



BREASTFEEDING IN PUBLIC

*The more you nurse in public,
the more comfortable you will feel!*

Do I need to cover up?

Texas law protects a mother's right to breastfeed in public in whatever way is most comfortable for her and her baby.

To help you feel more comfortable:

- Wear layered shirts you can easily adjust.
- Bring a light blanket if you would like extra privacy.

What if someone says something negative to me?

- Breastfeeding in public is your legal right and most moms breastfeed in public without an issue.
- Your local WIC office can give you a pocket-sized card that explains this law. You can share this with anyone who approaches you.
- Texas law states, "A mother is entitled to breastfeed her baby in any location in which the mother is authorized to be."



How can I feel more confident when I breastfeed in public?

- It's normal to feel nervous at first. The more you nurse in public, the more comfortable you will feel!
- Find a breastfeeding support group, and practice around other moms.
- When talking to people while nursing, keep eye contact with them so they know it's ok to look at you.
- If you are by yourself, focus on your baby's eyes to remind yourself of the great job you're doing!

*By nursing in public,
you are showing
other moms that it
is possible to give
your baby the best
nutrition anytime,
anyplace.*



Breastfeeding Help and Information
Texas Lactation Support Hotline - 24/7
1-855-550-6667
Breastmilkcounts.com

Find out how WIC can help you make amazing kids.
Visit [TexasWIC.org](https://www.texaswic.org) to learn more and find your nearest WIC clinic.



This institution is an equal opportunity provider.

© 2019 All rights reserved.

Stock no. 13-179 Rev. 11/19



AMAMANTAR EN PÚBLICO

*Entre más amamantes en público,
imás cómoda te sentirás!*

¿Me tengo que tapar?

La ley de Texas protege el derecho de las mujeres de amamantar en público de la manera que más cómoda les resulte a ellas y a sus bebés.

Para que te sientas más cómoda:

- Usa varias capas de ropa que puedas ajustar fácilmente.
- Lleva contigo una frazada ligera por si quieres más privacidad.

¿Y si alguien me hace un comentario negativo?

- Amamantar en público es tu derecho por ley y la mayoría de las mujeres lo hacen sin problemas.
- La oficina local de WIC te puede dar una tarjeta que muestra esta ley y que puedes mostrarle a quien se te acerque.
- La ley de Texas dice: “Una madre tiene el derecho de amamantar a su bebé en cualquier lugar donde tenga permitido estar”.



¿Qué puedo hacer para sentirme más cómoda cuando amamante en público?

- Es normal sentirse nerviosa al principio. Pero mientras más seguido lo hagas, imás cómoda te vas a sentir!
- Únete a un grupo de apoyo y practica en compañía de otras mamás.
- Cuando hables con otras personas mientras amamantas, haz contacto visual con ellos para que sepan que pueden verte también.
- Si estás sola con tu bebé, enfócate en sus ojos y recuerda que estás haciendo muy buen trabajo.

Cuando amamantas en público les demuestras a otras mamás que es posible darle a tu bebé el mejor alimento en cualquier momento y en cualquier lugar.



Ayuda e información sobre la lactancia materna

Línea de Ayuda para la Lactancia de Texas:
disponible a cualquier hora, cualquier día de la
semana 855-550-6667
cadaonzacuenta.com

Descubre cómo WIC puede ayudarte a criar niños maravillosos.

Visita [TexasWIC.org](https://www.texaswic.org) para obtener más información y encontrar la clínica de WIC más cercana.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2019 Todos los derechos reservados.

Stock no. 13-179 Rev. 11/19