

Tips for Breastfeeding Moms

Making healthy food choices with regular physical activity will keep you healthy.

What's on Your Plate?

Before you eat, think about what and how much food goes on your plate or in your cup or bowl. Over the day, include foods from all food groups: vegetables, fruits, whole grains, fat-free or low-fat dairy products, and lean protein foods.

Making Healthy Food Choices

- **Make half your plate fruits and vegetables.** Choose a variety, including dark-green and red and orange vegetables and beans and peas.
- **Make at least half your grains whole.** Choose whole grains in place of refined grains.
- **Switch to skim or 1% milk.** Choose fat-free or low-fat milk and milk products such as milk, yogurt, cheese, or fortified soy beverages.
- **Vary your protein food choices.** Choose seafood, lean meat and poultry, eggs, beans and peas, soy products, and unsalted nuts and seeds.
- **Use oils to replace solid fats where possible.**
- **Make choices that are low in "empty calories."**



What are "empty calories"? They are calories from added sugars and solid fats in foods. Some foods with empty calories:

- | | | | | |
|---------------------|------------|---------------|--------------------|-------------------|
| • Candy | • Desserts | • Fried foods | • Ice cream | • Sugar-sweetened |
| • Sweetened cereals | • Biscuits | • Hot dogs | • Soft drinks/soda | fruit drinks/tea |

Breast Milk: Your Baby's First Food



Doctors recommend feeding only breast milk for the first 6 months. Continue breastfeeding in addition to feeding solid foods until your baby is at least 1 year old or older.

- Breastfeeding helps form a special bond with your baby.
- Breast milk helps protect your baby from illness.
- Breastfeeding is also good for you. It lowers your risk for breast cancer and type 2 diabetes.

What About Alcohol?

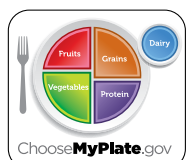
Be very cautious about drinking alcohol, if you choose to drink at all. You may consume a single alcoholic drink if your baby's breastfeeding behavior is well established—no earlier than 3 months old. Then wait at least 4 hours before breastfeeding. Or, you may express breast milk before drinking and feed the expressed milk to your baby later.



United States
Department of
Agriculture

Food and Nutrition Service
FNS-458
February 2013

USDA is an equal opportunity provider and employer.



Daily Meal Plan

The Plan shows different amounts of food depending on how much of your baby's diet is breast milk. Moms who feed only breast milk to their baby need slightly more food. This is a general Plan. You may need more or less than the Plan.*

Food Group	Breastfeeding only	Breastfeeding plus formula	What counts as 1 cup or 1 ounce?
Eat this amount from each group daily.*			
Vegetables	3 cups	2½ cups	1 cup raw or cooked vegetables or 100% juice 2 cups raw leafy vegetables
Fruits	2 cups	2 cups	1 cup fruit or 100% juice ½ cup dried fruit
Grains	8 ounces	6 ounces	1 slice bread 1 ounce ready-to-eat cereal ½ cup cooked pasta, rice, or cereal
Dairy	3 cups	3 cups	1 cup milk 8 ounces yogurt 1½ ounces natural cheese 2 ounces processed cheese
Protein Foods	6½ ounces	5½ ounces	1 ounce lean meat, poultry, or seafood ¼ cup cooked beans ½ ounce nuts or 1 egg 1 tablespoon peanut butter

* If you are not losing weight you gained in pregnancy, you may need to cut back by decreasing the amount of "empty calories" you are eating.

Get a Daily Plan for Moms designed just for you.
Go to www.ChooseMyPlate.gov for your Plan and more.
Click on "Pregnant & Breastfeeding Women."

Being Physically Active



Unless your doctor advises you not to be physically active, include 2½ hours each week of physical activity such as brisk walking, dancing, or swimming.

The activity should be done for at least 10 minutes at a time, and preferably spread throughout the week.

Also...

- **Your need for fluids increases while you are breastfeeding.** You may notice that you are thirstier than usual. Drink enough water and other fluids to quench your thirst.
- **Seafood can be part of a healthy diet.** Omega-3 fats in seafood have important health benefits for you and your baby. Salmon, sardines, and trout are some of the choices higher in Omega-3 fats.
 - Eat 8 to 12 ounces of seafood each week.
 - Eat all types of tuna, but limit white (albacore) tuna to 6 ounces each week.
 - Do not eat tilefish, shark, swordfish, and king mackerel since they have high levels of mercury.

Learn about other nutrition assistance programs:
<http://www.benefits.gov/>

Consejos para Mamás Lactantes

Elegir alimentos saludables junto con actividad física regular le ayudará a mantenerse sana.

¿Qué Hay en Su Plato?

Antes de comer, piense en la comida y la cantidad que va a poner en su plato, taza o tazón.

Durante el día, incluya comida de todos los grupos de alimentos: vegetales y verduras, frutas, granos enteros, productos lácteos libres o bajos en grasa, y alimentos con proteínas magras.

Elegir Alimentos Saludables

- **Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales.** Elija una variedad, incluyendo vegetales verde oscuro, rojas, naranjas, frijoles (judías) y chícharos (guisantes).
- **Que al menos la mitad sus granos sean enteros.** Elija granos enteros en lugar de granos refinados.
- **Cambie a leche descremada o leche al 1% de grasa.** Elija leche y productos lácteos libres o bajos en grasa, como leche, yogurt, queso o bebidas de soya fortificadas.
- **Varie su selección de alimentos proteínicos.** Elija mariscos, carne magra y aves, huevos, frijoles (judías) y chícharos (guisantes), productos de soya y nueces semillas sin sal.
- **Reemplace grasas sólidas con aceites cuando sea posible.**
- **Seleccione alimentos bajos en "calorías vacías."**

¿Qué son "calorías vacías"? Son calorías de los azúcares y grasas sólidas añadidos a los alimentos. Algunos alimentos con calorías vacías:

- | | | | | |
|-----------------------|------------|------------|-------------------|---------------------|
| • Dulces | • Postres | • Frituras | • Helado | • Bebidas de frutas |
| • Cereales endulzados | • Galletas | • Hot dogs | • Refrescos/sodas | o té azucarado |



Leche Materna: El Primer Alimento de Su Bebé



Los médicos recomiendan alimentar sólo con leche materna durante los primeros 6 meses. Continúe amamantando como complemento a los alimentos sólidos hasta que su bebé tenga al menos 1 año.

- La lactancia materna ayuda a formar un lazo especial con su bebé.
- La leche materna ayuda a proteger a su bebé de enfermedades.
- La lactancia materna también es buena para usted. Reduce su riesgo de cáncer de mama y diabetes tipo 2.

¿Puedo Beber Alcohol?

Sea muy cautelosa en el consumo de alcohol, si se decide a beber. Puede ingerir una sola bebida alcohólica si el comportamiento de lactancia de su bebé está bien establecido—nunca antes de los tres meses. Espere por lo menos 4 horas antes de amamantar. O, puede extraer la leche materna antes de beber y alimentar a su bebé con la leche extraída.

Plan Diario de Alimentación

El plan muestra diferentes cantidades de comida dependiendo en la cantidad de leche materna en la dieta de su bebé. Las mamás que alimentan sólo con leche materna a su bebé necesitan un poco más de alimentos. Este es un plan general. Puede ser que usted necesite más o menos de lo que marca el plan.*

Grupo alimenticio	Sólo leche materna	Leche materna y fórmula	¿Qué se considera 1 taza o 1 onza?
Consuma esta cantidad de cada grupo al día.*			
Vegetales	3 tazas	2½ tazas	1 taza de vegetales crudas o cocidas o jugo 100% 2 tazas de vegetales de hoja crudas
Frutas	2 tazas	2 tazas	1 taza de fruta o jugo 100% ½ taza de fruta seca
Granos	8 onzas	6 onzas	1 rebanada de pan 1 onza de cereal listo para comer ½ taza de pasta, arroz o cereal cocido
Lácteos	3 tazas	3 tazas	1 taza de leche 8 onzas de yogur 1½ onzas de queso natural 2 onzas de queso procesado
Alimentos Proteínicos	6½ onzas	5½ onzas	1 onza de carne magra, ave o mariscos ¼ taza de frijoles cocidos (judías cocidas) ½ onza de nueces o 1 huevo 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (mani)

* Si no está perdiendo el peso que aumentó con el embarazo, es posible que necesite reducir la cantidad de “calorías vacías” que está consumiendo.

Obtenga un Plan Diario para Mamás diseñado sólo para usted.
Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener su plan y más.
Haga clic en “Pregnant & Breastfeeding Women.”

Sea Físicamente Activa



A menos que su médico le aconseje no estar físicamente activa, incluya 2½ horas de actividad física como caminar rápidamente, bailar o nadar. La actividad debe hacerse al menos 10 minutos a la vez, y de preferencia a lo largo de la semana.

Además...

- **Su necesidad de líquidos se incrementa mientras está amamantando.** Puede notar que tiene más sed de lo acostumbrado. Beba suficiente agua y otros líquidos para calmar su sed.
- **Los mariscos pueden ser parte de una dieta saludable.** Las grasas Omega-3 en los mariscos tienen beneficios importantes de salud para usted y su bebé. Salmón, sardinas, y trucha son algunas de las variedades más ricas en grasas Omega-3.
 - Coma de 8 a 12 onzas de mariscos a la semana.
 - Coma todos los tipos de atún, pero limite el atún blanco (albacora) a 6 onzas por semana.
 - No coma blanquillo, tiburón, pez espada ni macarela rey debido a que contienen altos niveles de mercurio.

Conozca acerca de nuestros programas de asistencia nutricional:
<http://www.benefits.gov/>