



**Hace una sana
diferencia**

**¿Tiene pensado
amamantar a su bebé?**



WIC está aquí para apoyarle.

El WIC suministra:

- Apoyo para la lactancia materna.
- Alimentos saludables.
- Derivaciones a recursos de la comunidad.
- Sugerencias de alimentación para usted y su bebé.

**Para solicitar el programa WIC,
debe presentar comprobante de:**

- Identificación.
- Domicilio (dónde vive).
- Ingreso familiar.

Para más información:

Para saber más sobre el programa WIC, como los requisitos de elegibilidad del programa, entre otras cosas, llame al departamento de salud de su localidad o visite el sitio web del Programa para WIC de Carolina del Norte en:

www.nutritionnc.com/mywic



Las madres lactantes reciben más alimentos.

Lactancia materna y WIC

WIC apoya a todas las familias. La lactancia materna es un proceso. Hay altibajos y sentimientos de logro y frustración. WIC está para ayudarle en cada paso del camino, sin importar en qué etapa del proceso de lactancia se encuentre. En WIC siempre estamos dispuestos a ayudar por medio de la educación, a escuchar su experiencia de lactancia y a ofrecer asistencia y derivaciones. La inscripción en el programa WIC le dará a usted y a su bebé acceso a los servicios y suministros de lactancia que ofrece WIC. Los paquetes de alimentos para lactancia están diseñados para apoyar las necesidades nutricionales de las mujeres que están amamantando, ya que contienen más alimentos.

Además de alimentos saludables, usted y su bebé son elegibles para recibir estos servicios y suministros:

Servicios

● Educación sobre lactancia materna

Quizá se pregunte: ¿qué beneficios tiene la lactancia materna? ¿Cómo sé si estoy produciendo leche en cantidad suficiente? ¿Cómo sé si mi bebé come lo suficiente? ¿Cómo puedo alimentar a mi bebé mientras voy al trabajo o a la escuela? ¿La lactancia materna tomará más tiempo? ¿A dónde puedo ir si necesito ayuda con la lactancia? WIC puede ayudarle con todas estas dudas.

● Información sobre la lactancia materna y derivaciones

Cada programa local de WIC cuenta con personal capacitado. El personal del programa WIC se asegurará de que usted obtenga la información y las derivaciones que necesite. El personal de WIC está capacitado para ofrecer atención y asistencia práctica.

● Asesoramiento entre pares

Las asesoras son madres como usted. Tienen experiencia en lactancia materna y tuvieron muchas de las mismas dudas que usted. Además, cuentan con capacitación adicional para ayudarle a empezar a amamantar a su bebé. Las asesoras pueden brindarle estímulo, apoyo y ayuda durante todo el proceso de la lactancia.

Suministros

● Sacaleches y auxiliares de lactancia materna

WIC puede proporcionar a su familia sacaleches y otros suministros para la lactancia materna.



Amamante a su bebé
Hábitos saludables, familias saludables
North Carolina WIC



Departamento de Salud y Servicios Humanos de
North Carolina División de Salud Pública
Unidad de Servicios de Nutrición
www.ncdhhs.gov • www.nutritionnc.com

Esta institución es un proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades. NSB # 3956 04/21