

Babies are born to breastfeed!

- * Breastfeeding is the safest way to feed your baby and the easiest way to comfort your baby.
- * Breastmilk can only be made by the mother's body. Infant formula (artificial baby milk) cannot copy or come close to mother's milk.
- * Babies who are fed infant formula have a higher risk of health problems.
- * Pediatricians recommend breastfeeding for two years or beyond as mutually desired by mother and child.
- * You can ask WIC staff where to find breastfeeding help and information. Here are some breastfeeding websites to get you started: womenshealth.gov, and lalecheleague.org

This institution is an equal opportunity provider.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. DH 150-957, 10/22



Florida Department of Health
WIC Program

FloridaWIC.org
HealthiestWeightFL.com

Florida
HEALTH
WIC Florida

Bring this envelope, your WIC EBT Card, and your children's immunization cards each time you come to the WIC office. For more information, call your local WIC office or call the state WIC office at 1-800-342-3556. Traiga éste sobre, su tarjeta de WIC EBT y la tarjeta de vacuna de sus niños cada vez que venga a la oficina de WIC. Para más información, llame a su oficina local de WIC o a la oficina estatal de WIC al 1-800-342-3556.

Use All of Your WIC Food Benefits

It is important for you to purchase all of the foods loaded on your WIC EBT card each month. Buy the food within the allowed dates. Use the **Florida WIC App** on your Smartphone to view information about your WIC food benefits.

Use sus Beneficios de Alimentos de WIC

Es importante que compre todos los alimentos cargados en su tarjeta de WIC EBT cada mes. Lleve un registro de los alimentos en su tarjeta y compre los alimentos dentro de las fechas permitidas. Use **la aplicación Florida WIC** con su Smartphone para ver información sobre sus beneficios de alimentos WIC.

¡Los bebés nacen para lactar!

- * La lactancia es la forma más segura de alimentar a su bebé y la mejor forma de consolarlo.
- * La leche materna solamente puede ser producida por el cuerpo de la madre. La fórmula infantil (leche artificial para bebés) no puede copiar ni asemejarse a la leche materna.
- * Los bebés que se alimentan con fórmula infantil tienen un mayor riesgo de problemas de salud.
- * Los pediatras recomiendan amamantar durante 2 años o más, según lo quieran la madre y el niño mutuamente.
- * Usted puede preguntar a los empleados de WIC sobre dónde puede recibir ayuda e información acerca de la lactancia. A seguir vea redes de la Web para que pueda comenzar a informarse: womenshealth.gov y lalecheleague.org.

- * Treat your WIC EBT Card like cash. Restrictions apply for replacement. Protect your PIN. Do not write your PIN on your WIC EBT Card.
- * Do not sell your WIC EBT Cards or WIC foods. You can be taken off WIC for selling WIC foods or trying to get a cash refund for WIC foods.
- * *Trate su tarjeta de WIC EBT como dinero. Restricciones aplican para su reemplazo. Proteja su código. No escriba su código en su tarjeta.*
- * *No venda su tarjeta de WIC EBT o los alimentos de WIC. Usted puede ser suspendido de WIC por vender los alimentos de WIC o por obtener dinero a cambio de alimentos de WIC.*