

¿Qué dicen las madres de WIC?

“El programa de compañeras de orientación para amamantar me ha sido extremadamente útil en todas mis etapas de lactancia materna, no solo inmediatamente después del nacimiento, sino también durante todo el camino recorrido en la lactancia. En las reuniones en persona o en las llamadas telefónicas, siempre tuve la oportunidad de expresar cualquier inquietud o hacer preguntas, si fuera necesario. Este programa me ayudó a aliviar el estrés que me provocó que el bebé se prendiera al pecho o la congestión mamaria en esas primeras semanas posteriores al nacimiento, y aún me sirve de apoyo meses y años después.”

-Madre de North Carolina WIC



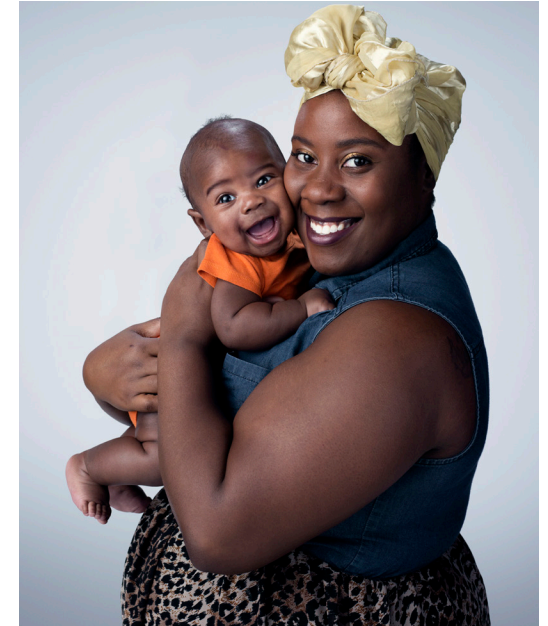
“Amamantar es una maravillosa forma de relacionarse con su bebé. Creo que amamantar es más conveniente y menos estresante. El programa de lactancia materna me ha proporcionado una manera de comer de forma saludable y me ha animado a seguir dándole el pecho a mis hijos. Además, les brinda la mejor salud posible a mis hijos. Les recomendaría a todas las madres que se tomen el tiempo para unirse al programa. He realizado muy pocas visitas al médico, porque amamantar ayuda a prevenir las alergias y reduce el riesgo de obesidad.”

-Madre de North Carolina WIC

**Para realizar
preguntas sobre la lactancia:**
<https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov>



Departamento de Salud y Servicios Humanos
División de Salud Pública
Oficina de Servicios de Nutrición
www.ncdhhs.gov • www.nutritionnc.com
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.. 04/21 NSB #3980S-D



Haciendo la diferencia para las familias del programa WIC



**Breastfeeding
Peer Counselor
Program**
North Carolina WIC



Conozca a nuestras compañeras de orientación de WIC

Las compañeras de orientación de WIC son madres como usted, con entornos y experiencias similares. Viven y trabajan en su comunidad. Brindan información y guía práctica para ayudarle en el camino del embarazo y la lactancia.

¿Cómo pueden ayudarle las compañeras de orientación de WIC?

Una compañera de orientación de WIC:

- Escucha sus necesidades.
- Le brinda información sobre la lactancia.
- Se comunica con usted durante el embarazo, los primeros días de la lactancia y más adelante.
- La remite a expertos en lactancia materna o proveedores de atención médica.
- Le comparte ideas para ayudarle a amamantar mejor.
- Responde sus preguntas sobre la lactancia.



¿Qué hacen las compañeras de orientación de WIC?

Una compañera de orientación de WIC puede ayudarle a:

- Iniciar la lactancia de forma adecuada.
- Conocer a su bebé.
- Aprender cómo amamantar a su bebé en cualquier parte y en cualquier momento.
- Continuar la lactancia cuando no esté todo el tiempo con su bebé.
- Crear un sistema de apoyo con su familia, amigos y con la comunidad.
- Abordar sus inquietudes sobre la lactancia.