



UC San Diego

HEALTH SYSTEM



A Baby-Friendly Institution

BREAST MILK IS BEST!

Providing Safe Milk For Your Baby

We know that mother's milk is the very best nutrition for a young infant. A mother can improve the quality of her milk by keeping herself healthy, eating right, taking only prescribed medications, and not drinking alcohol or taking any street drugs.

Your baby should have the best start and we ask that you:

- Give your baby the benefit of your breastmilk.
- Breastfeed or pump regularly for your baby, starting right after delivery.
- Do not drink alcohol or use street drugs so that your milk is free of any chemicals that could make your baby sick.
- If you use street drugs or alcohol, do not breastfeed or pump milk for your baby.

Thank you,

Women and Infant Services at UCSD Healthcare



UC San Diego

HEALTH SYSTEM



A Baby-Friendly Institution

¡LA LECHE DE PECHO ES LA MEJOR!

Cómo darle a su bebé leche materna segura

Sabemos que la leche materna es la alimentación ideal para un bebé pequeño. Una madre puede mejorar la calidad de su leche manteniéndose sana, comiendo bien, tomando sólo los medicamentos que le receten y sin tomar alcohol ni drogas ilícitas.

Su bebé debe iniciar su vida de la mejor manera, por lo que le pedimos que usted:

- Dé a su bebé los beneficios de su leche materna.
- Amamante a su bebé o extraígase leche con regularidad para dársela a su bebé, empezando justo después del parto.
- No beba alcohol ni use drogas ilícitas, de modo que su leche no tenga ninguna sustancia química que pudiera enfermar a su bebé;
- Si usted sufre de drogadicción o alcoholismo, no amamante ni se extraiga leche para su bebé.

Atentamente,

Servicios para la mujer y el lactante en Asistencia Médica de UCSD