

# NUTRICIÓN

por su  
cuenta

Lección a su propio paso

SP-000-24 11/06



## Para el bebé con amor: cómo enfrentar los problemas al amamantar

**Clase para tomar en casa  
(Necesitará un reproductor de DVD)**

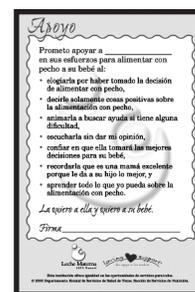
Bienvenida a la clase para tomar en casa *Para el bebé con amor: cómo enfrentar los problemas al amamantar*. Esta clase cubre preocupaciones comunes que tienen muchas mujeres sobre la lactancia materna y la importancia de tener una familia y amigos que la apoyen. Por favor, invite a su pareja, a su mamá y a demás familiares y amigos a que tomen la clase con usted.

### Cuando termine la clase, usted podrá

- Mencionar al menos dos beneficios de la lactancia materna.
- Identificar por lo menos un recurso de apoyo a la lactancia materna.

### Materiales que deben estar anexos a esta lección

- DVD *Para el bebé con amor: cómo enfrentar los problemas al amamantar*
- Folleto *La leche materna: más que un simple alimento*
- Folleto *Solo para papás*
- Folleto *Solo para abuelos*
- Dos *Tarjetas de apoyo a la lactancia materna*



## **Para obtener crédito por tomar esta clase**

1. Siga los sencillos cinco pasos.
2. Traiga la lección completa a su siguiente cita de WIC.

### **Primer paso. ¡Invite a sus familiares y amigos a que tomen esta corta clase con usted!**

Por favor, invite a su pareja, a su mamá y a cualquier otro familiar o amigo que le vaya a ayudar después del parto para que vean el programa con usted.



### **Segundo paso. Léales en voz alta esta sección a sus familiares o amigos que estén tomando la clase con usted o désela a ellos para que la lean.**

WIC promueve la lactancia materna por los muchos beneficios de salud para los bebés y las mamás y le ofrece lo siguiente a las mamás que amamantan:

- Un paquete de comida más grande
- Elegibilidad para recibir WIC por hasta un año
- Asesoramiento sobre la lactancia materna de mamás que reciben WIC y han sido capacitadas para ayudar a otras mamás de WIC.
- Sacaleches
- Otros materiales para amamantar, según los necesite

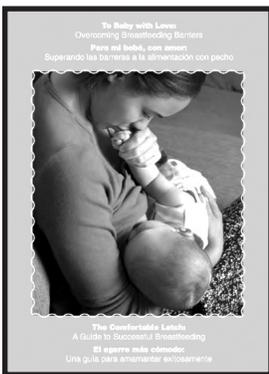
No se preocupe. Si elige amamantar, la posibilidad de que usted reciba fórmula para bebés no se verá afectada. Solo llame a WIC si la necesita.

Amamantar a su bebé es una experiencia muy gratificante y satisfactoria e incrementará su autoestima como mamá. Quizás les tome unas semanas a usted y a su bebé aprender cómo amamantar. Por eso es importante identificar a sus familiares y amigos que más apoyo le brindan y que le pueden ayudar con otros quehaceres en la casa mientras que usted se recupera del parto y aprende a amamantar.

Y no olvide a WIC. ¡WIC es sin duda parte de su equipo de apoyo! Nuestras educadoras capacitadas están disponibles para contestar sus preguntas y brindarle el asesoramiento que necesite sobre la lactancia materna.

### Tercer paso. Vea el programa del DVD "Para el bebé con amor: cómo enfrentar los problemas al amamantar"

En el programa, *Para el bebé con amor: cómo enfrentar los problemas al amamantar*, las mamás hablan sobre preocupaciones que tenían sobre la lactancia materna y cómo encontraron apoyo para enfrentarlas y amamantar con éxito a sus bebés.



### Cuarto paso. Lea y siga las instrucciones a continuación.

- Déles a su pareja y a su mamá una *Tarjeta de apoyo a la lactancia materna*. Pregúnteles si apoyarán sus esfuerzos de amamantar llenando una *Tarjeta de apoyo a la lactancia materna*. Guarde las tarjetas de apoyo en un lugar visible para recordarles su promesa de



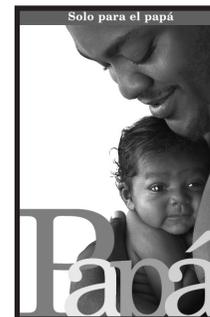
apoyarla. (Si alguien más, aparte de su pareja o mamá está tomando la clase con usted, puede pedirle que llene la tarjeta).

- Déle a su pareja el folleto *Solo para papás* para que lo lea.
- Déle a su mamá (o papá) el folleto *Solo para abuelos* para que lo lea.
- Vea el folleto *La leche materna: más que un simple alimento*. Le recordará los muchos beneficios de la lactancia materna que se mencionaron en el programa.

### Quinto paso. Conteste estas preguntas.

Favor de contestar estas preguntas sobre *Para el bebé con amor: cómo enfrentar los problemas al amamantar* marcando con un círculo las respuestas correctas. Algunas preguntas quizás tengan más de una respuesta correcta. Le puede pedir a su pareja, su mamá, o cualquier otra persona que vio el programa con usted que le ayude a contestar las preguntas.

1. En el programa, *Para el bebé con amor: cómo enfrentar los problemas al amamantar*, ¿cómo determinaron las mamás si sus bebés estaban tomando suficiente leche materna?
  - a. Midieron la leche materna.
  - b. Sus bebés estaban soñolientos.
  - c. Sus bebés tenían muchos pañales sucios y orinados y subían de peso.
  - d. Sus bebés nunca lloraban.





2. ¿Qué dijeron las mamás sobre si la lactancia materna era fácil o difícil?
  - a. Creían que la lactancia materna era fácil.
  - b. Creían que era más rápido.
  - c. Creían que la lactancia materna hacía más fácil salir de casa porque no tenían que empacar nada o preocuparse de que se les fuera a acabar algo.
  - d. Todas las respuestas anteriores
  
3. ¿Qué dijeron las mamás sobre cómo obtener el apoyo de familiares y amigos?
  - a. Dígales por qué quiere amamantar. Hay que decirles cómo la lactancia materna ayuda a la salud de usted y del bebé.
  - b. Tráigales folletos y libros de WIC sobre la lactancia materna para que los lean.
  - c. Rodéese de personas positivas que le den mucho apoyo.
  - d. Apártese de las personas que no apoyan sus esfuerzos para amamantar.
  - e. Confíe en sí misma para tomar las mejores decisiones para su bebé.
  - f. Todas las respuestas anteriores

4. ¿Cómo se sentían las mamás acerca de haber amamantado con éxito a sus bebés?

- a. Estaban muy orgullosas.
- b. Se sentían seguras de sí mismas.
- c. Estaban muy contentas.
- d. Todas las respuestas anteriores



5. ¿Cuáles de los siguientes son beneficios de la lactancia materna? (Puede ver en su folleto *La leche materna: más que un simple alimento* para obtener las respuestas).

- a. Reduce el riesgo de que el bebé padezca obesidad, diabetes y ciertos cánceres.
- b. La leche materna cambia para satisfacer las necesidades del bebé conforme va creciendo.
- c. Disminuirá su riesgo de desarrollar cáncer del seno y cáncer ovárico más adelante en su vida.
- d. Reduce la posibilidad de que el bebé desarrolle alergias.
- e. Todas las respuestas anteriores

6. ¿Cuáles son algunas fuentes de apoyo para la lactancia materna?

- a. Su pareja
- b. Su mamá
- c. Sus amigos
- d. WIC
- e. Todas las respuestas anteriores

7. ¿Logró que sus familiares o amigos participaran en la clase?

- a. Sí
- b. No

8. Si contesta “Sí”, ¿quién participó? (Marque todas las que sean pertinentes).

- a. Su pareja
- b. Su mamá
- c. Su Papá
- d. Su hermana
- e. Un amiga
- f. Otro \_\_\_\_\_

9. ¿Le gustó esta clase para tomar en casa?

- a. Sí
- b. No



