



¿Considerando la lactancia materna?

¡Queremos ayudar a alcanzar sus objetivos de alimentación infantil! Aprenda cómo dar pasos hacia sus metas sin importar dónde se encuentre en su viaje de lactancia materna. La lactancia materna es beneficiosa tanto para usted como para su bebé. La leche materna proporciona una nutrición ideal que apoya el crecimiento y el desarrollo de su bebé.

¿Está embarazada?

- Aprenda lo que puede hacer ahora, antes de que llegue su bebé. Considere la disponibilidad de la fórmula, los beneficios para la salud y el presupuesto al tomar sus decisiones y planes de alimentación infantil.
- Aprenda sobre la lactancia materna
 - Asistir a una clase virtual GRATUITA de lactancia materna prenatal. Obtenga más información en [Clases en línea de Ready Set Baby Live - UNC Gillings School of Global Public Health](#).
 - Asista a un grupo de apoyo de [lactancia materna](#), en persona o en línea.
 - Lea la Guía de Lactancia Materna [Ready, Set, Baby](#)
 - Hable con los expertos de WIC para ver si [califica para el programa](#).
 - Inscríbase en el [Programa de orientación en grupo sobre lactancia materna de WIC](#) si es elegible.

¿Actualmente está alimentando a su bebé con leche materna y fórmula láctea?

- Considere amamantar más. Incluso añadir una alimentación adicional por día reducirá su necesidad de fórmula láctea infantil. La MEJOR manera de producir más leche es la extracción frecuente y completa de la leche de la mama. [Revise este folleto para obtener recursos sobre el aumento del suministro de leche](#).

¿NO está amamantando o produciendo leche materna actualmente?

- La relactación es el proceso mediante el cual una madre restablece su suministro de leche después de haber dejado de hacerlo durante algún tiempo (semanas o meses). Más información está disponible [aquí](#) y [aquí](#).
- La relactación puede ser un proceso desafiante para algunos, especialmente con más tiempo que ha pasado después del nacimiento. Es importante establecer expectativas realistas basadas en sus circunstancias individuales. Algunas personas pueden volver a amamantar parcial o totalmente con el apoyo adecuado.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre el apoyo físico y emocional que puede ayudar en el proceso.

¿Necesita más ayuda? Consulte estos recursos:

- Averigüe si pudiese ser elegible para los [beneficios de WIC](#).
- Información sobre el acceso a un [Consultor de Lactancia](#)
- Comprender el proceso de obtener un [extractor de leche materna](#)
- Recursos para ayudar con la lactancia materna y [Regresar al trabajo](#) y comprender [Sus derechos](#)

Tanto la fórmula como la lactancia materna

- La leche materna pasteurizada de un [banco de leche](#) humano certificado podría ser una opción si tiene los medios y la disponibilidad para comprar. *Solo compre leche materna de un banco de leche humana certificado. La leche materna comprada de otras fuentes NO es segura.*
- Compartir leche materna es una opción si tiene un familiar o amigo de confianza con leche materna adicional disponible para donar. La leche materna no se pasteurizará ni se analizará como la leche de donantes humanos del Banco de Leche. Considere [hablar](#) sobre el historial de salud, los hábitos sociales y los medicamentos actuales con los posibles donantes.
- NO aguade la fórmula, ni hacer fórmulas caseras, ni usar la fórmula para niños pequeños para alimentar a los bebés.