



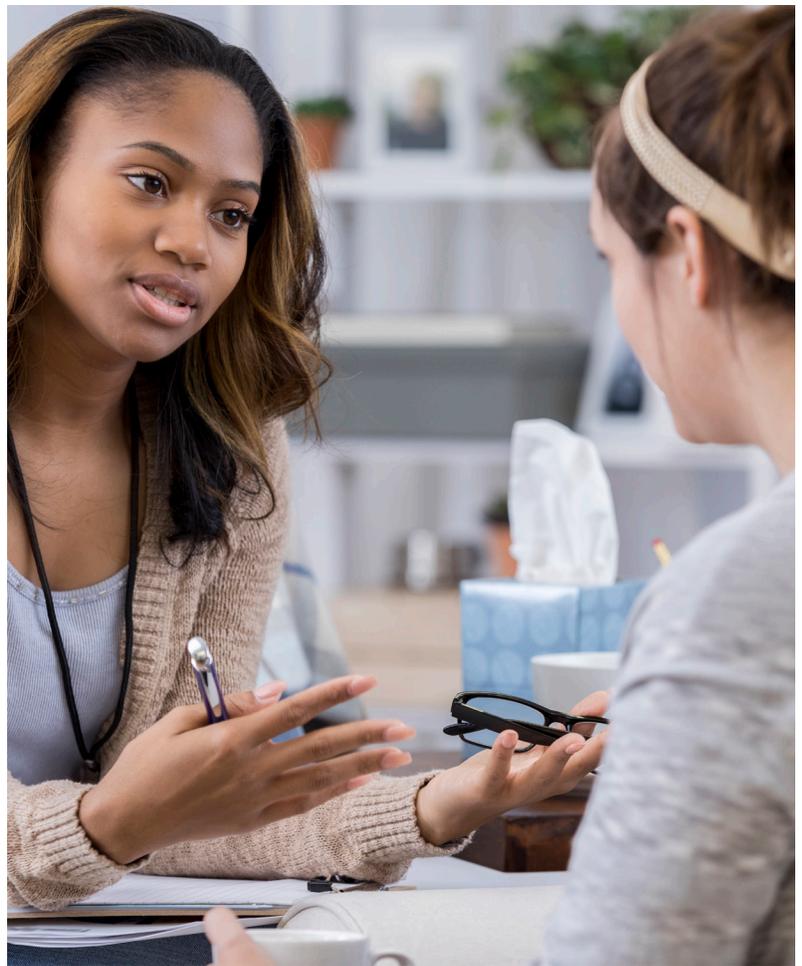
EL CICLO DE CUIDADOS PARA MAMÁS LACTANTES DE WIC

¿Cómo ayudan las Orientadoras de Lactancia?

Las nuevas mamás pueden alcanzar sus objetivos de lactancia con el apoyo y el cariño de su familia, comunidad y profesionales de la salud. Ellas valoran el compartir experiencias con otras mamás quienes las ayudarán a superar los obstáculos, les darán apoyo y ánimo cuando surjan preocupaciones. Muchos estudios demuestran que las Orientadoras influyen positivamente en la iniciación y duración de la lactancia porque dan a las mamás lo que más necesitan: una amiga de confianza que ha vivido la experiencia de amamantar.

“Antes de que naciera mi hija, me inscribí en WIC. Es lo mejor que he hecho. No sabía mucho sobre lactancia, pero lo consideraba una opción. Después de asistir a una clase de lactancia de WIC y hablar con mi orientadora, la opción pasó a ser una certeza.”

— Mamá WIC



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

**APOYO A LA
LACTANCIA MATERNA
DE WIC**

APRENDAN JUNTOS. CREZCAN JUNTOS.

¿QUIÉNES SON LAS ORIENTADORAS DE LACTANCIA WIC?

Una Orientadora de Lactancia del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC) del USDA es una profesional técnica que:

- Tiene experiencia personal en lactancia;
- Vive en la comunidad y forma parte del grupo que participa en WIC;
- Ha sido seleccionada cuidadosamente por WIC, entrenada en técnicas básicas de lactancia y tiene habilidades para la orientación;
- Da a las nuevas mamás apoyo e información básica sobre lactancia;
- Desea ayudar a las mamás a lograr sus metas personales de lactancia.

ÁMBITO DEL EJERCICIO DE LAS ORIENTADORAS DE LACTANCIA WIC

Las Orientadoras ayudan a las mamás saludables y refieren a las mamás con casos particulares de lactancia a profesionales de la salud.

Generalmente, las Orientadoras dan apoyo e información sobre cómo:

- Amamantar y la importancia de ésta;
- Enfrentar problemas comunes como: la vergüenza, el regreso al trabajo, la falta de apoyo de la familia y amigos;
- Empezar la lactancia con *buen pie*;
- Mantener una producción de leche saludable;
- Evitar problemas comunes como el agrietamiento de pezones y la congestión;
- Compartir estrategias para llevar bien las primeras semanas en casa con el bebé;
- Saber que la lactancia va bien;
- Saber cuándo pedir ayuda;
- Proveer recursos, como extractores de leche disponibles para las mamás.

¿Cómo Contactarte con WIC en tu Comunidad?

Clínica/Agencia WIC: _____

Contacto: _____

Cargo: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____



WICBreastfeeding.fns.usda.gov

¿QUÉ HACE UNA ORIENTADORA DE LACTANCIA WIC?

- Da información básica sobre lactancia y apoyo a las mamás WIC.
- Mantiene contacto con las mamás durante el embarazo, durante los primeros días de la lactancia y hasta que la mamá decida destetar al bebé.
- Recomienda a las mamás que no forman parte de WIC a buscar otros recursos sobre lactancia en su comunidad, si éstas no son elegibles para el Program WIC.
- Refiere a las mamás, con casos fuera del ámbito del ejercicio de la Orientadora, a expertos en lactancia o profesionales de la salud.

¿CÓMO PUEDES AYUDAR?

El ciclo de cuidados para las mamás lactantes funciona mejor cuando el personal WIC, los profesionales de la salud y la comunidad colaboran dando mensajes positivos sobre la lactancia. Sugerencias:

- Informe a las mamás nuevas que pueden conseguir ayuda y apoyo para la lactancia materna en su comunidad.
- Hable a las mamás nuevas sobre WIC, para que puedan acceder a la orientación en nutrición, alimentos saludables, extractores de leche y otro tipo de apoyo disponible para mamás lactantes.
- Refiera a mamás WIC a las orientadoras para que reciban ayuda y apoyo durante la lactancia.
- Recomiende a WIC candidatas potenciales para ser orientadoras.

“Mi Orientadora me ayudó para amamantar a mi hijo. En una ocasión, durante los primeros días cuando lo estaba pasando mal, le dije que sería más fácil darle el biberón y ella me animó a seguir con la lactancia. Me explicó el proceso y me ayudó a seguir amamantando. Ahora estoy feliz porque mi hijo es sano y fuerte.”

– Mamá WIC