Confianza

No tenga vergüenza a la hora de amamantar.

Muchas madres primerizas se preocupan a la hora de amamantar cerca de otras personas, incluso cerca de aquellos que conocen. Con un poco de planificación y práctica, pronto descubrirán que pueden amamantar en cualquier momento y en cualquier lugar. Y usted también lo hará.

PRESTE ATENCIÓN AL COMPORTAMIENTO DE SU BEBÉ

Alimente a su bebé cuando muestre los primeros signos de hambre, por ejemplo cuando aumente su estado de alerta o de actividad, se relama los labios, realice movimientos de succión o mueva la cabeza en busca de su pecho. Será más relajante para ambos. Prestar atención al comportamiento de su bebé le ayudará a encontrar un lugar cómodo para alimentarlo.

loving support©

MAKES BREASTFEEDING WORK

USE UN COBERTOR O UNA MANTA DE LACTANCIA.

Algunas veces, amamantar en público de forma discreta solo implica extender una manta sobre el hombro. Las remeras con botones o los tops holgados que se levantan desde abajo pueden ser útiles. Los tops y sostenes de lactancia especiales también pueden facilitar el trabajo. Con un poco de práctica (intente hacerlo frente a un espejo en casa), pronto aprenderá a amamantar y a sentirse cómoda cerca de otras personas.

ENCUENTRE UN LUGAR TRANQUILO.

Incluso si se encuentra en un espacio público, puede encontrar un lugar tranquilo para amamantar: un vestidor, un restaurante o dentro de su auto estacionado. Las tiendas y los centros comerciales cuentan con espacios especiales para que las madres amamanten a sus bebés. Si se encuentra en la casa de un amigo, no tenga miedo en preguntar si puede usar una de las habitaciones para tener algo de privacidad.

CONCÉNTRESE EN SU BEBÉ, NO EN LO QUE LOS DEMÁS DIGAN.

Cuando los bebés tienen hambre, necesitan comer (¡al igual que todos nosotros!). Algunas personas le harán sentir que no debe amamantarlo en público. Sabe que está haciendo lo correcto tanto para usted como para su bebé, por lo que debe sentirse orgullosa y segura al momento de alimentar a su bebé cuando esté afuera.

Si bien el apoyo hacia aquellas mamás que amamantan está aumentando, todavía existen algunas personas que no han tomado conciencia. Muchos estados cuentan con leyes que la protegen cuando amamanta a su bebé en público. Consulte con su clínica de WIC para conocer más acerca de las leyes de lactancia materna de su área.

BUSQUE EL RESPALDO AMOROSO DE QUIENES LOS RODEAN.

El apoyo para que amamante a su bebé proviene de muchas personas: sus familiares, amigos, otras mamás que ya han amamantado (o que desearon haberlo hecho), personal de WIC y su proveedor de atención médica. Si alguien que conoces pregunta acerca de amamantar en público, explíquele por qué es una buena decisión tanto para usted como para el bebé.

Washington State Department of Health
DOH 961-1085 junio de 2015

Este documento se encuentra disponible a petición en otros formatos para personas con discapacidades. Para enviar una solicitud por favor comuníquese al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Esta institución brinda igualdad de oportunidades. **El programa de nutrición WIC del Estado de Washington no discrimina.**