

¿Considerando la lactancia materna?

La lactancia materna es saludable tanto para usted como para su bebé. WIC está aquí para ayudarlo a lograr sus objetivos de alimentación infantil.

¿Está embarazada?



- Considere la posibilidad de amamantar. Aprenda lo que pueda ahora, antes de que llegue su bebé.
- Considere los beneficios de la lactancia materna, la disponibilidad de fórmula y sus objetivos al tomar sus decisiones y planes de alimentación infantil.
- Obtenga información sobre [la lactancia materna](#).
- Hable con los expertos [de su oficina local de WIC](#).
- Inscríbase en el [Programa de orientación en grupo sobre lactancia materna de WIC](#).
- Asista a una clase virtual GRATUITA de lactancia materna prenatal.
 - Obtenga más información de [Clases en línea en vivo de Ready Set Baby](#).
- Hable con su oficina local de WIC o proveedor de atención médica sobre los grupos de apoyo para la lactancia materna en su área.

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



- Considere amamantar más. Incluso añadir una alimentación adicional por día reducirá su necesidad de fórmula láctea infantil. Hable con su [oficina local de WIC](#) o encuentre un [especialista en lactancia](#) en su área.
 - Póngase en contacto con su oficina local de WIC hoy para obtener consejos para aumentar el suministro de leche y los recursos disponibles, como los extractores de leche materna/sacaleches.

¿Actualmente no está amamantando o produciendo leche materna?



- La relactación es el proceso mediante el cual una persona restablece su suministro de leche después de haber dejado de hacerlo durante algún tiempo (semanas o meses). Más información está disponible [aquí](#) o hable con su oficina local de WIC.

La relactación toma tiempo y es importante establecer expectativas realistas en función de sus circunstancias individuales. Es posible con el apoyo adecuado.

Opciones de leche de donantes

- La leche materna de donante pasteurizada de un banco de leche humana certificado puede estar disponible para su compra. Obtenga más información sobre las opciones en Carolina del Norte [aquí](#).

Solo compre leche materna de un banco de leche humana certificado. NO es seguro comprar leche materna de ninguna otra fuente.
- Recibir leche materna es una opción si tiene un familiar o amigo de confianza con leche materna adicional para donar. Esta leche materna no se pasteurizará ni se analizará como la leche de donantes humanos de un banco de leche certificado. Más información [aquí](#).

NO aguade la fórmula, hacer fórmulas caseras o usar la fórmula para niños pequeños para alimentar a los bebés.

