Confianza

Siéntete cómoda amamantando a cualquier hora en cualquier lugar.

A muchas nuevas mamás les preocupa amamantar en público, incluso con gente que conocen. Con un poco de planificación y práctica, pronto verán que pueden amamantar a cualquier hora en cualquier lugar. Y tú también.

PON ATENCIÓN AL COMPORTAMIENTO DE TU BEBÉ

Amamanta al bebé en cuanto veas los primeros signos de que tiene hambre, como un incremento de su atención o actividad, hacer ruidos de besuqueo o succión, o volver la cabeza en busca de tu pecho. Será mucho más relajante para los dos. Poner atención al comportamiento de tu bebé te ayudará a encontrar un lugar cómodo para amamantarlo.

apoyo y cariño©

AYUDAN A LA LACTANCIA

USA UNA MANTA O TOALLA PARA AMAMANTAR.

A veces, amamantar en público es tan sencillo como echarte una manta sobre el hombro. Pueden ser útiles las remeras sueltas que se puedan subir desde abajo o desabrocharte la blusa desde abajo. Las remeras y sostenes de lactancia te harán las cosas más fáciles. Con un poco de práctica (practica delante de un espejo en casa), pronto aprenderás a amamantar en público sintiéndote cómoda.

BUSCA UN LUGAR TRANQUILO.

Aunque estés fuera en público, normalmente, puedes encontrar algún lugar tranquilo para amamantar: un vestuario, un reservado o en tu coche aparcado. Las tiendas y centros comerciales suelen tener salas especiales para mamás lactantes. Y si estás en casa de un amigo, que no te dé apuro preguntar si podría dejarte usar una habitación para tener privacidad.

CÉNTRATE EN TU BEBÉ Y NO EN LO QUE DIGAN LOS DEMÁS.

Cuando los bebés tienen hambre, necesitan comer (¡como nosotros!). Algunos dirán que no deberías amamantar en público. Tú sabes que estás haciendo lo correcto para ti y tu bebé, así que siéntete orgullosa y segura cuando alimentes a tu bebé fuera de casa.

El apoyo a la lactancia va en aumento, pero algunos aún no están concienciados. Muchos estados tienen leyes que te protegen cuando amamantas al bebé en público. Consulta con tu clínica WIC las leyes sobre lactancia en tu área.

BUSCA EL APOYO Y EL CARIÑO DE LOS QUE TE RODEAN A TI Y A TU BEBÉ.

El apoyo a la lactancia proviene de mucha gente: tu familia, tus amigos, otras mamás que han amamantado (o les hubiera gustado), WIC y tu profesional de la salud. Si algún conocido te pregunta sobre amamantar en público, explícale por qué es una buena decisión para ti y para tu bebé.