

# Mi plan para amamantar



**Leche Materna**  
Ingredientes 100% Naturales

## MARCA TODOS LOS QUE CORRESPONDAN:

### LACTANCIA EXCLUSIVA

Mi meta es amamantar exclusivamente a mi bebé. Favor de no darle ningún suplemento a mi bebé antes de hablar conmigo o con mi compañero, amigo o familiar. Necesito que mi bebé se alimente exclusivamente de mi seno para poder establecer un buen suministro de leche.

### SIN BIBERONES NI CHUPONES

Favor de no darle mamilas artificiales como chupones ni ningún tipo de biberón con fórmula, agua o agua con glucosa. Si existe alguna razón médica para darle suplemento, me gustaría hablar primero con una consultora en lactancia o un pediatra acerca de probar métodos alternativos de alimentación con la leche extraída.

### PIEL CON PIEL

Cuando nazca mi bebé, me gustaría que lo colocaran sobre mi pecho piel con piel durante por lo menos sesenta minutos. De ser posible, favor de efectuar las evaluaciones rutinarias del recién nacido mientras mi bebé se encuentra sobre mi pecho. Durante toda nuestra estancia, quiero tener la capacidad de cargar a mi bebé piel con piel todo lo posible. Si es necesario contar con calor adicional, pueden colocar una cobija encima de los dos, pero no entre nosotros.

### PRIMERA HORA

Favor de ayudarme a iniciar la lactancia inmediatamente, a más tardar de 30 minutos a una hora después del parto. Esto significa colocar a mi bebé piel con piel en cuanto sea posible después del nacimiento y ofrecerme ayuda para comenzar a dar el pecho cuando mi bebé parezca estar listo (es decir, cuando comience a buscar, a lamerse los labios, etc.). Favor de mantener a mi bebé piel con piel conmigo hasta que esté listo para prenderse.

### EXÁMENES DE RUTINA

Favor de examinar a mi bebé en mi presencia y de no llevárselo a menos que requiera tratamiento médico que no se pueda realizar en mi habitación.

### PARTO POR CESÁREA

Si me realizan una cesárea, me gustaría cargar a mi bebé piel con piel en cuanto sea posible después de la cirugía. Si yo no puedo hacerlo durante un tiempo después del parto, entonces favor de permitir que mi compañero lo cargue piel con piel.

### BOLSAS PROMOCIONALES DE ALTA

Al darme de alta, favor de no darme una bolsa con promociones que contenga fórmula, ni mostrarme ningún material promocional acerca de la leche artificial para bebés.

### ALOJAMIENTO

Me gustaría tener a mi bebé en mi habitación las 24 horas del día para darle suficiente tiempo piel con piel, poder aprender sus señales de alimentación y alimentarlo a la primera señal de hambre. Si por alguna razón mi bebé y yo no estamos en la misma habitación, favor de llevármelo en cuanto comience a mostrar señales de hambre como chuparse las manos, hacer ruidos de succión, movimientos rápidos de los ojos o señales de búsqueda.

### SACALECHE

Si mi bebé no es capaz de amamantar, o si está separado de mí debido a razones médicas, deseo tener la capacidad de utilizar un sacaleche por lo menos dentro de 6 horas después del parto. Favor de recordarme que debo llamar a la oficina de WIC para pedir un sacaleche si necesito continuar usándolo en casa.

### APOYO PARA LA LACTANCIA DESPUÉS DEL ALTA

Me gustaría recibir información de contacto para obtener apoyo con la lactancia en caso de que necesite ayuda después de que mi bebé y yo lleguemos a casa.

Mi nombre es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ y mi meta es amamantar  
exclusivamente a mi bebé.

*Los beneficios de la lactancia son muy importantes para mí y para mi bebé. Solicito el apoyo de estas directrices siempre y cuando sea médicamente seguro para mí y para mi bebé.*

*Si no puedo responder preguntas acerca de las prácticas de alimentación infantil seleccionadas, favor de hablar con mi compañero de parto, amigo o familiar \_\_\_\_\_ o con mi médico, \_\_\_\_\_, ya que ambos apoyan mi decisión de dar el pecho.*

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Línea de ayuda para la lactancia WIC de AR - 800-445-6175, lunes a viernes de 8:00 AM a 4:30 PM o visita [www.facebook.com/arwicbreastfeeding](http://www.facebook.com/arwicbreastfeeding)

