



# Fully Breastfeeding WIC Package

12 months for mom and infant

The fully breastfeeding package provides the most food for you and your baby. It does not contain any formula. You will receive breastfeeding support throughout your baby's first year. WIC can provide a breast pump, if you are unable to get one from your health plan.

## Fully Breastfeeding Package for Women



- Milk:** 5 gallons
- Yogurt or milk:** 1 quart
- Cheese:** 2 pounds
- Cereal:** 36 ounces
- Juice:** 144 ounces (3 - 12-ounce frozen or 48 fluid ounces)
- Eggs:** 2 dozen
- Beans:** 1 pound dry or 4 cans
- Peanut butter:** 16 to 18 ounce jar
- Whole grains:** 1 pound
- Fruits and vegetables:** \$11.00
- Fish:** 30 ounces canned

Women who are fully breastfeeding multiples (twins, triplets, etc.) will get 1-1/2 times the amount of food in the fully breastfeeding package.

## Fully Breastfeeding Package for Infants



- When your baby is age 0-5 months**  
The best and only food source your baby needs during this time is your breastmilk.
- When your baby is age 6-11 months**  
  - Infant cereal: 24 ounces
  - Baby food fruits and vegetables: 64 containers, 4 ounces each
  - Baby food meats: 31 containers, 2.5 ounces each

Breastfeeding support is provided as needed.

Visit our website at [TexasWIC.org](http://TexasWIC.org).



This institution is an equal opportunity provider.  
 © 2020 All rights reserved.  
 Stock no. 13-06-13126 Rev. 9/22



## Paquete de WIC para la lactancia materna exclusiva

Durante 12 meses, para mamá y bebé

El paquete de alimentos para mamás que amamantan exclusivamente ofrece la mayor cantidad de alimentos para ti y para tu bebé. No incluye fórmula. Recibirás apoyo para amamantar durante el primer año de vida del bebé. Si no puedes obtener un sacaleches a través de tu plan médico, WIC te puede proporcionar uno.

### Alimentos para mamás incluidos en el paquete:



- Leche:** 5 galones
- Yogur o leche:** 1 cuarto de galón
- Queso:** 2 libras
- Cereal:** 36 onzas
- Jugo:** 144 onzas (3 envases de 12 onzas de jugo congelado o de 48 onzas)
- Huevos:** 2 docenas
- Frijoles:** 1 libra o 4 latas
- Crema de cacahuate:** 1 frasco de 16 a 18 onzas
- Granos integrales:** 1 libra
- Frutas y verduras:** \$11.00
- Pescado:** 30 onzas en lata

Las mujeres que amamantan a más de un hijo (gemelos, trillizos, etc.) solo con leche materna recibirán 1 y 1/2 veces más alimentos en su paquete.

### Alimentos para bebés incluidos en el paquete:



#### **Bebés menores de 5 meses**

La mejor y única fuente de alimento que tu bebé necesita a esta edad es tu leche materna.

#### **Bebés de 6 a 11 meses**

Cereal para bebés: 24 onzas

Frutas y verduras para bebés: 64 frascos de 4 onzas

Carnes para bebés: 31 frascos de 2.5 onzas

**Recibe apoyo para la lactancia de acuerdo a tus necesidades.**