



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 alimentación puede lograr eso.” - Roxanne, Madre Consejera para la Lactancia



1-800-942-1007

Programa de Nutrición WIC • División de Nutrición
Departamento de Salud Pública de MA
TDD/TTY: 617-624-5992 • www.mass.gov/wic



¡BUENA ALIMENTACIÓN
y MUCHO MÁS!

‘Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.’

Form #342 spanish