



## LACTANCIA MATERNA:

### MAMÁS AYUDANDO A MAMÁS

Como madre primeriza, es posible que haya escuchado muchas cosas sobre cómo alimentar a su bebé. Es posible que sepa que la lactancia materna es la forma recomendada de darle a su bebé un comienzo saludable y que se pregunte cómo encajar esto en su vida. Las madres de todo el mundo han descubierto que la lactancia materna PUEDE funcionar. ¡Deje que su consejera de WIC le ayude!

## ¿QUIÉN ES SU CONSEJERA DE WIC?

Una consejera es una madre de WIC como usted. Ella vive en su comunidad y ha amamantado a su propio bebé. WIC la ha contratado y capacitado para ayudar a dar información sobre la alimentación de los bebés a las madres primerizas. Ella está aquí para apoyarla a fin de que usted cumpla con sus propios objetivos de alimentar a su bebé.

## ¿CÓMO PUEDE AYUDARLE UNA CONSEJERA?

Su consejera de WIC le puede dar lo siguiente:

- Consejos para amamantar de forma cómoda y discreta, incluso en público
- Maneras para permanecer cerca de su bebé a través de la lactancia materna después de regresar al trabajo o la escuela
- Ideas para obtener el apoyo de su familia y amigos
- Consejos para producir bastante leche materna para su bebé
- Ayuda con las preocupaciones sobre la lactancia materna



## ¿QUÉ HACE UNA CONSEJERA?

- La escucha.
- La contacta durante el embarazo para responder preguntas sobre la alimentación de su bebé.
- Le ayuda a prepararse para tener un nuevo bebé.
- Responde preguntas o inquietudes sobre la lactancia después de que nace su bebé
- Le muestra cómo obtener más ayuda de otros profesionales de la salud.

## COMUNÍQUESE CON WIC EN SU COMUNIDAD



loving support.®

MAKES BREASTFEEDING WORK



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.