

¡WIC hace una diferencia en la salud!

¿Está pensando amamantar a su bebé?

Si es así, WIC pudiera ayudarle.

WIC le brinda:

- Apoyo a la lactancia
- Alimentos saludables
- Remisiones de atención a la salud
- Consejos de comida para usted y su niño

Para obtener WIC, usted o su bebé debe:

1. Vivir en un hogar con un ingreso igual o menor a las guías de WIC
2. Tener un factor de riesgo en base a:
 - Estatura y peso
 - Análisis de sangre con bajo nivel de hierro
 - Historial de salud
 - Historial de dieta



Para obtener más información:

Llame al departamento de salud en su localidad, o bien, visite el sitio Web de WIC:
www.nutritionnc.com

Cuando llene su solicitud, deberá traer prueba de:

- Identidad
- Residencia (hogar donde vive)
- Ingreso familiar



Obtenga nuestro mejor paquete de alimentos.

Pregunte al personal de WIC cómo obtenerlo.

La lactancia y WIC

Todas las mamás que amamantan a sus bebés pueden obtener el apoyo de WIC. No importa qué tan frecuentemente amamante a su bebé ni por cuánto tiempo lo haga. WIC siempre está dispuesto a brindar apoyo por medio de educación, asistencia y remisiones. Usted o su bebé deben estar inscritos en el Programa WIC para poder recibir los servicios de lactancia materna o los abastecimientos. Ofrecemos abastecimientos para la lactancia gratis a las participantes de WIC. Los abastecimientos que reciba dependen de sus necesidades y las de su bebé. Las mamás que eligen amamantar exclusivamente a sus bebés obtienen nuestro mejor paquete de alimentos. Qué tanto amamante a su bebé le ayudará al personal de WIC asistirle a decidir qué alimentos obtendrá usted.

Además de recibir alimentos saludables, usted y su bebé posiblemente cumplan los requisitos para recibir los siguientes servicios y abastecimientos:

Servicios

- **Educación sobre la lactancia**
¿Se está haciendo alguna de estas preguntas?
¿Cuáles son los beneficios de la lactancia?
¿Cuáles son los riesgos si no amamanto a mi bebé?
¿Cómo sé si mi bebé está recibiendo suficiente leche?
¿Cómo puedo amamantar a mi bebé mientras trabajo o voy a la escuela?
¿El amamantar requiere de más tiempo?
¿Duele amamantar? El programa WIC le puede ayudar con todas estas dudas.
- **Información sobre la lactancia y remisiones**
Cada programa local de WIC cuenta con una Coordinadora de Lactancia. La coordinadora puede asegurar que usted reciba la información y las remisiones que usted necesita, cuando las necesite. Algunas coordinadoras pudieran ofrecerle atención física personal y asistencia.
- **Compañeras Consejeras**
Las compañeras consejeras son mamás como usted. Ellas tienen experiencia con la lactancia materna y en algún momento tuvieron las mismas preguntas que usted tiene ahora. También cuentan con entrenamiento adicional para ayudarle a usted a comenzar a dar pecho a su



Breastfeed Your Baby

Healthy Habits, Healthy Families
North Carolina WIC

bebé. La mayoría de los Programas WIC tienen compañeras consejeras que le pueden ayudar durante todo el proceso de lactancia materna.

Abastecimientos

- **Bomba manual para sacarse la leche**
¿Tiene que ir de carrera a la tienda de comestibles? ¿Va a salir a cenar? ¿Tiene que ir a recoger a otro de sus niños a la escuela? ¿Tiene que separarse de su bebé por algunas horas? Estas bombas están disponibles para mamás que sólo la necesitan de vez en cuando.
- **Bomba eléctrica de múltiples usuarias para sacarse la leche, de clasificación de hospital.**
¿Usted o su bebé tienen algún padecimiento que no permite que usted amamante a su bebé desde su seno? ¿Su bebé fue prematuro? ¿Su bebé sigue en el hospital? WIC podría prestarle una bomba de clasificación de hospital.
- **Bomba eléctrica personal para sacarse la leche**
¿Ha estado alimentando a su bebé por lactancia exclusiva (ya sea en el seno o con leche que se ha sacado con una bomba) por lo menos un mes? ¿Estará lejos de su bebé por más de cuatro horas al día? ¿Tiene el compromiso de continuar amamantando a su bebé? Si ha respondido 'sí', a estas preguntas, tal vez pueda obtener esta bomba.
- **Artículos de lactancia**
El Programa WIC puede tener otros artículos para ayudarle. Algunos ejemplos son copas absorbentes para seno, copas protectoras de seno, copas protectoras de pezón y aparatos de alimentación suplementaria.