

# BREASTFEEDING NOTES

## 10 TO 12 MONTHS

**Baby's Diet:** Your baby continues to add new foods to his diet. Breastfeeding can still be great for morning and evening feedings, snacks, and general comfort.

**Sleeping:** If your baby is still waking for a night feeding, you can continue to breastfeed at night or you can help teach your baby to sleep through the night. To help your baby sleep:

- be sure his room temperature is comfortable
- use double diapers or disposables
- do not allow your baby to fall asleep while nursing. After one year of age, tooth decay can be a problem. This happens when infants nurse often, especially through the night.

**Weaning:** If you choose to wean, it is best to wean straight to the cup.

**Best Start:** You can feel good that you have provided the best nutritional start for your baby's first year of life. Feel great about the help you have given your baby and the strong bonds that have formed!

**Toddler's Diet:** If you want to, it is fine to continue breastfeeding after your baby is over one year of age. But now your baby is eating many foods, so breastfeeding is only a part of your baby's diet. After one year:

- offer your child a balanced diet of other solid foods

### Give Your Baby the Best: BREASTFEED!

If you have any questions about breastfeeding, call your local WIC clinic or use our toll-free number between the hours of 7:00 a.m. to 5:30 p.m. and ask to speak with a nutritionist.



10/95

**1-877-WIC KIDS**



This is an equal opportunity program. If you believe you have been discriminated against because of race, color, national origin, age, sex, or handicap, write immediately to the Administrator, Food and Nutrition Services, 3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302.

Division of Community & Family Health Services  
WIC Program

# CONSEJOS PARA LAS MADRES QUE AMAMANTAN

## ENTRE 10 Y 12 MESES

**Dieta del bebé:** El bebé continúa agregando nuevas comidas a su dieta, pero usted le puede seguir amamantando por las mañanas y las noches.

**Horas de sueño:** Si su bebé se sigue despertando para que le amamante en el medio de la noche, puede seguir dándole el pecho o acostumbrarle a dormir toda la noche. Para que no se despierte por las noches:

- asegúrese de que la temperatura de la habitación sea agradable
- use pañales dobles o desechables
- no le permita al bebé dormirse mientras le esté amamantando ya que eso puede resultar en caries después del año de edad

**Advertencia:** Si decide dejar de darle el pecho, es mejor empezar a darle directamente en una taza.

**El mejor comienzo:** Puede sentirse satisfecha de haberle proporcionado a su bebé la mejor nutrición para su primer año de vida. Tiene derecho a sentirse muy bien no sólo por la alimentación sino también por el vínculo que ha formado con el bebé.

**Dieta del niño:** Si lo desea, puede seguir amamantándole después que cumpla el año, pero en esta etapa el niño ya come una variedad de alimentos, así que la leche de madre pasa a ser sólo parte de su dieta. Después de que cumpla el año:

- ofrézcale a su niño una dieta equilibrada de otros alimentos sólidos

### Dé a su bebé lo mejor: ¡Amamántele!

Si tiene preguntas sobre la función de amamantar, llame a la clínica local del WIC.



Departamento de Salud del Estado de Utah  
División de Servicios de Salud Familiar  
Programa del WIC

Este es un programa de igualdad de oportunidades. Si usted considera que se ha discriminado en su contra debido a su raza, color de piel, nacionalidad, edad, sexo o incapacidad, escriba de inmediato a Secretary of Agriculture, USDA, Washington, D.C. 20250 y/o The Office of Civil Rights, USDA-FCS, 1244 Speer Blvd. #903, Denver, CO 80204.