

Dear Participant,

Welcome to WIC! We are glad that you are participating in our program. Whether you are a first-time mother or father, foster parent or have other children, we have classes and information that will benefit everyone. If you are pregnant, you will soon be making decisions about how you are going to feed your baby. Whether you choose to breastfeed or use infant formula, we are here to support you. Because research has shown that receiving breast milk is so important for both you and your baby's health, WIC and the American Academy of Pediatrics encourage you to consider breastfeeding.

Mother's milk is the perfect food designed specifically by your body for your baby. It is a gift only you can give. Breast milk and formula are very different. Breast milk provides all the nutrition your newborn needs to be healthy. Breastfeeding offers long lasting health benefits for both you and your baby that infant formulas cannot.

Breast milk is the ideal food for your baby. It protects against infection and certain diseases, is easy to digest, and is always clean and ready to feed. Babies who are breastfed have fewer allergies, fewer ear infections, less diarrhea, less constipation and less colic. Breastfeeding also helps create a special bond between a mother and her baby.

WIC wants to help you learn all you can about breastfeeding so that you can make an informed choice about how you will feed your baby. During your pregnancy, we will be sharing information about infant feeding at your WIC visits. We will also provide classes that let you know what to expect and how to tell what your new baby needs. We hope that you enjoy these opportunities to learn about becoming a new mother and look forward to seeing you in our WIC office!

Your WIC Staff



This Institution is an equal opportunity provider.

COUNTY OF SAN BERNARDINO ● DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH ● WIC PROGRAM

Estimado participante,

Bienvenido a WIC! Nos da mucho gusto que esté participando en nuestro programa. Ya sea que usted es madre o padre por primera vez, padres adoptivos o tenga otros hijos nosotros proveemos información y clases educativas que benefician a todos. Si usted está embarazada, pronto tendrá que decidir cómo va a alimentar a su bebe. Ya sea que decide amamantar o utiliza fórmula infantil estamos aquí para asistirle. Las investigaciones han demostrado que recibir la leche materna es tan importante para usted y la salud de su bebé, WIC y la Academia Americana de Pediatría recomiendan que considere la lactancia materna. Por esa razón WIC y la Academia Pediátrica de América les aconsejan que considere el amamantar a su bebe.

La leche materna es la alimentación perfecta, designada específicamente en su cuerpo para su bebe. Es un regalo que sólo una mamá puede dar. La leche materna y la fórmula son muy diferentes. La leche materna provee toda la nutrición que su recién nacido necesita para una buena salud. La lactancia materna ofrece beneficios de largo tiempo para usted y su bebé que las fórmulas infantiles no pueden proveer.

La leche materna es el alimento ideal para su bebé. Le protege contra infecciones y ciertas enfermedades, es fácil de digerir y está siempre limpia y lista para alimentar. Los bebés que son amamantados tienen menos alergias, menos infecciones de oído, menos diarrea, menos estreñimiento y menos cólicos. Amamantar también ayuda a crear una conexión especial entre una madre y su bebé.

El programa WIC quiere ayudarle a aprender todo lo posible sobre la lactancia materna para que así usted pueda hacer una elección informada acerca de cómo alimentar a su bebé. Durante su embarazo compartiremos información sobre la alimentación infantil en sus visitas de WIC. También ofrecemos clases sobre lo que podrá anticipar una vez que nazca su bebe y también aprenderá sobre las señales de bebe. Esperamos que disfrute de estas oportunidades y esperemos verla en nuestra oficina de WIC!

Su personal de WIC.



Esta Institución es un proveedor que ofrece igualdad oportunidades.



DEPARTAMENTO DEL CONDADO DE SAN BERNARDINO DE SALUD PUBLICA ●PROGRAMA WIC

Rev. 04/15/15