



## ¿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)

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al 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;

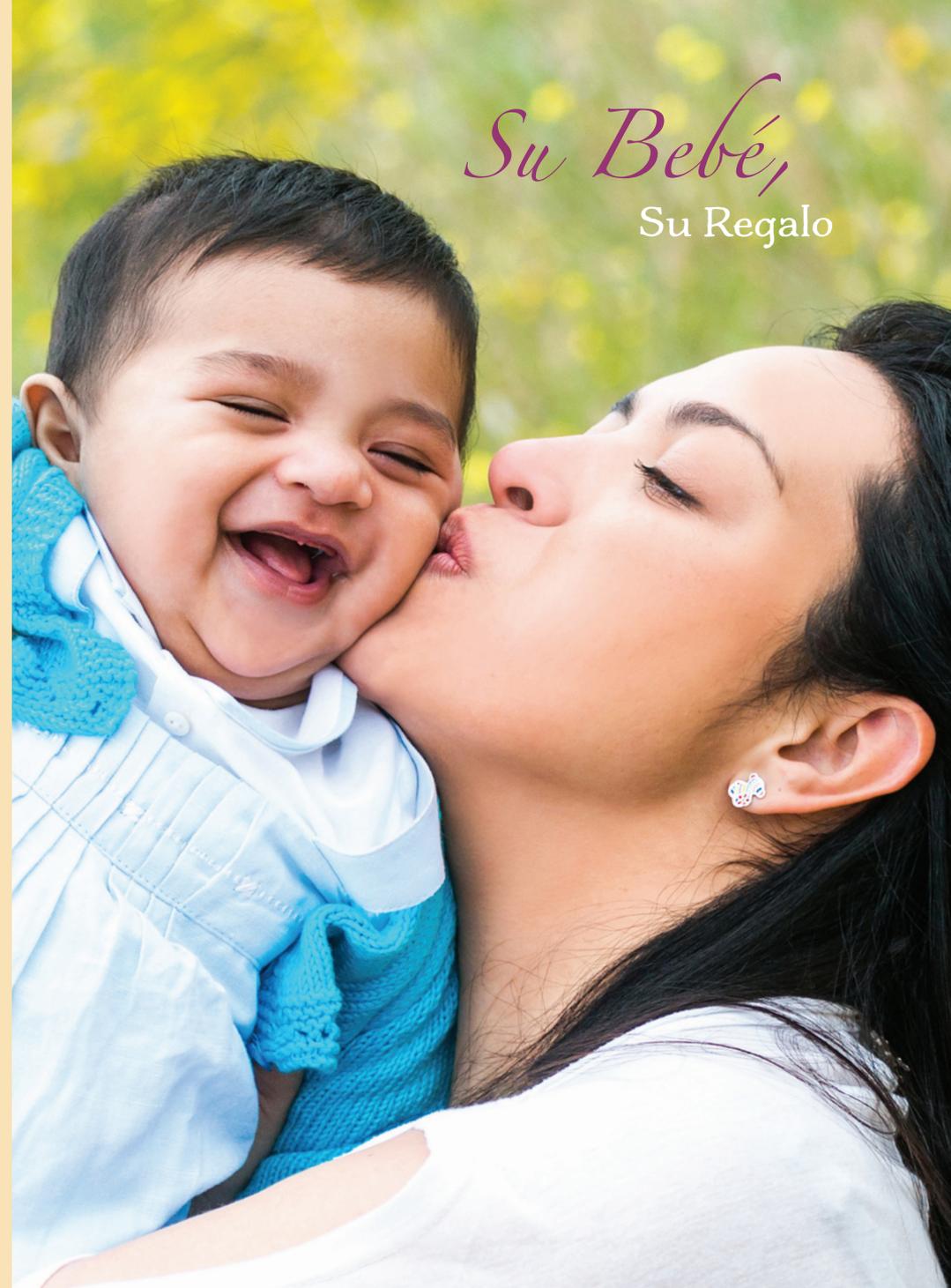
(2) fax: (202) 690-7442; o

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

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



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 |



*Su Bebé,*  
Su Regalo

*Breastmilk. 100% natural ingredients.*

# Su Bebé su regalo



**¡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.

**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



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

- Consejeros de lactancia están disponibles para ayudarlo, 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

**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.**