

Póngase en contacto con la oficina con cualquier pregunta o inquietud.

teléfono: 585-394-9240 texto: 585-481-8488

# Consejera de lactancia de

## SPCC WIC



### ¿Qué es una consejera de lactancia de WIC (CONS)?

Las madres consejeras de lactancia de WIC son participantes de WIC que han amamantado. Ellas son una herramienta que debe tener en su bolsillo para ayudarla a lograr sus objetivos de lactancia materna.

### Qué esperar de su CONS:

- Contacto regular para brindar apoyo y educación durante el embarazo y el posparto.
- ¡Ella la llamará, le enviará un mensaje de texto o un correo electrónico para establecer una relación con usted y ayudarla a lograr sus objetivos de alimentación!



### Cuándo ponerse en contacto con su CONS:

- Con cualquier duda que tengas sobre alimentación infantil o embarazo
- Con cualquier problema de lactancia que surja fuera del horario normal de oficina



### Por qué las CONS son importantes:

- Para que los pequeños problemas de alimentación infantil no se conviertan en grandes problemas
  - Tener a alguien que te apoye a lo largo de tu viaje.
  - Hablar con alguien que ha pasado por experiencias similares a las tuyas
  - Tener un espacio seguro para hablar sobre lo que está pasando con la alimentación infantil.
- Los CONS tienen conocimientos basados en hechos sobre la lactancia materna, así como también experiencia.

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.



# ¿Le he preguntado a mi consejera sobre...

## 1er Trimestre

- cambios en mi cuerpo que ocurrirán durante el embarazo
- mi experiencia anterior con alimentación infantil o lo que ya sé sobre el lactancia materna
- su experiencia de amamantamiento
- cómo establecer mi objetivo de alimentación infantil
- cualquier barrera que tengo o que me preocupa que podría impedirme lograr mi objetivo

## 2do Trimestre

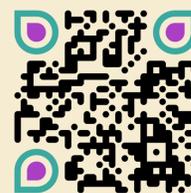
- cómo hablar con socios, familiares y amigos y configurar mi red de apoyo
- por qué puedo estar goteando calostro
- cualquier inquietud sobre la alimentación infantil de mi bebé
- cómo WIC apoya a las madres que amamantan
- mis planes para volver al trabajo o a la escuela y cómo seguir dando leche a mi bebé

## 3er Trimestre

- Cómo saber si un bebé tiene hambre y está lleno.
- la importancia del contacto piel con piel después del parto
- por qué mi bebé debería quedarse conmigo en mi habitación del hospital
- cómo mi cuerpo realmente produce leche
- cuando puedo llamarlos después del parto

## Posparto

- señales de que estoy produciendo suficiente leche
- cómo manejar la congestión mamaria y otros problemas comunes de la lactancia



Escanee y haga clic para encontrar información de lactancia y conocer más de nuestras consejeras expertas