

12 months  
for mom  
and infant



## Exclusively Breastfeeding WIC Package

Exclusively breastfeeding is the healthiest choice for you and your baby. The exclusively breastfeeding package provides the best value as well. Because exclusively breastfed babies do not get any formula, WIC will give you and your baby more food. You will also receive breastfeeding support throughout your baby's first year. WIC will also provide a breast pump, if you are unable to get one from your health plan.

### Exclusively Breastfeeding Package for Women



- Milk: 5 gallons
- Yogurt or milk: 1 quart
- Cheese: 2 pounds
- Cereal: 36 ounces
- Juice: 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

### Exclusively 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

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

Breastfeeding support provided as needed.



USDA is an equal opportunity provider and employer. © 2015 Department of State Health Services. Nutrition Services Section. All rights reserved.

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

Stock no. 13-06-13126 Rev. 9/15



12 meses  
para la mamá  
y el bebé



## Paquete de WIC: lactancia materna exclusiva

La lactancia materna exclusiva es la opción más sana para usted y su bebé. Igualmente, el paquete de alimentos para la lactancia materna exclusiva provee el mejor valor monetario. Como los bebés amamantados exclusivamente no reciben nada de formula, WIC les dará más alimentos a usted y a su bebé. Usted también recibirá apoyo para la lactancia materna durante todo el primer año de vida de su bebé. WIC le proveerá un sacaleches, si no puede recibir uno por medio de su plan del cuidado de la salud.

### Paquete para mujeres: lactancia materna exclusiva



Leche: 5 galones  
Yogur o leche: 1 cuarto  
Queso: 2 libras  
Cereal: 36 onzas  
Jugo: 3 recipientes de 12 onzas de jugo congelado o de 48 onzas de jugo en líquido  
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 mamás que amamantan exclusivamente a bebés múltiples (gemelos, trillizos, etc.) recibirán 1-1/2 veces más alimentos en el paquete de alimentos de lactancia materna exclusiva.

### Paquete para bebés: lactancia materna exclusiva



#### Quando su bebé tiene 0-5 meses

El alimento fundamental y única fuente de alimentación que necesita su bebé en este tiempo es su leche materna.

#### Quando su bebé tiene 6-11 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



WIC le brinda apoyo para la lactancia  
materna cuando lo necesite.