

# Texas Ten Step Facilities



## Helping Mothers Reach Their Breastfeeding Goals

The Department of State Health Services awards Texas Ten Step designation to birthing facilities that have begun to address the Ten Steps to Successful Breastfeeding. These steps help you to exclusively breastfeed your baby (breastmilk only) and feel confident in your ability to continue breastfeeding successfully after you leave the hospital.

### Texas Ten Step Facilities

1. Follow policies that support your decision to breastfeed.
2. Have trained staff to help you breastfeed your baby.
3. Give you information on the importance and benefits of exclusive breastfeeding during pregnancy.
4. Teach you how to hold your baby in skin-to-skin care.
5. Show you how to breastfeed – including how to pump and hand express your milk when you can't be with your baby.
6. Ask your permission before feeding your baby anything other than your milk.
7. Encourage and help you to keep your baby in the room with you – day and night.
8. Teach you how to look for and read your baby's communication cues.
9. Ask your permission before giving your baby a pacifier or before using any other feeding method.
10. Connect you with breastfeeding support after you leave the birthing facility.



*"With the encouragement and support of the hospital staff, my baby and I got off to a good start. Now breastfeeding just comes naturally."*  
Diana G., mother –  
Delivered at a  
Texas Ten Step facility

To find a Texas Ten Step facility near you, visit our website at [TexasTenStep.org](http://TexasTenStep.org).

For breastfeeding help and information, call 1-855-550-6667 or visit [BreastmilkCounts.com](http://BreastmilkCounts.com).

If a Texas Ten Step facility is not in your area, talk to your doctor about finding a birthing facility that encourages breastfeeding and will support you before and after birth.



USDA is an equal opportunity provider and employer.  
© 2015 Department of State Health Services, Nutrition Services Section.  
All rights reserved. Stock no. 13-06-13305 rev. 4/15



# Centros Texas Ten Step



## Ayuda para que las mamás logren sus metas de lactancia materna

El Departamento Estatal de Servicios de Salud otorga la designación Texas Ten Step a los centros de parto que han comenzado a tomar en cuenta los 10 pasos hacia la lactancia materna exitosa. Estos pasos le ayudan a amamantar exclusivamente a su bebé (solo leche materna) y a sentir confianza en su capacidad de seguir amamantando con éxito después de salir del hospital.

### Los centros Texas Ten Step

1. Siguen normas que apoyan su decisión de amamantar.
2. Tienen personal capacitado que le ayuda a amamantar a su bebé.
3. Brindan información durante el embarazo sobre la importancia y los beneficios de la lactancia materna exclusiva.
4. Le enseñan cómo sostener al bebé para tener contacto de piel a piel.
5. Le enseñan los pasos para amamantar, incluso cómo usar un sacaleches o extraerse la leche a mano cuando no puede estar con su bebé.
6. Le piden su permiso antes de alimentar al bebé con cualquier cosa que no sea la leche materna.
7. Le ayudan y la estimulan a tener al bebé junto con usted en su cuarto, día y noche.
8. Le enseñan a observar y entender las señales de comunicación de su bebé.
9. Piden su permiso antes de dar a su bebé un chupón o antes de usar cualquier otro método de alimentación.
10. La conectan con apoyo a la lactancia materna después de salir del centro de partos.

Para encontrar un centro Texas Ten Step cerca de usted, visite nuestro sitio web en [TexasTenStep.org](http://TexasTenStep.org).

Para ayuda e información sobre la lactancia materna, llame al 1-855-550-6667 o visite [Lechematernacuenta.com](http://Lechematernacuenta.com).

Si no hay un centro Texas Ten Step en su área, hable con su doctor acerca de cómo encontrar un centro de partos que aliente la lactancia materna y que la apoye antes y después del parto.



“Con el estímulo y apoyo del personal del hospital, mi bebé y yo tuvimos un buen comienzo. Ahora es muy natural amamantar”.

Diana G., mamá que dio a luz en un centro Texas Ten Step