

# Su Bebé su regalo



*Breastmilk.  
100% natural ingredients.*

Los ingredientes naturales de la leche materna son buenos para su nuevo bebé

- Es la mejor comida para el crecimiento y desarrollo de su bebé.
- Es todo lo que necesita su bebé por los primeros seis meses.
- Reduce el riesgo de infección
- Ayuda a mantener a su bebé saludable, y disminuye la posibilidad de obesidad, diabetes y otras enfermedades.

¿Cómo ayuda la lactancia materna a ahorrar dinero?

- No va tener que comprar formula cara
- Disminuye días enferma para la mama que trabaja
- Puede resultar en facturas medicas más bajas

¡Dele a su bebé el mejor comienzo! La lactancia materna es buena para los dos.

- Póngase en forma más rápido
- Mejore la salud de su bebé
- Cree vínculo con su bebé
- Ahorre dinero

La lactancia materna tiene muchos beneficios relacionados con la salud que pueden ayudarla a sentirse mejor más rápido.

- Ayuda a reducir el útero al tamaño antes del embarazo.
- Ayuda a prevenir sangrado excesivo.
- Le ayuda a perder peso más rápido.
- La lactancia materna es una manera de crear un vínculo con su bebé.
- La lactancia materna suelta hormonas que la ayuda a relajarse.



La crianza de un bebé saludable es lo más importante en su vida ahorita. Use todos sus recursos. Un bebé saludable es un bebé contento.



### ¿Qué tipo de ayuda está disponible si tengo problemas o preguntas sobre la lactancia?

- Consejeros de lactancia están disponibles para ayudarle, pregúntele a su médico que lo refiera a uno.
- Personal de WIC están disponibles para ayudarlos, llame a la oficina más cercana a usted
- Pregúntele a su médico sobre los beneficios de la lactancia materna
- Un asesor puede estar disponible en su clínica de WIC para proveer apoyo

### ¡Tengo que regresar a trabajar pronto después de tener al bebé!

Muchas madres regresan a trabajar unas semanas después de dar a luz o antes. Comience a preparar su estrategia de lactancia materna cuando decida dar pecho:

- Encuentre a una niñera o guardería cerca de su trabajo
- Comience hablar con sus familiares, niñera y/o guardería sobre sus planes de lactancia materna
- Hable con amigos, familiares, o compañeros de trabajo que han dado pecho para que pueda aprender lo más que pueda antes de que su bebé nazca
- Hable con el padre del bebé sobre sus planes de dar pecho, para que el entienda como puede ayudar

### Encuentre personas que la van apoyar.

Cuando personas alrededor de usted apoyan su decisión de dar pecho, puede hacer la lactancia materna más fácil.

- WIC- puede contestarle sus preguntas de la lactancia materna y proveer un extractor de leche si usted va regresar a trabajar.
- Su empleador – Si planea dar pecho, va a necesitar un lugar privado para extraer su leche materna.
- Su pareja – puede ayudar con el quehacer, trayéndole el bebé para ser alimentado, protegerla a usted y a su bebé de ruidos y estrés, y cuidar a los otros niños
- Sus familiares – pueden ayudar con los quehaceres, cocinar, cuidar el bebé cuando regrese a trabajar, y entender la necesidad de usted y el bebé de tener tiempo de silencio
- Su niñera – necesitara que entienda su rutina, saber cuándo alimentar el bebé, y ser flexible con usted para que usted pueda visitar el bebé cuando sea necesario para darle pecho



**apoyo y cariño.**

AYUDAN A LA LACTANCIA

### ¿Tiene preguntas sobre la lactancia materna?

Por favor llame a su clínica de WIC local o 1-888-655-2942

Nos gustaría visitarla para ayudarle a contestar cualquier pregunta o preocupación que pueda tener sobre la lactancia materna. WIC quiere que usted y su bebé sean lo más saludable posible.

Oklahoma Breastfeeding Hotline 1-877-271-MILK (6455)  
24 horas al día, 7 días a la semana.

Para más información sobre la lactancia materna visite la página de información y apoyo de lactancia materna del departamento de salud del estado de Oklahoma en [bis.health.ok.gov](http://bis.health.ok.gov)



El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH) es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 5,000 Copias fueron impresos por OU | University Printing a un costo de \$920. Copias han sido depositadas con Publications Clearinghouse del Departamento de Librerías de Oklahoma y están disponibles para bajar en [www.documents.ok.gov](http://www.documents.ok.gov). Esta publicación ha sido presentada en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma. | [www.health.ok.gov](http://www.health.ok.gov) | February 2019 | Diseño gráfico: Gayle L. Curry | 19008WIC | ODH No. P360A |