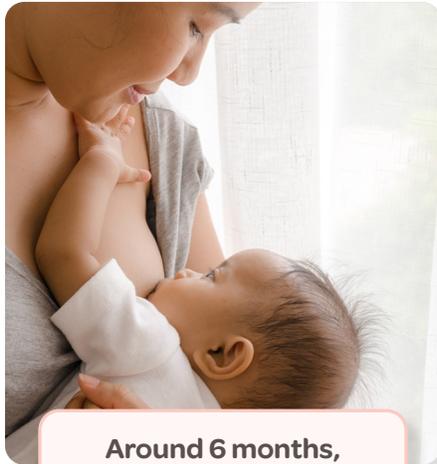


# how long should I breastfeed?

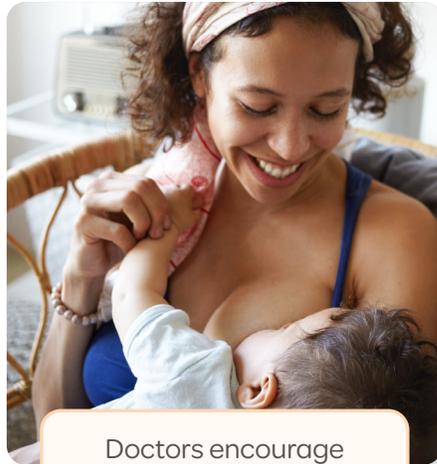
## Breastfeeding Tip



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.

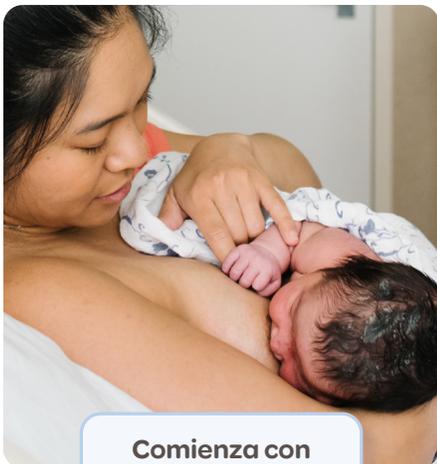


© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved. This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

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

# ¿cuánto tiempo debo amamantar?

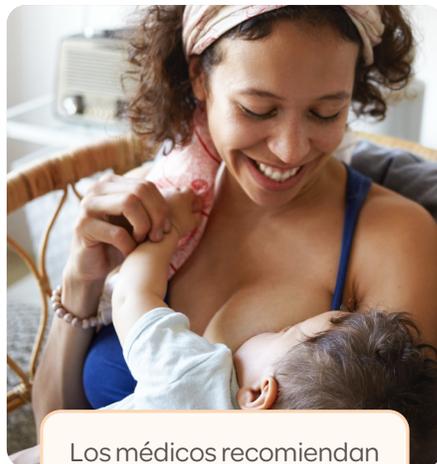
## Consejo de lactancia



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.**