

CALIFORNIA TEXT MESSAGE PROJECT - **Bfed**

PRENATAL

Week 12- There are 200+ important things in breastmilk that are not in ANY formula. These things keep your baby strong, healthy and smart!

Week 14- Your body starts making milk at about 3 months in your pregnancy-- you already have milk for your baby! This first milk is called colostrum.

Week 16- Women with all different types of breasts and nipples can breastfeed. If you have questions about your body, ask to see a WIC Lactation Consultant.

Week 18- Breastfeeding is NORMAL and you and your baby can do it. Some mothers need help learning to breastfeed, but then it is SO much easier than bottle feeding!

Week 20- Breastmilk has lots of amazing germ fighting cells that protect baby from many different kinds of illness and infections. Breastfed babies are just healthier!

Week 22- Because breastfed babies are healthier, parents spend MUCH less money on doctor visits and medications, and don't have to miss as much work caring for a sick baby.

Week 24- Breastmilk is always the right temperature and you never need to worry about bringing enough with you, or not having enough in case of an emergency.

Week 26- Breastfeeding will save your family so much money! There are no bottles or formula to buy, no extra medical costs because baby is sicker, and much more!

Week 27- Breastmilk has special components that help your baby's brain grow normally and aren't in ANY formula. Breastfed babies do better in school and have higher IQs.

Week 28- Because the flavor of breastmilk is constantly changing due to mom's diet, breastfed babies are less likely to be picky eaters as kids!

Week 29- Babies who are breastfed are at MUCH less risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS). Breastfeeding your baby can help keep them safe and healthy.

Week 30- Breastmilk is easy for babies to digest, which means less spitting up, gas, diarrhea, and other tummy troubles than formula.

Week 31- Breastfeeding reduces the risk of your child becoming obese (being fat). Children who are overweight can have serious health problems throughout their lives.

Week 32- Babies suck on pacifiers and bottles very differently than they feed from the breast. Try to wait until breastfeeding is going very well to introduce them.

Week 33- Mothers of premature infants have breastmilk that is especially for preemies. Breastmilk helps preemies grow and protects them from dangerous infections.

Week 34- Breastfeeding moms lose weight faster after baby is born. Breastfeeding burns an average of 500 calories a day!

Week 35- Breastfeeding is instinctual! Many of baby's reflexes help them get to the breast. Sometimes babies need a bit of help, but all babies WANT to breastfeed.

Week 36- When your baby is born their tummy only holds about 1 teaspoon of milk - the same amount of colostrum you are making now. You and baby are a perfect match!

Your baby will be here soon! Do you have any last minute breastfeeding concerns or questions? Text or call me anytime—I am here to support you!

Week 37- (2 texts) If you need help with breastfeeding in the hospital, ask to speak with the Lactation Consultant. They are there to help make sure you are off to a good start. Be sure to tell everyone in the hospital that your baby will ONLY be receiving breastmilk and you don't want them to give baby formula without your permission.

You have definitely made the right choice in deciding to breastfeed your baby. We have a team of people to support you so please let me know if you need help!

Week 38- (2 texts) Many moms report that the second night of their baby's life they are VERY fussy. Many babies calm down being skin to skin- -take off everything but their diaper and put them on your naked chest and lay back a bit. You can also try nursing, rocking or swaddling to calm baby. Baby is still adjusting to the world!

Week 39- Breastmilk naturally helps baby relax and sleep, and help mom and baby bond. Many moms feel so close to their babies when breastfeeding.

Week 40- Babies that are breastfeed get fewer cavities and their jaws form more normally, which means less money on dental bills and braces!

POSTPARTUM

Week 1- (2 texts) You may notice your breasts filling with milk and becoming firm. Feeding your baby 9 or more times in 24 hours will empty your breasts and help you feel better. You can tell your baby is getting enough breastmilk by the number of dirty diapers. They should have at least 5 wet and 4 poopy diapers a day by 5 days old.

Your baby will show you that they are hungry by starting to move, licking their lips, opening their mouth, or sucking on their hand. Crying is the LAST sign.

Week 2- It is important to breastfeed AT LEAST 8-12 times in 24 hours for the first few weeks. You can't breastfeed too much, but you can breastfeed too little.

(2 texts) How much your baby takes from your breasts determines how much milk you make. If baby is having trouble nursing, you need to be pumping to protect your milk supply. Make an appointment with WIC right away to get a pump and speak with a Peer Counselor or Lactation Consultant for help.

Week 3- (2 texts) Your baby may have a day or two where baby eats all the time—much more than usual. This is probably a growth spurt, so keep breastfeeding baby as often as they want to feed. Your body will respond and make more milk shortly. Your baby is growing so well because of your wonderful milk!

Breasts sometimes feel a bit softer when baby is about 3 weeks. When a baby is breastfeeding well, it is often just your body adjusting to baby's needs.

Week 4- Breastfeeding should not hurt! If it is hurting, make an appointment with your WIC Peer Counselor or Lactation Consultant right away for help!

Thinking about birth control? Most are OK while breastfeeding, but hormonal methods sometimes affect milk supply. Ask your Peer Counselor for more information.

Week 5- It is normal for baby to wake up several times at night to be breastfed. This keeps baby safe and healthy. Many sleep for longer periods at about 8 weeks old.

Did you know that if baby is given a bottle to skip a breastfeeding it can reduce your milk supply? If you go out and have to miss a feeding, be sure to pump.

Week 6- If you need to go back to work or school soon, WIC can loan you a pump so you can pump milk for baby. By law, your employer has to let you pump milk at work.

It is normal for your baby to want to be held all the time. Many moms find a sling or carrier helpful to keep baby close and still get things done around the house.

Week 7- Babies cry for lots of reasons other than hunger. Try going into a dark, quiet room, placing baby skin to skin, rocking or swaddling baby when they are upset.

It is normal to feel exhausted after having a baby. But if you always feel sad or mad, talk to your doctor. They can help you feel like yourself again.

Week 8- Many medicines are OK to take when you are breastfeeding. Talk to your doctor or Lactation Consultant if you have questions about medications and breastfeeding.

Breastfeeding moms don't have to eat a special diet, or *not* eat certain foods. It is always important to eat healthfully, but your regular diet is fine!

Week 9- Did you know there are foods that can help increase your milk supply? Oats, barley, dark leafy greens and more can provide good nutrition and may help supply.

Note: Spanish translation version- substitute "atole" for the word "more"

It is important to wait until at least 6 months to feed ANY food other than breastmilk. Babies have more medical problems when fed other foods under 6 mos old.

Week 10- Did you know the law states you can breastfeed your baby anywhere in public? You can practice in front of a mirror to make sure you feel comfortable.

The American Academy of Pediatrics recommends that all babies are breastfed for AT LEAST one year, the World Health Organization recommends AT LEAST two years.

Breastfeeding helps protect babies and toddlers from getting sick and provides many important benefits, even after they start eating solid foods.

TEXT MESSAGE PROJECT - Bfed

PRENATAL

Semana 12- Hay 200 + nutrientes importantes en la leche materna que no hay en ninguna formula. Estas cosas son la que mantienen a tu bebe fuerte, saludable, e inteligente!

Semana14- Tu cuerpo empieza a producir leche alrededor de los primeros 3 meses de embarazo- así que ya tienes leche para tu bebe y esa primer leche se llama calostro!

Semana 16- todas las mujeres tienen senos y pezones de diferentes tamaños o diferentes tipos y pueden dar pecho. Si tienes preguntas respecto a tu cuerpo, pregúntale a una consejera de lactancia en el WIC.

Semana 18- El dar pecho es algo normal y tanto tu como tu bebe pueden hacerlo. Algunas mamas necesitan aprender como amamantar, pero después todo resulta mas fácil que hacer botellas.

Semana 20- La leche materna tiene muchas células germinales y asombrosas que ayudan a proteger a un bebe de diferentes enfermedades y infecciones. Bebes que son amamantados son mas saludables.

Semana22- Porque los bebes amamantados son mas saludables, los padres gastan MUCHO menos dinero en visitas al doctor y en comprar medicinas y no pierden de ir al trabajo cada rato porque el bebe esta enfermo.

Semana 24- La leche materna siempre esta a la temperatura exacta para un bebe, y en caso de una emergencia ya esta lista sin preocuparte de que se termine o no te alcance.

Semana 26- El dar pecho te ahorrará mucho dinero a ti y a tu familia! No hay botellas o formula que debes comprar ni gastos médicos que ay que cubrir pues tú bebe se enferma muy poco.

Semana27- La leche materna tiene componentes especiales que ayudan al crecimiento y el desarrollo del cerebro de tu bebe que no se encuentran en ninguna formula. Los bebes que son amamantados son mas inteligentes y se desarrollan mejor en la escuela.

Semana 28- Porque el sabor de tu leche constante mente cambia dependiendo en lo que comes tu bebe tiene menos probabilidad de crecer con problemas alimenticios.

Semana29- Los bebes que son amamantados tienen menos riesgos de Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SMIS/SIDS). Amamantar a tu bebe puede mantenerlo seguro y saludable.

Semana30- La leche materna es fácil de digerir para un bebe, eso significa menos vómitos, gases, diarrea, y otros problemas estomacales que te da la formula.

Semana31- El dar pecho reduce el riesgo de que tu bebe crezca a ser obeso (muy gordito). Niños que están sobre peso pueden tener problemas serios de salud durante toda sus vidas.

Semana 32- Los bebes chupan el chupón o la botella de manera diferente de cómo amamantan. Trata de esperarte a que el dar pecho valla bien antes de introducir estas cosas.

Semana 33- Madres de bebes prematuros tienen leche específicamente diseñada para ellos. La leche materna ayuda a que el bebe prematuro crezca y lo protege de contraer otras enfermedades peligrosas.

Semana34- Las mamás que dan pecho pierden peso mas rápido después de que nace el bebe. El dar pecho ayuda a que quemes 500 calorías por día!

Semana 35- El dar pecho es un instinto natural! Muchos de los reflejos de un bebe lo ayudan a encontrar el seno. Algunas beses necesitan un poquito de ayuda extra, pero ellos quieren amamantar.

Semana 36- Cuando tu bebe nace su estomaguito solo sostiene alrededor de una cucharada de tu leche- la cantidad exacta que empiezas a producir cual es tu calostro. Tu y tu bebe asen una pareja exacta.

Tu bebe esta por llegar! Tienes preocupaciones de ultimo momento o alguna pregunta? Contáctame en cualquier momento- estoy a qui para ayudarte!

Semana 37- (2 textos) Si necesitas ayuda dando pecho en el hospital, pregunta por la consejera de lactancia. Ellas están ahí para ayudarte a ti y a tu a tener un buen comienzo al dar pecho. Asegúrate de decirles a todos en el hospital que tu planeas dar solamente pecho a tu bebe y que no quieres que se le de formula sin tu permiso.

Definitiva mente as tomado la decisión correcta en querer darle pecho a tu bebe. Nosotros tenemos a todo un equipo dispuestos a ayudarte así que déjame saber si necesitas ayuda!

Semana 38- (2 textos) Muchas mamás han reportado que en el segundo día de vida de su bebe ellos tienden a estar mas molestos. Pero muchos bebes suelen calmarse cuando los pegas cuerpo con cuerpo- así que quítale su ropa menos el panal y pégatelo contra tu pecho desnudo y recuéstate un poco. También puedes intentar amamantarlo pláticale, arrúllalo para clamarle. Recuerda que tu bebe apenas se esta ajustando a estar en un mundo que no conoce!

Semana 39- La leche materna ayuda a tu bebe de manera natural con sus reflejos y su sueno, y ayuda también en el acercamiento de el bebe y la mamá. Muchas madres se sienten cerca de su bebe cuando dan pecho.

Semana 40- Los bebes que son amamantados tienen menos caries dentales y sus mandíbulas se forman mucho mejor, que significa menos gastos en cuanto visitas al dentista.

POSPARTO

Semana 1- (2 textos) Puede que empieces a notar que tus senos se llenan de leche y se ponen mas firmes. El amamantar a tu bebe 9 o mas veces en 24 horas ayudara a que tus senos se sientan mucho mejor. Puedes notar que tú bebe esta comiendo lo suficiente por la cantidad de panales sucios que ensucia. Tienen que tener por lo menos 5 sucios y 4 mojados en su quinto día de nacidos.

Tu bebe te demostrará que tiene hambre porque empezara a moverse, chupar sus labios, abrir y cerrará su boca, o churra su mano. El llorar es la última señal que te dará de hambre.

Semana 2- Es muy importante que des pecho por lo menos de 8 a 12 veces en 24 horas solo por las primeras semanas. Puedes dar toda la leche materna que sea cuantas veces sea es saludable, el dar menos es lo que puede resultar malo para el crecimiento de tu bebe.

(2 textos) La cantidad de leche que tu bebe tome de tus senos determinara cuanta leche producirás. Si tu bebe tiene problemas y no te saca toda la leche tienes que sacarte la leche con una maquina para proteger tu producción de leche. As una cita con WIC para que te presten una maquina de inmediato y habla con tu pre-consejera de lactancia o con la consejera de lactancia para que te ayuden.

Semana3- (2 textos) Tu bebe puede que tenga uno o dos días que quiera estar comiendo a cada rato- mas de lo normal. Esto es probablemente un procesó de su crecimiento, así que sigue dando pecho cuantas veces tu bebe quiera es normal. Tu cuerpo responderá y empezará a producir mas leche para las necesidades de tu bebe. Tu bebe crece muy bien gracias a tu asombrosa leche!

Los pechos puede que se sientan un poco mas blandos cuando tú bebe tenga 3 semanas. Cuando tu bebe come bien tu cuerpo es el que se adapta a las necesidades que tu bebe tenga.

Semana 4- El dar pecho no debe de doler! Si sientes dolor, as una cita con tu consejera o con la consejera de lactancia de inmediato!

Planeas usar un anticonceptivo? Muchos anticonceptivos son sanos mientras das pecho, pero algunos que tienen hormonas pueden disminuir tu producción de leche. Pregúntale a tu pre-consejera de lactancia para más información.

Semana5- Es normal que un bebe se despierte varias veces durante la noche. Esto mantiene a un bebe saludable. Contribuye al desarrollo cerebral. Tu bebe dormirá por periodos mas largo alrededor de su octava semana.

Savias que si tu bebe es alimentado por una botella eso puede desminuir tu producción de leche? Si tienes que salir y no puedes dar pecho asegúrate de sacarte la leche para dejarle a tu bebe que coma.

Semana 6- Si tienes que regresar a trabajar o a la escuela pronto, WIC puede prestarte una maquina para que te saques la leche para tu bebe. Por ley tu patrón tiene que dejarte sacar tu leche para tu bebe en el trabajo.

Es normal que tu bebe quiera ser cargado a cada rato. Muchas mamás tienden a usar un reboso o canguro para estar más confortables y poder hacer quehaceres alrededor de la casa.

Semana7- Los bebés lloran por muchas razones no solo de hambre. Trata de irte a un lugar oscuro, callado, y pégate a tu bebé piel con piel arrúllalo para que se calme un poco.

Es normal el sentirse agotada después de tener a un bebé. Pero si siempre te sientes triste, o enojada, habla con tu doctor. Ellos pueden ayudarte a ser tu misma de nuevo.

Semana8- Hay muchos medicamentos que puedes tomar aun cuando estas dando pecho. Habla con tu doctor o con una consejera de lactancia si tienes preguntas acerca de un medicamento. Las mamás que dan pecho no tienen que llevar ninguna dieta especial o dejar de comer ciertas comidas. Siempre es importante el comer saludable, pero tu rutina de alimentos diarios esta bien.

Semana9- ¿Sabías que hay ciertas comidas que pueden ayudar a aumentar tu producción de leche? Avena, trigo, atole, hojas verdes secas entre otros pueden proveer una buena nutrición y pueden ayudar con tu producción de leche.

Es importante que esperes hasta el sexto mes de tu bebé para empezar a darle comidas sólidas aparte de tu leche materna. Bebés tienden a tener problemas de salud si son alimentados otras comidas antes de cumplir 6 meses de nacido.

Semana10- ¿Sabías que hay una ley que dice que puedes amamantar a tu bebé en cualquier lugar público? Puedes practicar enfrente de un espejo para asegurarte que estás a gusto.

La Academia American de Pediatría recomienda que todo bebe sea amamantado por lo menos un ano, la organización Salud y mundo recomienda 2 anos.

El dar pecho ayuda a proteger a los bebes y niños que empiezan a caminar para que no se enfermen y les provee muchos otros beneficios importantes, aun después de que empiezan a comer comidas sólidas.