

*Mi hija tiene 8 meses de edad, pesa 16 libras, y todavía está amamantando. Ella ha alcanzado cada hito temprano. Los médicos no pueden creer lo bien que ha hecho. Ella nunca está enferma y saluda a todos con una sonrisa y una risa. No tengo ninguna duda en mi mente de que WIC nos llevó adonde estamos hoy.*

*— Mamá de WIC*



### Como Estar en Contacto Con Su Consejera de Lactación

Nombre de su Consejera de Lactación \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_

Clínica de WIC \_\_\_\_\_

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

10/2021

0264.13

# Mamás Ayudando a Mamás

Conozca A Su Consejera De Lactación En WIC



**Department of  
Health**

Women, Infants, and  
Children Program (WIC)

*“Ser una Consejera de lactación me ha permitido ayudar a las nuevas mamás a darles a sus bebés un comienzo más saludable. Cuando una mamá me dice lo mucho que le ayudé, me da orgullo saber que he hecho una diferencia en su vida.”*

— Consejera de Lactación



Como nueva mamá, usted puede que haya oído mucho acerca de como alimentar a su bebé. Tal vez sabe que amamantar es la mejor manera de darle a su bebé un comienzo saludable en la vida, y se pregunta como ajustarlo a su vida diaria. Las mamás han aprendido que amamantar puede funcionar. ¡Su Consejera de lactación le puede ayudar!

### **¿Quién Es Su Consejera De Lactación?**

Una Consejera de lactación es una mamá de WIC como usted. Ella vive en su comunidad y ha amamantado a su propio bebé. Ella ha sido seleccionada cuidadosamente por WIC, para ayudar a darle a las nuevas mamás información acerca de alimentar a sus bebés. Ella está aquí para darle apoyo a lograr sus propias metas para alimentar a su bebé.

### **¿Cómo Puede Una Consejera de Lactancia Ayudarla?**

**Su Consejera de Lactación de WIC la Puede Ayudar Con:**

- Ideas sobre como amamantar con comodidad en público.
- Maneras de sentirse cerca de su bebé a través de la lactancia, aun después de regresar al trabajo o escuela.
- Ideas para recibir apoyo de su familia y amigos.
- Maneras para tener un buen comienzo con la lactancia.
- Ideas para tener suficiente leche materna para su bebé.
- Ayuda con preocupaciones acerca de la lactancia.

### **¿Qué Hace una Consejera de Lactación?**

- La escucha.
- Está en contacto con usted durante su embarazo para contestar cualquier pregunta que tenga sobre como alimentar a su bebé y le ayuda a prepararse para su nuevo bebé.
- Contesta cualquier pregunta o preocupación que tenga después que nazca su bebé.
- Le enseña como puede obtener más ayuda profesional, si es necesario.

