Fue amor a primera vista…

ALIMENTE

a su bebé con su

AMOR, su CALOR, su LECHE.

Los bebés nacen para alimentarse de leche materna. Dele a su bebé, lo único que necesita:

su leche materna y nada más.

Consejos comprobados por mamás para tener éxito en la lactancia:

• ¿Por qué no “hacer ambas cosas”? La leche de fórmula no es la mejor opción para los bebés — cada biberón de fórmula es una vez menos que el bebé va a llegar a amamantar. Aunque su bebé haya tomado leche de fórmula en el hospital, usted aún puede generar su producción de leche materna, alimentando a su bebé únicamente de leche materna. Cuanto más amamante a su bebé, ¡más leche producirá!

• Paciencia: con usted misma y con su bebé

Si bien la lactancia es natural, puede no parecer tan natural; a fin de cuentas, usted nunca ha hecho esto antes ¡y tampoco lo ha hecho su bebé! Aprender a amamantar lleva tiempo, pero cada vez que se amamanta, resulta más fácil.

• Encuentre apoyo en los demás cuando los tiempos se

ponen difíciles

¿Quién mejor que otra madre entiende cómo se siente usted? No tema llamar a su red de apoyo para pedir ayuda. Tome el teléfono antes de tomar el biberón. Llame a su madre, hermana o a la Madre Consejera del programa WIC.

“La lactancia me dio la tranquilidad de saber que estaba haciendo lo mejor para mi bebé y que estaba construyendo un vínculo irremplazable con él. Ninguna otra vía de alimentaci puede lograr eso.” - Roxanne, Madre Consejera para la Lactancia

Programa de Nutrición WIC • División de Nutrición Departamento de Salud Pública de MA

¡BUENA ALIMENTACIÓN TDD/TTY: 617-624-5992 • www.mass.gov/wic

y MUCHO MÁS!

1-800-942-1007 ‘Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.’ Form #342 spanish