



Hazlo Tuyo

Planifica tu éxito y comparte tus metas sobre amamantar a tu bebé.

Conocimiento + Apoyo + Seguridad = Éxito

Preparándome para el Nacimiento de Mi Bebé:

¡Lista para un gran comienzo!

- ☐ Hablaré con mi pareja, familia, amigos y proveedor de cuidado de salud sobre mi plan para dar de lactar y por cuánto tiempo.
- ☐ Asistiré a clases de lactancia prenatal.
- ☐ Planeo tener a mi bebé piel a piel después del nacimiento.
- ☐ Planeo alimentar a mi bebé durante la primera hora después del nacimiento.
- ☐ Planeo quedarme en la misma habitación con mi bebé en el hospital.
- ☐ Si mi bebé tiene problemas amamantando en el hospital, pediré hablar con una enfermera o consultor de lactancia.
- ☐ Pediré apoyo a grupos disponibles antes de dejar el hospital.

Las Primeras Semanas en Casa: Ser una nueva mamá o papá no siempre es fácil. Alcanza tus metas de lactancia teniendo un plan.

- ☐ Dos personas en las que confío y puedo llamar por un consejo útil o apoyo son: _____
- ☐ Para mi primera semana en casa, estas dos personas pueden ayudar con:
Lavandería: _____ Limpieza de Hogar: _____
Compra de Víveres: _____ Mandados: _____
Cuidado de los niños más grandes: _____
Comidas: _____
- ☐ Si mi bebé tiene dificultad amamantando, se prende del pecho o mis pezones se irritan, contactaré a: _____
- ☐ Si me empiezo a sentir triste o agobiada, sé que esto es común, hablaré con _____ para buscar formas de sentirme mejor.
- ☐ Dormiré o descansaré cuando mi bebé duerme.

Tus proveedores de cuidado de salud y WIC están aquí para ayudarte en cada paso del camino.

Mi proveedor de cuidado de salud es: _____

Teléfono: _____

Mi contacto en WIC es: _____

Teléfono: _____

Mi consejero de WIC (si está disponible) es: _____

Teléfono: _____



Producido en parte por fondos federales de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades y el Departamento de Agricultura de EE.UU. El contenido no refleja necesariamente el punto de vista o las políticas del Gobierno de EE.UU. o implica un endorso.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.