

Paquetes de alimentos de WIC
para MAMÁS y BEBÉS



*Los BENEFICIOS
de la LACTANCIA MATERNA empiezan
desde los PRIMEROS MOMENTOS
después del nacimiento DEL BEBÉ
y CONTINÚAN DURANTE
MUCHOS AÑOS.*



CONTENIDO

Paquetes de alimentos de WIC para MAMÁS y BEBÉS



4 Amamantar es la mejor opción para su bebé

La lactancia materna ofrece ventajas para el bebé que ningún otro tipo de alimentación puede igualar.

6 Ayuda para empezar la lactancia materna

Cuando se trata de proteger al bebé y a sí misma contra enfermedades, entre más amamante, más protección van a tener los dos.

8 La importancia de la lactancia materna exclusiva

¿Por qué es tan importante la lactancia materna exclusiva durante el primer mes para establecer mi suministro de leche?

10 Paquete de WIC: lactancia materna exclusiva

La lactancia materna exclusiva es la opción más sana para usted y su bebé y el paquete de alimentos para la lactancia materna exclusiva es la mejor inversión.

12 Paquete de WIC: lactancia materna casi exclusiva

Cuando se trata de su propia salud y la salud de su bebé, cada onza de leche materna cuenta.

14 Paquete de WIC: fórmula para bebés

Amamante a su bebé siempre que estén juntos para evitar tener que comprar más fórmula para bebés.



Amamantar es la mejor opción para su bebé

Quando se trata de la salud y el bienestar de su bebé, la lactancia materna es la mejor opción. La lactancia materna ofrece ventajas para el bebé que ningún otro tipo de alimentación puede igualar. Los beneficios de la lactancia materna empiezan desde los primeros momentos después del nacimiento del bebé y continúan durante muchos años.

Por naturaleza, su leche materna tiene todo lo que necesita su bebé. A medida que crezca el bebé, la leche materna va cambiando para satisfacer sus necesidades nutricionales. La leche materna está llena de vitaminas y nutrientes importantes que ayudan a proteger al bebé contra ciertas enfermedades e infecciones.



LAS VENTAJAS QUE RECIBEN LOS BEBÉS AMAMANTADOS SON, ENTRE OTRAS:

- Menos infecciones y enfermedades
- Menos riesgo de sufrir síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS)
- Mejor desarrollo del cerebro
- Menos probabilidad de tener exceso de peso o padecer diabetes o ciertos cánceres en años futuros

Amamantar también tiene beneficios para usted. La lactancia materna quema hasta 600 calorías al día, y esto le hace más fácil bajar de peso después del embarazo. También reduce el riesgo de padecer cáncer de seno o cáncer ovárico en el futuro. Con amamantar, usted no solo empieza una tradición de hábitos saludables y recuerdos maravillosos para su familia, sino que también aumenta la probabilidad de que sus hijos algún día amamanten a sus propios hijos.





Ayuda para empezar la lactancia materna

 El Programa WIC y la Academia Americana de Pediatría recomiendan que las mujeres amamenten exclusivamente o que alimenten al bebé solo con leche materna durante los primeros 6 meses.

Cuando el bebé tenga aproximadamente 6 meses de edad, empiece a agregar alimentos sólidos y continúe amamantando cuando menos durante el primer año de vida.

Si no puede o no escoge amamantar exclusivamente durante los primeros 6 meses, es mejor que le dé al bebé algo de leche materna aunque sea un poco. Para proteger al bebé y a sí misma contra enfermedades, entre más amamante, más protección van a tener los dos. Así que amamante a su bebé siempre que estén juntos, y déle al bebé leche materna extraída cuando no estén juntos. Use la fórmula para bebés solo cuando no pueda alimentar con su propia leche. Cuando se trata de su propia salud y la de su bebé, cada onza de leche materna cuenta.

La decisión de amamantar al bebé puede brindar beneficios duraderos, tanto para usted como para su hijo. Como mamá, usted es la única que puede decidir darle al bebé este regalo tan maravilloso y WIC está listo para apoyarle en esta decisión. Usted recibirá instrucciones y apoyo de parte de consejeros de lactancia materna de WIC para que sea una experiencia fácil y positiva para usted y el bebé.

La mayoría de las clínicas de WIC ofrecen servicios de madres consejeras a las mamás embarazadas o que amamantan. Las madres consejeras son mamás que ya han amamantado y están capacitadas y contratadas por WIC para ayudar a otras mamás con la lactancia materna. Si tiene preguntas sobre la lactancia materna

antes o después de que nazca el bebé, llame a la clínica de WIC y pida hablar con una madre consejera.

EL SACALECHES

Los sacaleches también están disponibles para las mamás que necesitan aumentar o mantener el suministro de leche materna, y su plan del cuidado de la salud no les provee un sacaleches que satisfice sus necesidades. Es posible que WIC también tenga disponibles otros artículos para la lactancia materna.

Pregunte al personal de WIC.



ESTAS SON ALGUNAS
MANERAS DE CONSEGUIR
AYUDA PARA AMAMANTAR
A SU BEBÉ:

Llame o visite la clínica local de WIC para hablar con una consejera de lactancia materna capacitada.

Para hacer preguntas generales, llame a la Línea Directa de Texas de Apoyo a la Lactancia al 1-855-550-6667 o visite www.lechematernacuenta.com.



La importancia de la lactancia materna exclusiva

La lactancia materna exclusiva después del parto es de suma importancia, tanto para el bebé como para la mamá, y ayuda a establecer un buen suministro de leche.

¿Qué significa la lactancia materna exclusiva? Significa que el bebé recibe su leche materna y nada más. Nada de fórmula para bebés, agua azucarada, té, ni nada además de su leche materna.

La lactancia materna exclusiva es importante para establecer su suministro de leche. Las primeras semanas de la lactancia materna “establecen” su suministro de leche a la cantidad exacta que el bebé va a necesitar para crecer. Si usted usa fórmula para bebés durante las primeras semanas, su cuerpo no producirá tanta leche, y es posible que tendrá que comprar fórmula durante el primer año de vida del bebé.



El programa WIC solo le da una cantidad limitada de fórmula. **Si establece un buen suministro de leche el primer mes, podrá amamantar en cualquier momento que esté con su bebé para así evitar tener que comprar más fórmula para bebés.** Aunque solo pueda amamantar a su bebé por las noches o los fines de semana, ahorrarán el dinero que cuesta la fórmula, y su salud y la de su bebé se beneficiarán de la lactancia materna.



Si amamanta exclusivamente o casi exclusivamente, llena los requisitos para recibir beneficios alimenticios de WIC durante un año completo y también recibirá más alimentos para su bebé. Si lo alimenta solo, o la mayoría de las veces, con fórmula para bebés, recibirá menos alimentos para su bebé, y dejará de recibir alimentos para usted 6 meses después del parto.





Paquete de WIC: lactancia materna exclusiva

La lactancia materna exclusiva es la opción más sana para usted y su bebé y el paquete de alimentos para la lactancia materna exclusiva es la mejor inversión. Como los bebés amamantados exclusivamente no reciben nada de fórmula, WIC les dará más alimentos a usted y a su bebé. También recibirá apoyo para la lactancia materna durante el primer año de vida del bebé.

Esta es una lista de alimentos y apoyo para la lactancia materna que usted recibe cuando decide amamantar exclusivamente.



Paquete mensual para mujeres: lactancia materna exclusiva

(hasta que el bebé cumpla 1 año)

Apoyo para la lactancia materna

Leche: 5 galones

Yogur o leche: 1 cuarto

Queso: 2 libras

Cereal: 36 onzas

Jugo: 3 recipientes de 12 onzas de jugo congelado o de 48 onzas de jugo en líquido

Huevos: 2 docenas

Frijoles: 1 libra o 4 latas

Crema de cacahuate: 1 frasco de 16 a 18 onzas

Granos integrales: 1 libra

Frutas y verduras: \$10.00

Pescado: 30 onzas en lata



Las mamás que amamantan a más de un bebé (gemelos, trillizos, etc.) recibirán 1.5 veces la cantidad de comida en el paquete de lactancia materna exclusiva.



Paquete mensual para bebés: lactancia materna exclusiva

(hasta que el bebé cumpla 1 año)

Cuando su bebé tiene 0-5 meses

El alimento fundamental y única fuente de alimentación que necesita su bebé en este tiempo es su leche materna.

Cuando su bebé tiene 6-11 meses

Cereal para bebés: 24 onzas

Frutas y verduras para bebés: 64 frascos de 4 onzas

Carnes para bebés: 31 frascos de 2.5 onzas





Paquete de WIC: lactancia materna casi exclusiva

La lactancia materna exclusiva es lo mejor, pero si necesita combinar la lactancia materna con la fórmula para bebés, WIC ofrece un paquete de alimentos para la lactancia materna casi exclusiva. Es posible que no necesite toda la fórmula que reciba. Alimente con su leche extraída cuando usted y su bebé no estén juntos, y con fórmula para bebés sólo cuando no tenga la opción de darle leche materna. Cada onza de su leche materna cuenta cuando se trata tanto de de la salud de su bebé como la suya. La siguiente página muestra una lista de alimentos que usted recibe cuando alimenta a su bebé con leche materna y fórmula.



Paquete mensual para mujeres: lactancia materna casi exclusiva

(hasta que el bebé cumpla 1 año)

Apoyo para la lactancia materna

Leche: 4½ galones

Yogur o leche: 1 cuarto

Queso: 1 libra

Cereal: 36 onzas

Jugo: 3 recipientes de 12 onzas de jugo congelado o de 48 onzas de jugo en líquido

Huevos: 1 docena

Frijoles: 1 libra o 4 latas

Crema de cacahuate: 1 frasco de 16 a 18 onzas

Granos integrales: 1 libra

Frutas y verduras: \$10.00



Paquete mensual para bebés: lactancia materna casi exclusiva

(hasta que el bebé cumpla 1 año)

Cuando su bebé tiene entre 1–3 meses

Fórmula para bebés: hasta 4 latas de 12.4 onza en polvo*

Cuando su bebé tiene entre 6–11 meses

Fórmula para bebés: hasta 4 latas de 12.4 onzas en polvo*

Cereal para bebés: 24 onzas

Frutas y verduras para bebés: 32 frascos de 4 onzas

Cuando su bebé tiene entre 4–5 meses

Fórmula para bebés: hasta 5 latas de 12.4 onzas en polvo*

*Todas las cantidades de fórmula son aproximadas





12 meses
para el bebé 6
meses para
la mamá

Paquete de WIC: fórmula para bebés

*S*i alimenta a su bebé exclusivamente o casi exclusivamente con fórmula para bebés, WIC ofrece el paquete de fórmula para bebés. La cantidad de fórmula que le dé WIC quizás no sea suficiente para cubrir las necesidades nutricionales de su bebé, así que debe amamantar a su bebé siempre que estén juntos para no tener que comprar más fórmula.

Si usted escoge este paquete, usted y su bebé recibirán los siguientes alimentos.



Paquete mensual de alimentos para mujeres

(hasta que el bebé cumpla 6 meses)

Apoyo para la lactancia materna

Leche: 3 galones

Yogur o leche: 1 cuarto

Queso: 1 libra

Cereal: 36 onzas

Jugo: 2 recipientes de 12 onzas de jugo congelado o de 48 onzas de jugo en líquido

Huevos: 1 docena

Frijoles o crema de cacahuate: 1 libra o 4 latas de frijoles O 1 frasco de 16 a 18 onzas de crema de cacahuate

Frutas y verduras: \$10.00



Paquete mensual de fórmula para bebés

(hasta que el bebé cumpla 1 año)

Cuando su bebé tiene entre 0-3 meses

Fórmula para bebés: solo hasta 9 latas de 12.4 onzas en polvo*

Cuando su bebé tiene entre 4-5 meses

Fórmula para bebés: solo hasta 10 latas de 12.4 onzas en polvo*

Cuando su bebé tiene entre 6-11 meses

Fórmula para bebés: solo hasta 7 latas de 12.4 onzas en polvo*

Cereal para bebés: 24 onzas

Frutas y verduras para bebés: 32 frascos de 4 onzas

*Todas las cantidades de fórmula son aproximadas





AYUDA CON LA LACTANCIA MATERNA

Para hacer preguntas generales, llame a la Línea Directa de Texas de Apoyo a la Lactancia al 1-855-550-6667 o visite www.lechematernacuanta.com

La leche materna es un regalo para el bebé que dura toda la vida. Ayude a su bebé a alcanzar su máximo potencial. Logre algo maravilloso.

¡EL PROGRAMA WIC PUEDE AYUDAR!

