

# ¿Cómo Amamantar /lactar a su bebé?

**La lactancia:** la opción natural para un comienzo saludable.

*La lactancia/amamantamiento es la manera natural de alimentar a su bebé. Su cuerpo está haciendo leche y su bebé espera lactar/amamantar. ¡Disfrute este tiempo especial con su bebé!*



*Para todas las mujeres quienes le dan leche materna a sus niños – este folleto ha sido preparado con amor y con ustedes en mente. Los trabajadores de WIC esperan que usted lo lea y se refiera a éste a menudo. Gracias por enseñarnos tanto como nosotros le hemos enseñado a ustedes acerca del regalo importante de amamantar/lactar.*

# Tabla de Contenido:

🔥 Un Buen Comienzo	página 2
🔥 Sosteniendo a su Bebé para Amamantar	página 3
🔥 Cuatro Pasos para que el Bebé se Prenda Bien	página 4-5
🔥 Estabilizando el suministro de la Leche Materna	página 6
🔥 Señales de Hambre del Bebé	página 7
🔥 Tomando Suficiente Leche	página 8
🔥 Pañales/Diapers: Que Esperar	página 9
🔥 Como Despertar a un Bebé Somnoliento	página 10
🔥 Extracción Manual	página 11
🔥 Mitos y Realidad	página 12-13
🔥 Cuando Está Lejos de su Bebé	página 14
🔥 Hallando una Solución	página 15-19
🔥 Falsas Alarmas	página 20
🔥 Historial de Amamantar/Lactar y Diario de Pañales/Diapers	página 21
🔥 ¿Por cuánto tiempo debo amamantar/lactar a mi bebé?	página 22-23
🔥 Notas	página 24

# Un Buen Comienzo

- 🔹 Cada bebé necesita tiempo piel-a-piel (skin-to-skin).
- 🔹 Acurruque a su bebé en su pecho desnudo por lo menos los primeros 60-90 minutos después del nacimiento.
- 🔹 El bebé solo debe de tener puesto un pañal y un gorro.
- 🔹 Durante la infancia, el bebé disfrutará el tiempo piel-a-piel con ambos padres muchas veces al día.



*“¡Sujetando a mi bebé  
piel-a-piel fué una  
experiencia de unión  
maravillosa!  
Él estaba bien calmado y  
despierto.”*

*—WIC participant*

- 🔹 Mantenga al bebé cerca de usted durante su estadía en el hospital y después de llegar a su hogar.
- 🔹 Haga que las necesidades del bebé sean prioridad. Limite las visitas mientras conoce a su bebé.
- 🔹 Sus senos (pecho) no se sentirán llenos los primeros días.
- 🔹 Amamante temprano y a menudo para hacer suficiente leche para su bebé.
- 🔹 Llame a WIC con preguntas y preocupaciones acerca de su suministro de leche materna.

# Sosteniendo a su Bebé para Amamantar

No hay una manera correcta o incorrecta para amamantar así usted y su bebé se sientan cómodos. Aquí hay algunos ejemplos de maneras de sostener a su bebé al amamantar/lactar:

*“¡Cuando mi bebé nació, yo me acosté boca arriba, la coloqué en mi pecho, y ella se prendió del pezón por si sola!”*



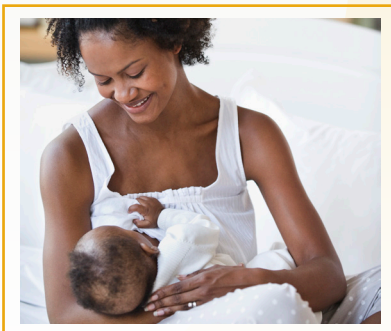
*Amamantando Acostada de Espalda*



*Sostenimiento de Pelota de Fútbol o Rugby*



*Sostenimiento Acunado Cruzado*



*Sostenimiento Acunado*

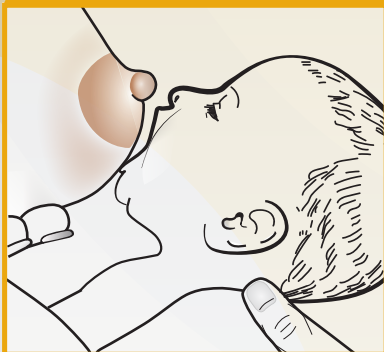


*Posición Acostada de Lado*

# Cuatro Pasos para que el Bebé se Prenda Bien

*La mayoría de los bebés se prenden bien.  
Solo siga los siguientes pasos para que el bebé  
se prenda del pezón correctamente.*

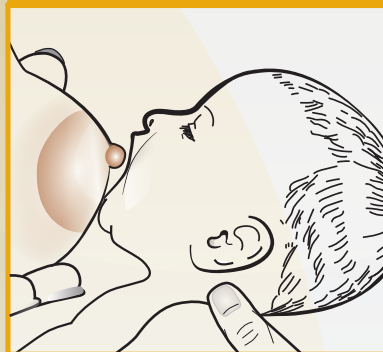
## PASO 1



Coloque al bebé con su barriga/  
panza pegada a la suya y su oreja,  
hombro y cadera en una línea recta.

Apunte su pezón hacia la nariz del  
bebé.

## PASO 2



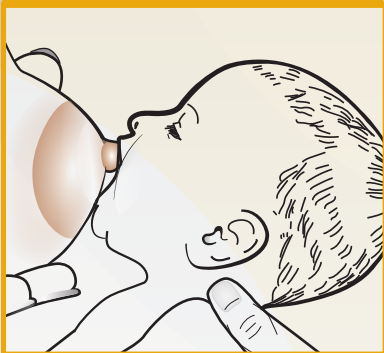
Al bebé abrir su boca por el olor  
de su leche, deje que la cabeza del  
bebé se incline hacia atrás un poco.

Ahora su pezón apunta hacia el  
paladar del bebé. Traiga al bebé  
hacia el seno con su quijada/  
barbilla primero.

*“Mis senos dolían cuando empecé a  
amamantar. Yo llamé a mi ayudante  
para amamantar de WIC. Ella ayudó  
a mi bebé a prenderse del pezón mejor.  
¡Todo fué magnífico después de éso!”*

*—WIC participant*

### PASO 3



La quijada/barbilla y mejillas/  
cachetes del bebé deben de  
estar presionados en sus senos.

La nariz del bebé estará libre del  
seno o lo tocará ligeramente.

### PASO 4



Ésto es lo que vá a ver cuando el  
bebé se prenda del pezón.

---

*Si cuando el bebé se prenda del pezón no  
se siente comodo, separe al bebé del seno  
poniendo su dedo en la esquina de la boca del  
bebé entre sus encias para cortar la succión, y  
trate de que el bebé se prenda de nuevo.*

---

# Estabilizando el Suministro de la Leche Materna

*Mientras más amamante a su bebé, más leche materna hace su cuerpo. La primera leche, el colostro, es el primer alimento perfecto. Éste protege a su bebé y tiene todo lo que su bebé necesita.*

- ♦ La cantidad de colostro que usted tiene es justo para el estómago pequeñito de su bebé.
- ♦ Su bebé está amamantando durante la frecuencia y el tiempo deseada, y al menos 8 o más veces en 24 horas.
- ♦ Si usted planea usar una botella/biberón o bobo/chupete, espere a que su bebé tenga de 3-4 semanas de edad. El uso de biberones y chupetes puede disminuir la cantidad de leche que su cuerpo hace.

## Tamaño del Estómago del Bebé



DÍA 1  
acerca del tamaño de  
una canica (marble).



DÍA 3  
acerca del tamaño de  
una bola de ping pong.



DÍA 10  
acerca del tamaño  
de un huevo.





# Señales de Hambre del Bebé

## Señales de hambre:

- ◆ Chasquido de labios o haciendo sonidos de chupar.
- ◆ Trayendo una o ambas manos a la boca.
- ◆ Moviendo la cabeza de un lado hacia el otro.
- ◆ Haciendo un puño.
- ◆ Haciendo gestos como si fuera a llorar.
- ◆ Lloriquear.



---

*“Ahora que me doy cuenta de cuando mi bebé tiene hambre antes de que él lllore, es más fácil para él prenderse del seno.”*

*—WIC participant*

---



*Asegurese de prestar atención a las señales de hambre y alimente a su bebé antes de que lllore.*

# Tomando Suficiente Leche

**Después de los primeros días, sus senos se deben de sentir más llenos de leche. Su bebé tiene maneras de enseñarle que él esta tomando suficiente leche:**

- 🔥 Él tiene 4 o más pañales sucios con caca y por lo menos 5-6 pañales mojados cada día.
- 🔥 El bebé está amamantando con la frecuencia y el tiempo deseado, y al menos ocho o más veces en 24 horas.
- 🔥 Sus senos se sienten suaves después de cada alimentación.
- 🔥 Su bebé perderá peso al principio, pero debe volver al peso de nacimiento entre 10-14 días.



---

*Vea el historial de amamantar y el diario de pañales en la página 21.*

---

*¡Pese a su bebé en la clínica de WIC en cualquier momento!*

# Pañales/Diapers: Que Esperar

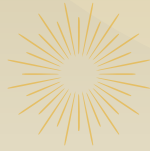


La primera caca de todos los bebés es negra y pegajosa. El bebé debe tener un pañal mojado cada día.

- El color de la caca/excremento debe cambiar de color en la primera semana.
- Después de 4-6 semanas, su bebé puede tener menos movimiento del intestino (hacer menos caca), a veces pueden pasar unos días sin hacer caca. Ésto es normal para un bebé que solo toma la leche de su mamá.

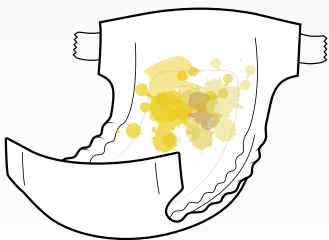


Ya para el día 3 o 4, la caca del bebé que amamanta cambia a verde. El bebé debe tener de 3-4 pañales mojados por día.



*“A mi no me molesta cambiarle el pañal a mi bebé quien amamanta porque no huele mal!”*

*—WIC participant*



Ya para el día 5, la caca del bebé que amamanta cambia a amarillo y puede parecer granada (seedy) y aguada. Ésto no es diarrea. El bebé debe tener de 5-6 pañales mojados por día.



*Si usted no ve estos cambios, llame a WIC.*

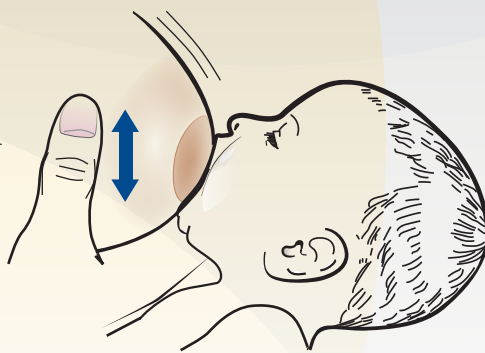
# ¿Cómo Despertar a un Bebé Somnoliento?

Un bebé recién nacido que está somnoliento y silencioso no es siempre una buena señal. Al principio, los bebés necesitarán comer con frecuencia para ayudarles a obtener la nutrición suficiente para crecer. Si su bebé no se despierta con suficiente frecuencia para amamantar, al menos 8 veces en 24 horas, o al menos cada 3 horas, debe despertar a su bebé:

- 🔥 Remueva su ropa y cambie su pañal.
- 🔥 Sosteniendolo piel-a-piel en su pecho.
- 🔥 Frotando, acariciando o caminando los dedos en la espalda o pies del bebé.

*Si su bebé se queda dormido en su pecho, comprimir sus senos puede ayudar a que su bebé se mantenga despierto.*

- 🔥 Mientras el bebé está amamantando, ponga los dedos debajo de su pecho/seno y el dedo pulgar en la parte superior para hacer una forma de C con la mano.
- 🔥 Cuando ya no vea ni escuche a su bebé tragar de forma regular, comprima el seno con suavidad, pero con firmeza. Esto puede resultar en que el bebé succione y trague una vez más.



*“Mi bebé se seguía durmiendo cuando amamantaba, entonces la ayudante para la lactancia/amamantamiento de WIC me enseñó a comprimir mis senos. ¡Ésto me ayudó a mantenerla despierta”*

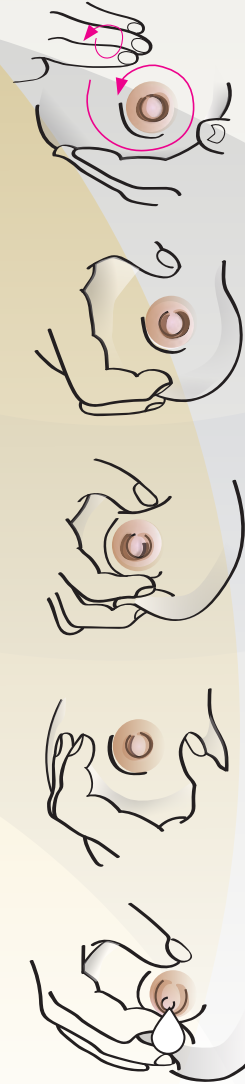
*—WIC participant*

# Extracción Manual

La extracción manual puede ser usada para aliviar la presión, para ayudar a que el bebé se prenda del pezón y para recoger la leche, en vez de usar una bomba extractora.

## Cómo extraer con sus manos:

1. Siéntese e inclínese un poco hacia adelante.
2. Masaje suavemente su pecho/seno por unos minutos.
3. Coloque el dedo pulgar y el dedo índice a una pulgada de distancia de su pezón en la forma de una C.
4. Presione hacia **atrás** en su seno. Apriete suave y firmemente hacia el pezón, suelte y repita. **No** espere ver leche de inmediato.
5. Manteniendo sus dedos en forma de C, gire su mano alrededor de su seno/pecho y repita el paso 4.
6. Si expresa su leche materna para aliviar molestias o problemas al bebé prenderse del pezón debido a la plenitud de leche, exprese con la mano hasta que los senos suavicen. Para la recolección de leche, continúe este proceso durante 10 minutos, o hasta que el flujo de leche sea más lento, y use un recipiente limpio para recolectar la leche.



# Mitos y Realidad

**Mito:** “La lactancia/amamantamiento duele.”

**Realidad:** Un poco de dolor puede ocurrir al principio, pero amamantar no debe doler.

**Mito:** “Si estoy enferma o tomando medicinas no puedo amamantar.”

**Realidad:** ¡La lactancia/amamantamiento protege a su bebé de enfermedades! Muchas medicinas no entran a la leche materna. Siempre verifique con WIC y con su doctor antes de empezar cualquier medicina, incluyendo para control del embarazo (birth control).

**Mito:** “Si mi bebé tiene ictericia (jaundice), no puedo amamantar.”

**Realidad:** Los bebés quienes toman mucha leche materna se mejoran de la ictericia más rápido. Los bebés amamantados hacen mucha caca, lo cual ayuda a reducir la ictericia.



**Mito:** "Mi mamá no hizo suficiente leche, yo tampoco haré."

**Realidad:** Cada mujer es diferente. ¡La mayoría de las mujeres pueden hacer suficiente leche para alimentar a sus bebés por un año o más! Si usted tiene alguna preocupación acerca de su suministro de leche, pregúntele a WIC.

**Mito:** "Yo fumo, así es que no puedo amamantar."

**Realidad:** Aun si no puede parar de fumar, los beneficios de la leche materna superan los efectos de fumar. Si usted quiere aprender acerca de como proteger a su bebé de ser expuesto a humo de cigarrillo, comuníquese con WIC.

**Mito:** "No puedo amamantar porque no como bien."

**Realidad:** Su leche será perfecta para su bebé, aunque su dieta no sea perfecta.

Llame a WIC con sus preguntas acerca de amamantar.



*"Yo estoy amamantando/  
lactando pero puedo seguir  
d disfrutando mis alimentos  
preferidos."*

*—WIC participant*



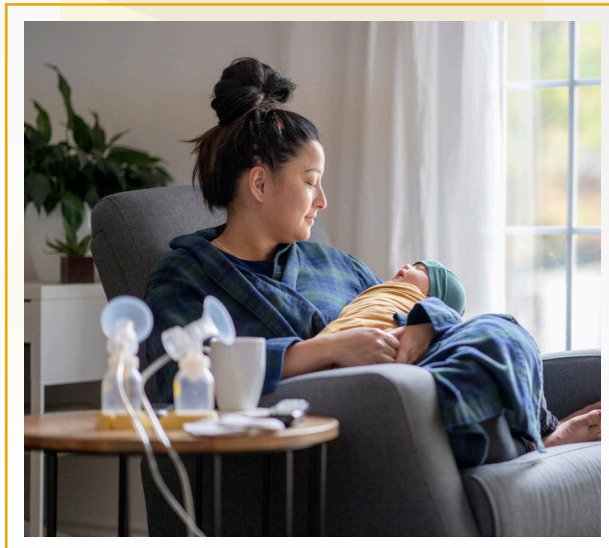
# Cuando Está Lejos de su Bebé

Si usted vuelve a trabajar o a la escuela, o necesita ir a un lugar lejos de su bebé, él puede seguir tomando su leche materna. Planifique con anticipación. Unas semanas antes de volver a trabajar o a la escuela, hable con WIC acerca de extraer su leche materna o obtener una buena bomba extractora de leche.

- Alimentando a su bebé con leche materna solamente durante las primeras 3-4 semanas produce un suministro de leche adecuado para su bebé.
- Después de 3-4 semanas, una botella o biberón de leche materna puede ser dado. Practique darle la botella/biberón al bebé antes de estar lejos uno del otro.
- Los bebés se alimentan mejor con una botella/biberón que tiene una tetina con una base ancha y con flujo lento.
- Es importante sujetar a su bebé cuando lo alimente con la botella/biberón. Para que parezca como si lo estuviera amamantando/lactando, incline al bebé hacia arriba un poco y con su barriga/panza tocando la suya.
- Cuando alimente a su bebé con la botella/biberón haga una pausa a menudo. Cambie de brazo a mitad de la alimentación.
- El bebé sabe cuando está lleno. No trate de hacerlo que termine la botella.



*Seguir amamantando cuando usted está con su bebé ayuda a mantener su suministro de leche.*





# Hallando una Solución

Amamantar debe ser comodo y agradable. La mayoría del tiempo, los problemas pueden ser prevenidos o tratados rápidamente sin interrumpir la lactancia/amamantamiento.



## Pezones Dolorosos

Algunas mujeres tienen pezones adoloridos en los primeros días de lactar/ amamantar. Dolor después de los primeros días es normal.

## Prevención de los Pezones Adoloridos:

- Asegúrese de que su bebé está prendido correctamente del pezón. Él debe prenderse con la boca totalmente abierta y con el pezón y la parte de la areola en su boca profundamente. Si el labio inferior del bebé está metido hacia dentro, baje la barbilla/quijada del bebé al prenderse del pezón.
- Si siente dolor, separe al bebé del pezón poniendo su dedo dentro de la esquina de la boca del bebé entre sus encías para romper la succión, y trate de que se prenda de nuevo.
- Amamante a su bebé frecuentemente y enseguida que note la primera señal de hambre.
- Trate diferentes posiciones para amamantar.



*Para más información acerca de prenderse del pezón, vea las páginas 4 y 5.*

# Hallando una Solución

## Tratamiento de pezones adoloridos:

- 🔹 Siga amamantando/lactando.
- 🔹 Asegúrese de que el bebé está prendiéndose del pezón correctamente.
- 🔹 Empiece a amamantar con el pezón que duele menos y entonces cambie lados.
- 🔹 Frote su leche materna en el pezón después de alimentar a su bebé para ayudarlo a sanar su pezón.
- 🔹 Si está usando almohadillas de lactancia, cambielas tan pronto se mojen o estén húmedas.
- 🔹 Llame a WIC para recibir ayuda o para más información.



*“¡Yo no puedo creer lo rápido que me sentí después de llamar a WIC!”*

*—WIC participant*

## Candidiasis o Muguet

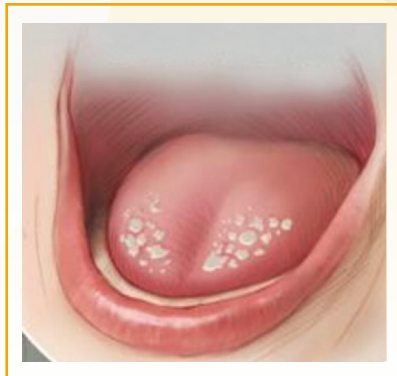
Muguet o Candidiasis es una infección de hongos en sus pezones y en la boca o área del pañal del bebé. Es más probable que usted desarrolle candidiasis si usted a usado antibioticos recientemente o si tiene un historial de infecciones de hongos vaginales.

### Las señales de candidiasis en la madre incluyen:

- Quemazón/ardor, picor, o pezones adoloridos después de un periodo amamantando/lactando sin dolor.
- El pezón o pezones pueden estar rojos, con costras, brillosos, o con salpullido.
- Dolores punzantes en los senos.

### Las señales de muguet/candidiasis en el bebé incluyen:

- El bebé está inquieto o lloriqueando, con gas, o suelta el seno, se vuelve a prender y lo suelta de nuevo cuando amamanta.
- Placas de color blanco en la lengua, en las mejillas/cachete o en las encías que no salen.
- Un salpullido en la piel cubierta con el pañal que no se sana/cura con cremas regulares para salpullido.



Source: Mayo Clinic

# Hallando una Solución

## Tratamiento de muguet/candidiasis:

- ♦ ¡Siga amamantando/lactando!
- ♦ Aunque solo uno de ustedes tenga los síntomas, un doctor necesitará darle un tratamiento de muguet o candidiasis a **AMBOS** (a usted y a su bebé).
- ♦ Asegurese de que usted y su bebé se tomen todas las medicinas que su doctor le dé, o el muguet/candidiasis volverá.
- ♦ Lave sus manos a menudo, use toallas limpias, y cambie su brasier/sostén y las almohadillas de lactancia frecuentemente. Los chupetes/bobos, las partes de la botella/biberón, las mordederas (teething toys) y las partes de la bomba extractora de leche materna necesitan ser hervidas durante el tratamiento.
- ♦ Mientras usted y su bebé estén siendo tratados para muguet o candidiasis, no guarde la leche materna para usarla después.



## Ingurgitación Mamaria

Cuando su bebé tiene de 3 a 5 días de edad, es normal que sus senos estén llenos y pesados. La ingurgitación mamaria es cuando los senos están tan llenos que se ponen duros y dolorosos, y el bebé tiene problemas prendiéndose del pezón.

### Prevención de la ingurgitación mamaria:

- 🔥 Vele las señales de hambre de su bebé y amamante a menudo.
- 🔥 Vacie un seno/mama en cada alimentación y cambie que seno se ofrece primero.
- 🔥 Levante al bebé para que amamante si ha estado durmiendo más de 3 hora.
- 🔥 Asegúrese de que el bebé se prenda del pezón correctamente.
- 🔥 Evite el uso de los chupetes/bobos, las botellas/biberones y la fórmula.

### Tra tamiento de la ingurgitación mamaria:

- 🔥 ¡ Siga amamantando/lactando a menudo!
- 🔥 Extraiga un poco de leche con su mano o con la bomba extractora para suavizar el seno antes de que el bebé se prenda del pezón.
- 🔥 Gentilmente masajee sus senos – pregúntele a su ayudante para amamantar/lactar de WIC acerca de técnicas de masajes que ayudarán.
- 🔥 Pongase paños fríos o compresas de hielo en sus senos después de amamantar para reducir la hinchazón.

**¡Recuerde, la congestión del seno o mamaria es solo temporal! Si sus senos todavía están demasiado llenos después de uno o dos días o si tiene problemas para lograr que su bebé se prenda del pezón, llame a WIC o a su proveedor de atención médica para obtener ayuda.**

# Falsas Alarmas

Las siguientes preocupaciones pueden crear sin necesidad inquietudes en las madres que lactan/amamantan.

**Alimentación frecuente:** Comer a menudo es normal para un bebé recién nacido. Los bebés tienen periodos de crecimiento acelerado alrededor de los 10 días, 3 semanas, 6 semanas y tres meses de edad cuando ellos lactarán/amamantarán más a menudo.

**El bebé toma de la botella/biberón después de amamantar:** Los biberones tienen un flujo rápido y los bebés tienen un instinto de seguir tragando para no ahogarse. Darle a su bebé la botella/biberón puede disminuir su suministro de leche o causar que su bebé coma demasiado.

**Cambios en los Senos:** Sus senos pasarán por muchos cambios mientras se adaptan a lactar. Ellos estarán suaves después de tener al bebé, se llenarán acerca de 2-5 días después y se pondrán suaves de nuevo alrededor de 10 días después del nacimiento. Estos cambios no significan que usted está perdiendo su suministro de leche.

**Dificultad extrayendo su leche:** Extraer su leche es una destreza que se adquiere con práctica. Muchas veces la madre saca menos leche con una bomba extractora que la cantidad de leche que el bebé actualmente saca cuando lacta/amamanta. Llame a WIC si usted creé que está teniendo problemas con su bomba extractora de leche materna.

**El bebé está inquieto/lloricon:** Todos los bebés tienen momentos de inquietud/lloriquear, algunos más que otros. Su bebé quizás quiere lactar por otros motivos que el hambre. Ella/Él puede que tenga sed, esté cansado o necesita consuelo.

¡Tener un bebé nuevo es un cambio grande para todas las personas envueltas! ¡Trate de mantenerse relajado y disfrute este tiempo con su bebé!



# Historial de Amamantar/Lactar y Diario de Pañales/Diapers

Cuente cada vez que amamante/lacte y cada vez que cambie el pañal/diaper. Circule la hora más cerca de cuando su bebé empieza a alimentarse. Circule la letra W cuando su bebé tenga un pañal mojado y la letra D cuando tenga un pañal sucio con caca. Está bien si su bebé tiene más pañales mojados o sucios de lo demostrado abajo.

## Day 1: Colostro

Hora de Alimentación: Media noche 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Medio día 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
Pañal Mojado W Pañal Sucio: con caca negra y pegajosa D

## Día 2: Un poco más de colostro:

Hora de Alimentación: Media noche 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Medio día 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
Pañal Mojado W W Pañal Sucio: con caca negra y marrón y pegajosa D D

## Día 3: Los senos están empezando a sentirse pesados. Alimente más a menudo para prevenir la ingurgitación.

Hora de Alimentación: Media noche 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Medio día 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
Pañal Mojado W W W Pañal Sucio: la caca está cambiando a color verde D D D

## Día 4: ¡Más leche viene de camino, siga su buen trabajo!

Hora de Alimentación: Media noche 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Medio día 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
Pañal Mojado W W W W Pañal Sucio: la caca está cambiando a color amarillo D D D D

## Día 5: Usted vá a oír a su bebé tragando más.

Hora de Alimentación: Media noche 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Medio día 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
Pañal Mojado W W W W W Pañal Sucio: la caca es amarilla D D D D

## Día 6: ¡Usted está haciendo un buen trabajo!

Hora de Alimentación: Media noche 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Medio día 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
Pañal Mojado W W W W W W Pañal Sucio: la caca es amarilla D D D D

## Día 7: ¡Felicidades en su primera semana amamantando/lactando a su bebé!

Hora de Alimentación: Media noche 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Medio día 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
Pañal Mojado W W W W W W W Pañal Sucio: la caca amarilla D D D D

Vea la página 9 para más información acerca de los pañales/diapers. Llame a WIC o a su doctor si tiene alguna preocupación.

# ¿Por cuánto tiempo debo amamantar/ lactar a mi bebé?

La lactancia/amamantamiento es la mejor nutrición para su bebé. Hasta un día de lactar/amamantar es el regalo más valioso que le puede dar a su bebé.

**Si usted lacta los primeros días** su bebé recibirá colostro. Ésto lo alimenta perfectamente y lo ayuda a tener un sistema digestivo saludable. Lactar/amamantar es una gran manera para llegar a conocer a su bebé.

**Si usted amamanta por 6 semanas** usted ayudará a su bebé a seguir saludable. Los bebés recién nacidos que lactan/amamantan se enferman menos.

**Si usted lacta/amamanta por 3 o 4 meses** usted ayudará a evitar alergias. Usted y su bebé tendrán una unión especial.





**Si usted lacta por 6 a 9 meses** usted reducirá el riesgo de problemas de salud en el futuro. *La American Academy of Pediatrics* recomienda alimentar solamente leche materna durante los primeros 6 meses de vida y continuar la lactancia en conjunto con otros alimentos por el primer año y más allá.

**Si usted lacta por un año,** usted le ha dado a a su bebé un comienzo saludable que durará por vida. Ella/Él tendrá un sistema inmunológico más fuerte y es menos probable que necesite trabajo dental. ¡También, usted se habrá ahorrado miles de dolares!

**Si usted lacta más de un año y hasta que su bebé supere la necesidad de lactar,** usted sabrá que ha satisfecho las necesidades de su bebé en la manera más natural y saludable posible. ¡Las familias de los niños pequeños quienes lactan/amamantan se dan cuenta a menudo que las cuentas médica serán menos en los años que vienen!



---

*Sea que usted cuenta su tiempo lactando en días, semanas, meses o años, la opción de usted lactar a su niño/a es una de la que nunca se arrepentirá.*

---

Adaptado del folleto de Diane Wiessinger. Usado con permiso.

# Notas

Por favor use esta página para escribir cualquier idea, reflexión o pregunta que tenga.

# La Lactancia es:

*Natural Salva Vida Saludable*  
*Bonita **Empoderamiento** Gratis*

**Nutritiva**

Unidad Tranquilizante

No es *Facil* Siempre

Pero *siempre vale la pena*

**y tiene mucho valor!**



# Para preguntas, clases, y ayuda con la lactancia llame:

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/usda-programdiscrimination-complaint-form-spanish.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

**(1) correo:**

U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410; or

**(2) fax:**

(833)256-1665 o (202) 690-7442; o

**(3) correo electrónico:**

[program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.



**Department of  
Health**

Women, Infants, and  
Children Program (WIC)