

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 tu 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 tí misma contra enfermedades, entre más amamantes, 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 completa

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

12 Paquete de WIC: lactancia materna parcial

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

14 Paquete de WIC: fórmula para bebés

Amamanta bebé siempre que estén juntos para evitar tener que comprar más fórmula para bebés.



Amamantar es la mejor opción para tu bebé

Quando se trata de la salud y el bienestar de tu 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, tu leche materna tiene todo lo que necesita tu bebé. A medida que crece 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 ti. La lactancia materna quema hasta 600 calorías al día, y esto te ayuda a bajar de peso después del embarazo. También reduce el riesgo de padecer cáncer de seno o cáncer ovárico en el futuro. Con amamantar, no solo empiezas una tradición de hábitos saludables y recuerdos maravillosos para tu familia, sino que también aumenta la probabilidad de que tus hijos algún día continúen con el hábito de la lactancia materna.





Ayuda para empezar la lactancia materna

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

Cuando el bebé tenga aproximadamente 6 meses de edad, empieza a darle alimentos sólidos y continúa amamantando cuando menos durante el primer año de vida.

Si no puedes o decides no amamantar exclusivamente durante los primeros 6 meses, es mejor que le des al bebé algo de leche materna aunque sea un poco. Para proteger al bebé y a ti misma contra enfermedades, entre más amamantes, más protección tendrán los dos. Así que amamanta a tu bebé siempre que estén juntos, y dale leche materna extraída cuando no estén juntos. Usa la fórmula para bebés solo cuando no puedas alimentar con tu propia leche. Cuando se trata de tu propia salud y la de tu bebé, cada onza de leche materna cuenta.

La decisión de amamantar al bebé puede brindar beneficios duraderos, tanto para ti como para tu hijo. Como mamá, tú eres la única que puede decidir darle al bebé este regalo tan maravilloso y WIC está listo para apoyarte en esta decisión. Recibirás instrucciones y apoyo de parte de consejeros de lactancia materna de WIC para que sea una experiencia fácil y positiva para ti 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 tienes preguntas sobre la lactancia materna antes o después de que

nazca el bebé, llama a la clínica de WIC y pide 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.

Pregunta al personal de WIC.



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

Llama o visita la clínica local de WIC para hablar con una consejera de lactancia materna capacitada.

Para hacer preguntas generales, llama a la Línea Directa de Texas de Apoyo a la Lactancia al 1-855-550-6667 o visita 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 se alimenta de leche materna y nada más. Nada de fórmula para bebés, agua azucarada, té ni nada más aparte de tu leche materna.

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



El programa WIC solo te da una cantidad limitada de fórmula. **Si estableces un buen suministro de leche el primer mes, podrás amamantar en cualquier momento que estés con tu bebé y así no tener que comprar más fórmula.** Aunque solo puedas amamantar a tu bebé por las noches o los fines de semana, ahorrarás el dinero que cuesta la fórmula, y tu y tu bebé gozarán de los beneficios de salud que proporciona la lactancia materna.



Si amamantas exclusivamente o casi exclusivamente, llenarás los requisitos para recibir beneficios alimenticios de WIC durante un año completo y también recibirás más alimentos para tu bebé. Si lo alimentas con fórmula para bebés solamente o casi siempre, recibirás menos alimentos para tu bebé, y dejarás de recibir alimentos para ti ó meses después del parto.





Paquete de WIC: lactancia materna completa

La lactancia materna exclusiva es la opción más sana para ti y tu bebé y el paquete de alimentos para la lactancia materna exclusiva es la mejor inversión. Como los bebés amamantados exclusivamente no reciben fórmula, WIC te da más alimentos a ti y a tu bebé. También recibirás 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 recibes cuando amamantas exclusivamente.



Paquete mensual para mamás de lactancia exclusiva:

(hasta que el bebé cumpla 1 año)

Apoyo para la lactancia materna

Leche: 5 galones

Yogur o leche: 1 cuarto de galón

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 cacahuete: 1 frasco de 16 a 18 onzas

Granos integrales: 1 libra

Frutas y verduras: \$11.00

Pescado: 30 onzas en lata



Las mamás que amamantan a gemelos, trillizos, o más, recibirán 1-1/2 veces la cantidad de comida en el paquete de lactancia materna exclusiva.



Paquete mensual para bebés de lactancia exclusiva:

(hasta que el bebé cumpla 1 año)

Cuando tu bebé tiene entre 0-5 meses

El alimento fundamental y la única fuente de alimentación que necesita tu bebé en estos momentos es tu leche materna.

Cuando tu bebé tiene entre 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 parcial

La lactancia materna exclusiva es lo mejor, pero si necesitas 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 necesites toda la fórmula que recibas. Dale tu leche extraída cuando no estés con él y fórmula para bebés sólo cuando no tengas la opción de darle leche materna. Cada onza de tu leche materna cuenta cuando se trata tanto de la salud de tu bebé como la tuya. La siguiente página muestra una lista de alimentos que recibes cuando alimentas a tu bebé con leche materna y fórmula.



Paquete mensual para mamás de lactancia parcial:

(hasta que el bebé cumpla 1 año)

Apoyo para la lactancia materna

Leche: 4½ galones

Yogur o leche: 1 cuarto de galón

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: \$11.00



Paquete mensual para bebés de lactancia parcial:

(hasta que el bebé cumpla 1 año)

Cuando tu bebé tiene entre 0–1 mese

Fórmula: 1 lata, si la necesitas*

Cuando tu bebé tiene entre 1–3 meses

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

Cuando tu bebé tiene entre 4–5 meses

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

Cuando tu 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

*Todas las cantidades de fórmula son aproximadas





Paquete de WIC: fórmula para bebés

*S*i alimentas a tu bebé exclusivamente o casi exclusivamente con fórmula, WIC ofrece el paquete de fórmula para bebés. La cantidad de fórmula que te dé WIC quizás no sea suficiente para cubrir las necesidades nutricionales de tu bebé, así que debes amamantarlo siempre que estén juntos para no tener que comprar más fórmula.

Si escoges este paquete, tú y tu bebé recibirán los siguientes alimentos.



Paquete mensual de alimentos para mamás:

(hasta que el bebé cumpla 6 meses)

Apoyo para la lactancia materna

Leche: 3 galones

Yogur o leche: 1 cuarto de galón

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: \$11.00



Paquete mensual de fórmula para bebés:

(hasta que el bebé cumpla 1 año)

Cuando tu bebé tiene entre 0-3 meses

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

Cuando tu bebé tiene entre 4-5 meses

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

Cuando tu 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, llama a la Línea Directa de Texas de Apoyo a la Lactancia al 1-855-550-6667 o visita www.cadaonzacuenta.com

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

¡EL PROGRAMA WIC PUEDE AYUDAR!

Descubre cómo WIC te puede ayudar a criar niños maravillosos.

Visita **TexasWIC.org** para obtener más información y encontrar la clínica de WIC más cercana.

