

# MAMÁS QUE AYUDAN A MAMÁS: conozca a su orientadora de lactancia WIC



Como nueva mamá, puede que haya oído información diferente sobre cómo alimentar a su bebé. Quizas usted ya sepa que la leche materna es la mejor fuente de nutrición para su bebé. Las mamás de todo el mundo se han dado cuenta de que la lactancia puede funcionar. ¡Su orientadora de lactancia del Programa para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) le puede ayudar!

## ¿QUIÉN ES SU ORIENTADORA DE LACTANCIA WIC?

Una orientadora de lactancia WIC es una mamá como usted. Vive en su comunidad y ha amamantado a su bebé. Ella ha sido entrenada por WIC para ayudar y dar a las nuevas mamás información sobre cómo amamantar a sus bebés. Ella estará para ayudarle a lograr sus metas de lactancia con su bebé.

“Mi hija tiene 8 meses, 16 libras, y sigue amamantando. Ha alcanzado todas las metas antes de lo previsto. Lo médicos no pueden creer lo bien que está. Nunca se enferma y saluda a todo el mundo con una sonrisa. No me cabe ninguna duda de que WIC nos ha ayudado a lograrlo.”

— Mamá WIC



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

**APOYO A LA  
LACTANCIA MATERNA  
DE WIC**

*APRENDAN JUNTOS. CREZCAN JUNTOS.*

## ¿QUÉ HACE UNA ORIENTADORA DE LACTANCIA WIC?

- Promueve la lactancia materna y le ayuda a tomar una decisión acertada sobre cómo alimentar a su bebé.
- Se comunica con usted para darle confianza y apoyo para lograr sus metas de lactancia.
- Responde a las preguntas o preocupaciones sobre lactancia que usted pueda tener.
- Le remite a expertos en lactancia de WIC para más ayuda.

## ¿CÓMO LE PUEDE AYUDAR UNA ORIENTADORA?

Su orientadora de lactancia WIC le puede ofrecer:

- maneras para empezar bien con la lactancia;
- consejos para producir suficiente leche materna para su bebé;
- ayuda con sus inquietudes sobre lactancia materna;
- ideas para obtener apoyo de su familia y amigos;
- maneras para estar cerca de su bebé mediante la lactancia cuando vuelva al trabajo o la escuela, y
- consejos sobre cómo amamantar de manera cómoda y discreta, incluso en público.



“Ser Orientadora de Lactancia de WIC me ha dado la oportunidad de ayudar a las mamás nuevas para que hagan todo lo posible en dar a sus bebés un comienzo saludable en la vida. Cuando una mamá me dice lo mucho que le pude ayudar, me hace sentir orgullosa de haber podido ayudarla.”

—Orientadora de Lactancia WIC

¿Cómo ponerse en contacto con WIC en su comunidad?

Clínica/Agencia WIC: \_\_\_\_\_

Contacto: \_\_\_\_\_

Cargo: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_



[WICBreastfeeding.fns.usda.gov](http://WICBreastfeeding.fns.usda.gov)