



APRENDA, COMIENZE, SUPERE Y TRIUNFE: su travesía por la lactancia materna

La lactancia materna es una travesía, con altos y bajos, sentimientos de frustración y logros. Su experiencia será única para usted y su bebé. El Programa para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) está aquí para ayudarle en cada paso del camino, sin importar en cuál etapa de su travesía de la lactancia se encuentra.

APRENDA

Prepárese para amamantar.

- Aprenda sobre los beneficios.
- Hable con su clínica WIC local sobre sus servicios de apoyo a la lactancia materna.
- Asista a las clases y los eventos en su clínica WIC para aprender qué esperar cuando esté amamantando.
- Desarrolle un plan para amamantar y establezca metas.
- Dígale a su familia, sus amigos y su empleador su deseo de amamantar y ayúdelos a entender cómo pueden apoyarla.
- Visite su hospital o centro médico y hágalos saber que quiere amamantar.
- Aprenda sobre las leyes que protegen la lactancia materna.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE



**APOYO A LA
LACTANCIA MATERNA
DE WIC**

APRENDAN JUNTOS. CREZCAN JUNTOS.

COMIENZE

Tan pronto como dé a luz, comience a amamantar. Después siga practicando.

- Sostenga al bebé en contacto piel con piel y amamante dentro de la primera hora después del nacimiento, si es posible.
- Mantenga su suministro de leche. Pida a otros que no le den a su bebé agua, agua con azúcar, leche de fórmula u otros líquidos, a menos que sea necesario médicamente.
- Planifique alimentar a su bebé de 8–12 veces en un período de 24 horas.
- Contacte a su orientadora de lactancia del hospital o de su clínica WIC para obtener ayuda sobre: cómo poner al bebé en la posición correcta para que agarre bien el pezón aprender los signos de hambre de su bebé o cualquier otra cosa que necesite.
- Programe visitas de seguimiento con el médico de su bebé, su orientadora WIC y su clínica WIC.
- Cuídese a sí misma: coma alimentos saludables y descanse cuando pueda.



SUPERE

Amamantar puede ser difícil. Pero con el tiempo se hace más fácil.

- Aprenda a reconocer los problemas más comunes para amamantar y cómo manejarlos, así como el dolor en los pezones, congestión, problemas de producción de leche e infecciones.
- Prepárese para períodos de amamantar muy seguidos, crecimiento acelerado, rechazo del pecho y otras situaciones por las que puede pasar su bebé.
- Comuníquese con los servicios de apoyo a la lactancia de WIC.
- Pida a sus amigos y familiares ayuda para cuidar a su bebé y a usted. Ellos pueden cambiar pañales, bañar al bebé, lavar la ropa, hacer diligencias, preparar la cena y más.
- Averigüe cómo la extracción de la leche puede ser una solución a problemas comunes. Extraiga su leche usando un extractor eléctrico o manual para que su bebé sea alimentado con leche materna cuando no esté con él.
- Viva la experiencia de la lactancia materna día a día.

TRIUNFE

¡Usted es toda una profesional de la lactancia materna!

- Celebre las metas alcanzadas.
- Felicítese a sí misma. ¡Lo logró!
- Comparta su éxito con otras madres.
- Averigüe cómo convertirse en una orientadora en lactancia.

Para encontrar más materiales, visite:

WICBreastfeeding.fns.usda.gov

