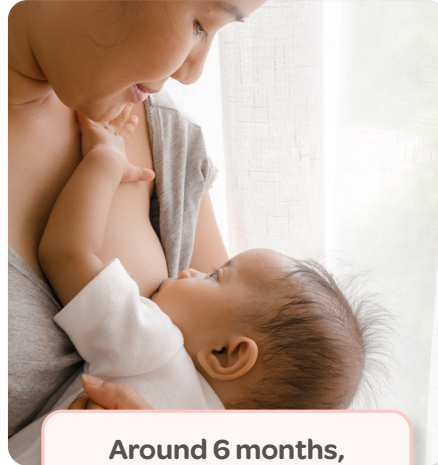


## how long should I breastfeed?

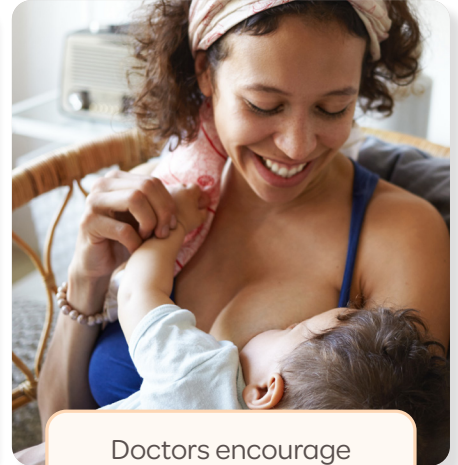
### Breastfeeding Tip



Start with small steps.



Around 6 months, babies breastfeed and start eating food.



Doctors encourage breastfeeding for **as long as you and baby want to continue.**

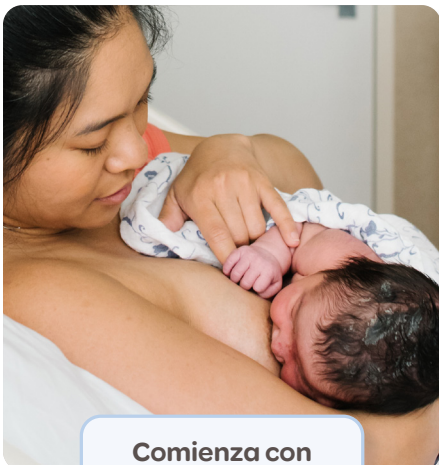


© Nutrition Matters, Inc.  
All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced  
for educational purposes.

**You and your baby get health benefits from breastfeeding up to 2 years and beyond!**

## ¿cuánto tiempo debo amamantar?

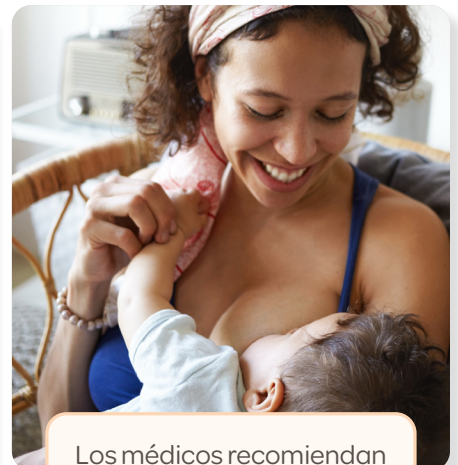
### Consejo de lactancia



Comienza con pequeños pasos.



Cuando tienen alrededor de 6 meses de edad, los bebés siguen tomando el pecho y comienzan a comer alimentos sólidos.



Los médicos recomiendan la lactancia **durante todo el tiempo que la deseen mantener tú y tu bebé.**



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

**Tu salud y la de tu bebé se benefician si continúas con la lactancia hasta los dos años y más.**