

En casa o en la clínica

# NUTRICIÓN

por su  
cuenta

Lección a su propio paso

SP-000-34  
10/2012

En cualquier momento y en cualquier lugar — Amamantar en público



Cuando una mujer amamanta, forma un lazo especial con su bebé. Se puede amamantar en cualquier momento y en cualquier lugar. Aunque la idea de compartir estos momentos en público puede ser inquietante, las mamás deberían saber que legalmente tienen el derecho de amamantar en cualquier lugar que se les permita estar. Se puede amamantar en público con confianza. La mayoría de las mamás ya amamanta en público y ni siquiera llama la atención.

Para completar esta lección, haga clic en “Cómo prepararse” en el sitio web [www.lechematernacuenta.com](http://www.lechematernacuenta.com). Allí encontrará una sección sobre la lactancia materna en público que le ayudará a contestar las preguntas de esta lección.

¿Qué puede hacer para prepararse para amamantar en público?

---

---

---

¿Protege la ley de Texas el derecho de una mamá de amamantar en público? Marque sus respuestas:

SÍ

NO

Cuando está fuera de la casa y tiene que alimentar a su bebé, ¿en cuáles lugares es bueno amamantarlo?

---

---

---



**GRACIAS**

por amamantar a su bebé.

---

Esperamos que las futuras  
mamás nunca tengan que buscar  
un rincón aislado, un vestidor  
o un baño para extraerse la leche  
o alimentar a su bebé



**LA LECHE MATERNA**  
CADA ONZA CUENTA

[lechematernacuenta.com](http://lechematernacuenta.com)

¿Qué tipo de cosas quiere ver al buscar un lugar para alimentar a su bebé?

---

---

---

¿Qué puede hacer para ayudar a otras mamás que amamantan para que puedan hacerlo en público con confianza?

---

---

---

¿En caso de que necesitara mayor privacidad al amamantar en público, ¿cuáles cosas puede usar como capa de lactancia?

---

---

---





Entre más amamante en público, más fácil resulta hacerlo. Al amamantar en público, estará mostrando a otras mamás que es posible darle al bebé la mejor nutrición en cualquier momento y en cualquier lugar.

La consejera de lactancia de WIC puede darle más consejos sobre cómo amamantar cuando usted esté fuera de la casa y también la “Licencia para amamantar”, una tarjetita que explica la ley de Texas que protege su derecho de amamantar en público.

**Para más ayuda, por favor, responda a lo siguiente:**

Quiero hablar con una consejera de lactancia materna. Marque sus respuestas:

SÍ  NO

Quiero recibir la tarjetita “Licencia para amamantar”. Marque sus respuestas:

SÍ  NO

Quiero hablar de las siguientes inquietudes que tengo sobre la lactancia materna:

---

---

---

---

---

**Información de contacto de la consejera de lactancia:**

---