> “Mi orientadora me ayudó a amamantar a mi hijo. En una ocasión, durante los primeros días, cuando lo estaba pasando mal, le dije que sería más fácil darle el biberón y ella me animó a seguir con la lactancia. Me explicó el proceso y me ayudó a seguir amamantando. Ahora estoy feliz porque mi hijo está tan sano y fuerte.”
>
> **MADRE WIC**

¿CÓMO PUEDES AYUDAR?

El ciclo de cuidados para las madres lactantes funciona mejor cuando el personal WIC, los profesionales de la salud y la comunidad colaboran dando mensajes positivos sobre la lactancia. Sugerencias:

- Cuéntale a las nuevas madres de tu comunidad que pueden conseguir mucha ayuda y apoyo a la lactancia dentro de la comunidad.
- Háblale a las nuevas madres que conozcas sobre WIC para que puedan acceder a la orientación en nutrición, alimentos saludables, bombas sacaleches y demás apoyo disponible para madres lactantes.
- Recomienda orientadoras a las madres WIC para que reciban ayuda y apoyo en la lactancia.
- Recomienda candidatas potenciales como orientadoras a WIC.

¿CÓMO PONERTE EN CONTACTO CON WIC EN TU COMUNIDAD?

Clínica/Agencia WIC _____

Contacto _____

Título _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

El ciclo de cuidados para madres lactantes de WIC

¿CÓMO AYUDAN LAS ORIENTADORAS?

apoyo y cariño®
AYUDAN A LA LACTANCIA

> Antes de que naciera mi hija, me inscribí en WIC. Es lo mejor que he podido hacer. No sabía mucho sobre lactancia, pero lo consideraba una opción. Después de asistir a una clase de lactancia de WIC y hablar con mi orientadora, la opción pasó a ser una certeza.
>
> **MADRE WIC**

Las nuevas mamás pueden alcanzar sus objetivos de lactancia con el apoyo y el cariño de su familia, comunidad y profesionales de la salud. Valoran compartir experiencias con otras mamás para ayudarlas a superar los obstáculos y para darles apoyo y ánimo cuando surgen preocupaciones. Muchos estudios demuestran que las orientadoras influyen mucho en la iniciación y duración de la lactancia porque le dan a las madres lo que más necesitan, una buena amiga presente en quien confiar.

¿QUIÉNES SON LAS ORIENTADORAS WIC?

Una orientadora en lactancia con el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC) del USDA es una paraprofesional que:

- Tiene experiencia personal en lactancia;
- Vive en la comunidad y forma parte del grupo de población que atiende WIC;
- Ha sido seleccionada cuidadosamente por WIC y formada en técnicas de lactancia básicas y tiene habilidades para la orientación;
- Da a las nuevas madres información básica sobre lactancia y apoyo;
- Desea ayudar a las madres a lograr sus propios objetivos de lactancia.

¿QUÉ HACE UNA ORIENTADORA?

- Da información básica sobre lactancia y apoyo a las madres WIC.
- Está regularmente en contacto con las madres durante el embarazo, los primeros días de la lactancia y hasta que la madre decida destetar al bebé.
- Recomienda a las madres que no forman parte de WIC otros recursos sobre lactancia en su comunidad si no pueden acogerse al programa WIC.
- Recomienda a las madres con preocupaciones fuera del ámbito del ejercicio de la orientadora expertos adecuados en lactancia o profesionales de la salud.

ÁMBITO DEL EJERCICIO DE LAS ORIENTADORAS WIC

Las orientadoras ayudan a las madres con lactancia normal y recomiendan a las madres con preocupaciones especiales profesionales de la salud.

Normalmente, las orientadoras dan apoyo e información sobre:

- Razones para amamantar;
- Cómo abordar los problemas comunes, como la vergüenza, la vuelta al trabajo y la falta de apoyo de familia y amigos;
- Empezar con buen pie la lactancia;
- Mantener una producción de leche saludable;
- Evitar problemas comunes como el agrietamiento de pezones y la congestión;
- Estrategias para llevar bien las primeras semanas en casa con el bebé;
- Cómo saber que la lactancia va bien;
- Cómo saber cuándo pedir ayuda;
- Recursos, como bombas sacaleches, disponibles para las madres.