

42 Reasons to Breastfeed

1. Breast milk contains antibodies.
- 2. Breast milk is sterile.**
3. Breast milk fed directly from breast has no expiration date.
4. *Breast milk is inexpensive.*
5. Breastfeeding allows development of infant's oral muscles.
6. Breast milk is environmentally friendly.
7. THE GOVERNMENT DOES NOT HAVE CONTROL OF BREAST MILK.
8. Breast milk contains bifidus bacteria, which is good for the intestines.
9. **Breastfeeding improves mom's self-esteem.**
10. *Breastfed babies may have higher IQ's.*
11. *Breastfeeding stimulates relaxation.*
12. The diapers of a breastfed baby have a less offensive odor than that of a formula-fed baby.
13. Breastfed babies have less ear infections.
14. *Breast milk washes out of clothes, without leaving stains.*
15. Breastfeeding helps mom lose weight.
16. Breastfed babies have less respiratory infections.
17. Breastfeeding decreases risk of premenopausal cancer of the mother.
18. Breastfeeding decreases incidence of baby bottle tooth decay.
19. *Breastfed babies have a lower occurrence of Sudden Infant Death Syndrome.*
20. Breastfed babies cry less.
21. **Breastfed infants are less likely to have allergies.**
22. Breast milk is always at the right temperature.
23. *Breastfeeding decreases mother's risk for breast cancer.*
24. Jaundice decreases as a result of breastfeeding.
25. BREASTFED BABIES HAVE SHORTER/FEWER HOSPITALIZATIONS.
- 26. Breastfed babies have fewer doctor visits.**
27. As babies' needs change the composition of breast milk also changes.
28. *Breastfed infants have less diarrhea.*
29. BREAST MILK HELPS BRAIN DEVELOPMENT.
30. Breastfed babies are less likely to be victims of child abuse.
31. *Breastfeeding decreases risk of Insulin Dependent Diabetes Mellitus.*
- 32. All key nutrients are in breast milk.**
33. Breastfed babies travel well; no bottles, nipples, or liners to pack.
34. Breastfeeding increases mom's awareness of nutrition.
35. Breastfed babies are less likely to get asthma.
36. *Breastfeeding only requires one hand, leaving the other one free.*
37. **Breasts cannot be propped.**
38. Breastfeeding helps maintain infant body temperature.
39. Breastfeeding allows for energy conservation.
40. Breast milk assists in birth control.
41. Breastfeeding moms get more rest.
- 42. Breast is best.**

42 Razones para Amamantar

1. La leche materna contiene anticuerpos.
2. **La leche materna es estéril.**
3. La leche materna directamente del pecho no tiene fecha de caducidad.
4. *La leche materna es barata.*
5. El amamantar ayuda a desarrollar los músculos orales del infante.
6. La leche materna es amiga del medio ambiente.
7. **El gobierno no tiene control sobre la leche materna.**
8. La leche materna contiene bacteria bifidus, la cual es buena para los intestinos.
9. **El amamantar mejora la autoestima de la mamá.**
10. Los bebés que son amamantados tienen un "IQ" más alto.
11. *El amamantar estimula relajación.*
12. Los pañales de un bebé que es amamantado tiene olor menos ofensivo que un bebé que se alimenta con fórmula.
13. Los bebés que son amamantados tienen menos infecciones de oídos.
14. *La leche materna no deja manchas en la ropa, se quita fácilmente al lavarla.*
15. El amamantar ayuda a la mamá a perder peso.
16. **Los bebés que son amamantados tienen menos infecciones respiratorias.**
17. El amamantar disminuye el riesgo de cáncer premenopausal en la madre.
18. **El amamantar reduce el riesgo del desarrollo de la caries por el biberón.**
19. *Los bebés que son amamantados tienen menos tendencia a la muerte de cuna.*
20. **Los bebés que son amamantados lloran menos.**
21. Los bebés que son amamantados tienen menos alergias.
22. La leche materna siempre está a la temperatura ideal.
23. *El amamantar disminuye el riesgo de cáncer del pecho en la mamá.*
24. La Ictericia en el bebé disminuye al amamantarlo.
25. Los bebés que son amamantados son hospitalizados con menos frecuencia.
26. Los bebés que son amamantados visitan al médico con menos frecuencia.
27. Al cambiar las necesidades nutritivas del bebé, la composición de la leche materna también cambia.
28. *Los bebés que son amamantados tienen menos diarrea.*
29. La leche materna ayuda al desarrollo del cerebro.
30. Los bebés que son amamantados tienen menos riesgo que sean víctimas de abusos.
31. *El amamantar reduce el riesgo del desarrollo de diabetes.*
32. Todos los nutrientes básicos se encuentran en la leche materna.
33. Se viaja muy cómodo con los bebés que se amamantan; sin biberones, ni mamilas, ni bolsas para empacar.
34. El amamantar aumenta el conocimiento en nutrición de la mamá.
35. Los bebés que son amamantados tienen menos problemas de asma.
36. El amamantar requiere de sólo una mano, dejando la otra desocupada.
37. Los pechos no necesitan soportes.
38. El amamantar ayuda a mantener la temperatura corporal infantil.
39. El amamantar permite la conservación de energía.
40. El amamantar ayuda en el control natal.
41. *Las mamás que amamantan obtienen más reposo.*
42. **El dar pecho es lo mejor.**