

## Helping Mothers Reach Their Breastfeeding Goals

The Health and Human 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.



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 health care provider about finding a birthing facility that encourages breastfeeding and will support you before and after birth.

Learn about WIC at [TexasWIC.org](http://TexasWIC.org)



*“With the encouragement and support of the 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*

## Ayudamos a las mamás a lograr 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 implementar los 10 pasos hacia la lactancia materna exitosa. Estos pasos ayudan a las madres a amamantar exclusivamente a su bebé (darle solo leche materna) y a sentir confianza en su capacidad de seguir amamantando con éxito al dejar el hospital.

### Los centros "Texas Ten Step"

1. Siguen normas que apoyan tu decisión de amamantar.
2. Tienen personal capacitado que te ayuda a que amantes tu bebé.
3. Brindan información durante el embarazo sobre la importancia y los beneficios de la lactancia materna exclusiva.
4. Te enseñan cómo sostener al bebé para lograr el contacto piel a piel.
5. Te enseñan todo lo relacionado con amamantar, incluidas las instrucciones para usar un sacaleches o extraer la leche a mano cuando no puedes estar con tu bebé.
6. Te piden permiso antes de dar al bebé cualquier otro alimento que no sea leche materna.
7. Te animan y ayudan a tener al bebé contigo en tu cuarto, día y noche.
8. Te enseñan a observar y entender las señales de comunicación de tu bebé.
9. Te piden permiso antes de dar a tu bebé un chupón o de usar cualquier otro método de alimentación.
10. Te ponen en contacto con recursos de apoyo a la lactancia materna una vez que salgas del centro de partos.




Para encontrar un centro "Texas Ten Step" cercano, visita nuestro sitio web en [TexasTenStep.org](http://TexasTenStep.org). Para ayuda e información sobre la lactancia materna, llama al 1-855-550-6667 o visita [www.cadaonzacunta.com](http://www.cadaonzacunta.com). Si no hay un centro "Texas Ten Step" en tu área, pídele a tu proveedor de atención médica que te ayude a encontrar un centro de partos que fomente la lactancia materna y que te dé apoyo antes y después del parto.

Infórmate sobre WIC en [TexasWIC.org](http://TexasWIC.org)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2018 Todos los derechos reservados.

  
*"Gracias al estímulo y apoyo del personal, mi bebé y yo empezamos con buen pie. Ahora me resulta muy natural amamantar".*

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