En cualquier momento En cualquier lugar

Amamantar en público

LA LECHE MATERNA

CADA ONZA CUENTA

Cuando una mujer amamanta, forma un lazo especial con su bebé. La lactancia materna se da 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 están amamantando en público y ni siquiera llaman la atención.

Para comenzar
La clave para amamantar en público es empezar a alimentar al bebé cuando muestre las primeras señales de tener hambre. Por ejemplo:

- se chupa las manos o dedos
- hace ruidos de chupar
- voltea la cabeza hacia el pecho

Si amamanta al bebé cuando está tranquilo, será más fácil empezar a alimentarlo. Si espera hasta que empiece a llorar, puede crear estrés o atraer la atención indeseada.

Planee su primer viaje
Cada vez que usted amamante, sentirá más confianza y tranquilidad al hacerlo. Y así se sentirá más cómoda cuando empiece a amamantar en público. Estos son algunos consejos que la ayudarán a empezar:

- Use ropa cómoda, como blusas de varias capas, que se puedan ajustar fácilmente mientras amamanta.
- Busque la posición más agradable para usted y su bebé.
- Practique en la casa frente a un espejo.

Otras cosas que se pueden hacer antes de salir de la casa:

- Amamante al bebé justo antes de salir.
- Empaque una cobija de bebé para colocarla sobre el hombro o cargue al bebé en una cangurera por si acaso necesita mayor privacidad mientras amamanta.

¿Cuántas personas están disfrutando de un

almuerzo saludable?

Siete, entre ellos el que está disfrutando la leche materna.

Tan solo acomódese y relájese
Cuando llegue, busque un lugar cómodo donde pueda amamantar. Así estará lista cuando el bebé tenga hambre.

- Muchas tiendas tienen áreas designadas para mamás y bebés donde hay un lugar tranquilo para sentarse y una mesa para cambiar pañales.
- En algunos lugares, como las plazas de comidas y los restaurantes en las tiendas, uno puede sentarse donde quiera.

Tenga confianza

Tenga confianza cuando amamante en público. Usted está haciendo lo mejor para su bebé.

- Cuando hable con otros mientras amamanta, mantenga contacto visual con ellos para que así sepan que está bien que la miren a usted.
- Si usted está sola en un área grande y abierta, concéntrese en los ojos y la cara de su bebé. Después de un tiempo, ni siquiera se dará cuenta de que hay otros a su alrededor y lo más probable es que ni ellos la notarán.

Eduque a los demás

- La ley de Texas protege su derecho de amamantar en lugares públicos.
- Su oficina local de WIC le puede dar una tarjetita que explica esta ley. Úsela para educar a otras personas acerca del derecho de amamantar en público.

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

Ayuda e information sobre la lactancia materna
Mom's Place 1-800-514-6667
The Lactation Foundation 1-877-550-5008
The Lactation Care Center 1-855-550-6667
www.lechematernacuenta.com

LA LECHE MATERNA
CADA ONZA CUENTA

TEXAS WIC
Opciones sabias • Familias sanas

TEXAS Department of State Health Services

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades para todos. © 2010 Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas. Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados. Stock No. 13-179A Rev. 9/12