfeeding helps your baby **grow happy and healthy!**



Breastfed babies are less likely to have:

- ear infections and colds
- allergies
- asthma
- skin problems, like eczema
- diarrhea or constipation

Breastfeeding lowers your baby's risk for:

- SIDS
(sudden infant death syndrome)
- obesity
- diabetes
- childhood cancer



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

¿por qué dar el pecho?

Amamantar ayuda a que el bebé **crezca feliz y sano.**



Los bebés que toman el pecho tienen menos probabilidades de tener:

- infecciones de oído y resfriados
- alergias
- asma
- problemas en la piel, como eccema
- diarrea o estreñimiento

Amamantar reduce el riesgo de que el bebé tenga:

- SIDS
(síndrome de muerte súbita del lactante)
- obesidad
- diabetes
- leucemia infantil



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