



Anime a dar el pecho

# Vuélvase consejera compañera de WIC

Enriquezca vidas



# Vuélvase consejera compañera

## Comparta 🍷 Anime 🍷 Potencie

Nadie conoce mejor la dicha, las ventajas y los retos de dar el pecho que una mamá que lo ha vivido. Por eso el Programa de Consejeras Compañeras de WIC de Texas invita a las mamás experimentadas como usted a unírse nos para dar a las mamás primerizas apoyo para que den el pecho por medio de puestos pagados de consejeras compañeras.

### Perfil de la consejera compañera

🍷 Dio el pecho exitosamente a su propio bebé

🍷 Participación en WIC

🍷 Querer ayudar a otras mamás a experimentar la dicha de dar el pecho

🍷 Recibe capacitación gratuita

---

“Algo que he disfrutado mucho de ser consejera compañera es saber que estoy poniendo mi granito de arena – al tener un trabajo con sentido y propósito.”

JOCELYN R., CONSEJERA COMPAÑERA, AUSTIN



# Ayude a una mamá primeriza a experimentar la dicha

- ☞ Comparta su entusiasmo por dar el pecho
- ☞ Comparta sus valiosos conocimientos como mamá lactante experimentada
- ☞ Enseñe las habilidades básicas de dar el pecho
- ☞ Eduque a las mamás sobre los beneficios de dar el pecho tanto para la mamá como para el bebé
- ☞ Ayude con el sacaleche de ser necesario
- ☞ Haga derivaciones a servicios adicionales

# Potencie a las mamás primerizas

- ☞ Ayúdeles a confiar en su capacidad de dar el pecho
- ☞ Enséñeles a enfrentar los retos comunes de dar el pecho
- ☞ Ayúdeles a hacer que sus bebés inicien su vida de forma sana



# La leche materna

## ☞ Mejor para los bebés

- ☞ Mantiene sanos a los bebés y reduce las idas al consultorio
- ☞ Fortalece el sistema inmunológico
- ☞ Protege contra los problemas gastrointestinales, los problemas respiratorios y las infecciones de los oídos
- ☞ Brinda beneficios extra a los bebés prematuros
- ☞ Estimula la inteligencia y aumenta el coeficiente intelectual
- ☞ Podría proteger contra la leucemia infantil
- ☞ Podría reducir el riesgo de desarrollar alergias
- ☞ Podría reducir el riesgo de contraer asma
- ☞ Protege contra la obesidad y la diabetes

---

En un estudio, 70 por ciento de las mamás con apoyo de compañeras dio el pecho a sus bebés exclusivamente por seis meses, comparado con un grupo de control de mamás que no recibió apoyo de compañeras en el que sólo seis por ciento seguía dando el pecho a los seis meses.







\*HAIDER R; KAIBIR I; HUTTLY SR Y ASHWORTH A. (2002). CAPACITACIÓN A CONSEJERAS COMPAÑERAS PARA FOMENTAR Y APOYAR QUE SE DÉ EL PECHO

EXCLUSIVAMENTE EN BANGLADESH. REVISTA DE LACTANCIA HUMANA 18(1):7-12.





# Dar el pecho Mejor para las mamás

-  Estimula la pérdida de peso, al quemar hasta 600 calorías al día
  -  Produce hormonas que pueden hacer que los niveles de estrés bajen
  -  Reduce el sangrado postparto
  -  Reduce el riesgo de cánceres de seno y de ovario
  -  Ahorra dinero
  -  Reduce el ausentismo en el trabajo
- 

“Sé que el ánimo que le doy a las mamás marca una gran diferencia por que yo estuve en su misma situación.

Fue el apoyo de mi consejera compañera lo que me animó a seguir dándole leche materna a mi hijo. Gracias a la bondad y el apoyo que recibí, puedo ofrecer la misma comprensión a las mamás que ayudo.”

JENNIFER S., CONSEJERA COMPAÑERA, PROGRAMA DE WIC DEL CONDADO DE CAMERON



# Vuélvase consejera compañera

## Marque la diferencia

“Una mamá primeriza me llamó en Nochebuena. Había llegado a casa del hospital con su bebé recién nacido y estaba teniendo problemas para hacer que él amamantara. Pude ayudarle por teléfono para que pusiera el bebé en posición y éste agarrara el pezón. Era una de las mamás más encantadoras. Estaba tan agradecida por lo que me pareció tan poca ayuda de mi parte. Hasta me mandó una nota de agradecimiento.

Me hace sentir tan bien hacer lo que hago aquí en WIC.”

**MISTY S., CONSEJERA COMPAÑERA, SAN ANGELO-PROGRAMA DE WIC DE TOM GREEN**

# Vuélvase consejera compañera para dar el pecho de WIC

Comparta 📢 Anime 📢 Potencie

Comparta lo poderoso de su experiencia de dar el pecho y ayude a una mamá primeriza a hacer  
que su bebé inicie su vida de forma sana.

Comuníquese con el personal de la agencia de WIC local hoy.



*Consejeras Compañeras para Dar el Pecho*

**PROGRAMA**

*Apoyo de Mamá a Mamá*



**LA LECHE MATERNA**

**CADA ONZA CUENTA**

[www.breastmilkcounts.com](http://www.breastmilkcounts.com)