

# NUTRICIÓN

por su  
cuenta

Lección que puede  
tomar a su propio ritmo

SP-000-27 03/2007



## Club de lectores sobre la lactancia materna Lección para tomar en casa

*(Adaptada de LA#34)*



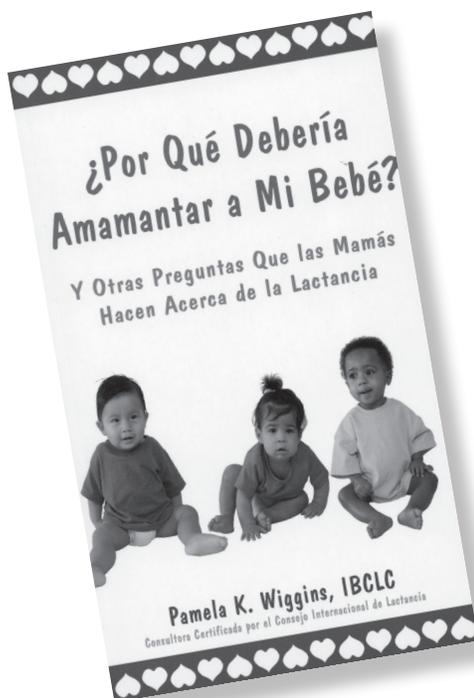
Bienvenida al Club de lectores sobre la lactancia materna. En este libro sencillo y fácil de leer sobre la lactancia materna encontrará respuestas a sus preguntas sobre cómo amamantar a su bebé. Puede leer el libro y hacer la lección con una amiga, en grupo o sola. Siga los tres pasos sencillos para obtener crédito por tomar una clase de WIC.

### Esta clase incluye información sobre:

- Los beneficios de la lactancia materna
- Cómo empezar la lactancia materna
- Cómo producir más leche materna

### Al finalizar la lección usted sabrá:

- Un beneficio de la lactancia materna
- Una forma de aumentar la producción de leche materna
- De una persona que la puede apoyar con respecto a la lactancia materna



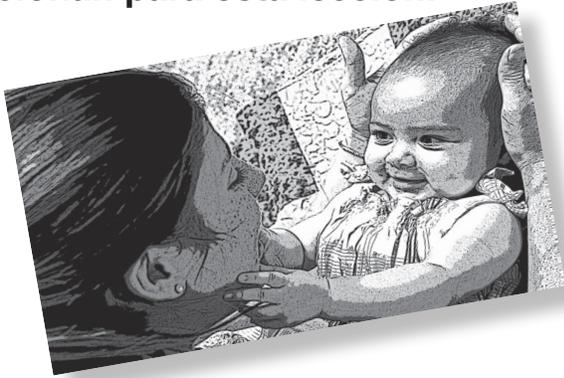
**Pasos para recibir crédito por tomar una clase de WIC.**

**PRIMER PASO. Lea uno de los siguientes libros de WIC.**

*Lactancia Materna: Sin Complicaciones* por Amy Spangler, MN, RN, IBCLC

*¿Por qué debería amamantar a mi bebé? Y otras preguntas que las mamás hacen acerca de la lactancia* por Pamela K. Wiggins, IBCLC

**SEGUNDO PASO. Conteste estas preguntas. Puede encontrar todas las respuestas en los libros que se mencionan para esta lección.**



1. ¿Por qué es buena para mi bebé la lactancia materna? (Mencione dos razones)

---

---

---

2. ¿Cuáles son dos formas de ver que el bebé está tomando suficiente leche materna?

---

---

---

3. Si quiero producir más leche materna, necesito amamantar más seguido. Verdadero o falso (indique uno)

4. Si tengo problemas o preguntas relacionadas con la lactancia materna puedo llamar a:

---

---

---

5. Quisiera amamantar durante al menos \_\_\_\_ semanas/meses/años (indique uno)

6. Mi mayor preocupación sobre la lactancia materna es

---

---

**Preguntas sobre el libro:**

7. ¿Cuál libro leyó? (Marque uno)

*Lactancia Materna: Sin Complicaciones* por Amy Spangler, MN, RN, IBCLC

*¿Por qué debería amamantar a mi bebé? Y otras preguntas que las mamás hacen acerca de la lactancia* por Pamela K. Wiggins, IBCLC

8. ¿Qué fue lo más útil que aprendió del libro?

---

---

9. ¿Leerá esta información otra vez después de que nazca el bebé?

\_\_\_ Sí \_\_\_ No \_\_\_ Quizás

10. ¿Con quién compartirá este libro?

---

---

---

---

**Tercer paso. Lleve la lección completa a su próxima cita de WIC.**



### **Preguntas frecuentes en WIC sobre la lactancia materna**

#### **¿Puedo combinar la lactancia materna con la fórmula para bebés?**

Sí. La lactancia materna es lo mejor, pero la combinación de alimentación con biberón y lactancia es mejor que no amamantar.

#### **¿Puedo obtener un sacaleche de WIC?**

Sí. No todas las mamás necesitan un sacaleche; sin embargo, si cree que necesita uno, hable con el personal de WIC. WIC ofrece sacaleches a las mamás que tienen que separarse de sus bebés por razones como dar a luz a un bebé prematuro o enfermo,

regresar al trabajo o a la escuela u otras razones. Si sabe que volverá al trabajo o a la escuela y le gustaría continuar dándole leche materna a su bebé, avísele al personal de WIC aproximadamente un mes antes de regresar al trabajo o mientras todavía está embarazada. Tendrá que hacer una cita para determinar si necesita un sacaleche.

#### **Si estoy amamantando, ¿puedo recibir fórmula si la necesito?**

Sí. WIC quiere que usted amamante el mayor tiempo posible pero entendemos que hay ocasiones en las que quizás no pueda. Puede estar segura que WIC le proporcionará fórmula para bebés si la necesita.

#### **¿Estaremos mi bebé y yo protegidos de enfermedades y otros males si le doy leche materna y fórmula para bebés?**

Cuando se trata de protegerse usted y de proteger a su bebé de enfermedades y otros males, entre más amamante (o se extraiga la leche y se la dé al bebé) más protección tendrán los dos. Así que amamante cada vez que usted y su bebé estén juntos, déle a su bebé leche materna extraída cuando no puedan estar juntos y solo utilice fórmula cuando no le pueda dar su propia leche.

Recuerde, **SÍ puede amamantar y alimentar con fórmula para bebés al mismo tiempo.**

**Cualquier cantidad de leche materna es mejor que nada.**



### **Cómo combinar la lactancia materna con la alimentación con biberón:**

- Amamante al menos durante las primeras tres o cuatro semanas. Evite la fórmula, el agua, los chupones y los biberones. Esto le dará tiempo para incrementar su producción de leche.
- Empiece ofreciéndole al bebé un biberón con leche materna extraída o la fórmula una vez al día en lugar de alimentarlo con pecho. Quizás sea más fácil si alguien más le da el biberón al bebé.
- Gradualmente reemplace una alimentación con pecho, todos los días, por una alimentación con biberón, hasta que el horario de alimentación con biberón cubra las horas que usted estará separada del bebé
- Amamante a su bebé a menudo cuando estén juntos.

### **¿Quién me puede ayudar a aprender cómo amamantar?**

Aprender a amamantar les toma tiempo a usted y a su bebé. Tenga paciencia y tómesese varias semanas para aprender. Luego, disfrute este tiempo muy especial para su familia. El personal de WIC, la consejera de lactancia de WIC, la asesora de lactancia, el grupo de apoyo u otra mamá que amamantó con éxito, puede ser una buena fuente de información y apoyo.

**Llame a la Línea Directa de Texas para la Lactancia Materna al 1-800-514-6667.**

