

# Círculo de apoyo a la lactancia

- Familiares (padre del bebé o pareja, madre, hermana, primo)
- Amigos de confianza
- Consejera par de lactancia con WIC
- Especialista de sitio — WIC u hospital
- Obstetra/ginecólogo, pediatra
- Grupo de apoyo de círculo de amigos WIC
- Otros grupos de apoyo en la comunidad



## Pierda el peso de su bebé



Continúe lactando



Hidrátese



Realice actividad física



Aliméntese saludablemente



Haga seguimiento de su progreso

# Recursos

DHEC

[www.scdhec.gov/wic](http://www.scdhec.gov/wic)

**Apoyo a lactancia de USDA**

[wicbreastfeeding.fns.usda.gov](http://wicbreastfeeding.fns.usda.gov)

**LeLeche League**

[www.lllalliance.org/southcarolina](http://www.lllalliance.org/southcarolina)

**MyPlate**

[www.choosemyplate.gov/moms-breastfeeding-nutritional-needs](http://www.choosemyplate.gov/moms-breastfeeding-nutritional-needs)

**Leyes de lactancia de Carolina del Sur**

[www.scstatehouse.gov/code/t63c005.php](http://www.scstatehouse.gov/code/t63c005.php)

**Coalición por la lactancia de Carolina del Sur**

[www.facebook.com/SCBreastfeedingCoalition](http://www.facebook.com/SCBreastfeedingCoalition)

[www.scbreastfeeds.org/](http://www.scbreastfeeds.org/)

**SC WIC — Abuso de sustancias: Folleto de riesgos para usted y su familia**

[www.scdhec.gov/sites/default/files/Library/ML-009084.pdf](http://www.scdhec.gov/sites/default/files/Library/ML-009084.pdf)



Women, Infants & Children  
SOUTH CAROLINA



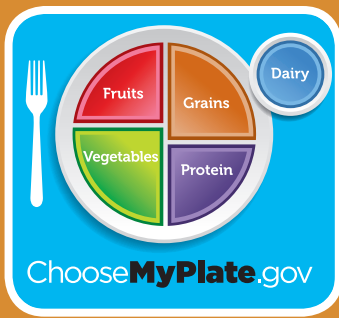
Healthy People. Healthy Communities.

# Lactancia saludable

*Consejos para madres lactantes*



**Una guía para ayudarle a tomar decisiones saludables durante su tiempo de lactancia**



## MyPlate para madres

La lactancia hace que su cuerpo necesite más de ciertas vitaminas y minerales, tales como vitamina D, calcio y hierro. Es importante tener una dieta balanceada entre todos los grupos alimenticios. Si sigue el plan de MyPlate tendrá un programa saludable de alimentación mientras alimenta a su bebé.

## Consejos útiles

- Aprenda un agarre que funcione para usted y su bebé
- Preste atención a los primeros indicios de hambre
- Haga de la lactancia algo placentero, no una obligación
- Haga preguntas
- Encuentre un equipo de apoyo
- Continúe consumiendo los alimentos que más le gusten
- Cuide de usted y su bebé emocional y físicamente
- Deje que sus familiares le ayuden con los quehaceres y otras cosas
- Informe a su familia, escuela y empleador que ha optado por lactar y por qué lo ha hecho
- Encuentre una actividad física que disfrute
- Prepárese para retomar el trabajo o sus estudios, consulte con su seguro para saber si ellos le proporcionan una bomba de extracción.
- Tenga un sueño seguro



### Grupo de verduras

**Grupo de verduras**  
(frescas, congeladas o enlatadas\*)  
*Bajas en sodio*

- Zanahorias
- Patatas dulces
- Calabaza
- Espinaca
- Verduras cocinadas (*tales como kale, acelgas, nabos y hojas de remolacha*)
- Calabaza de invierno
- Tomates y salsas de tomate
- Pimientos rojos



### Grupo de granos

**6 onzas, 6 porciones o más**

- Cereales fortificados listos para consumir
- Cereales cocinados
- Cereales fortificados (*avena, crema de trigo*)
- Pan integral, arroz, tortillas y pastas integrales



### Grupo de lácteos

**3 tazas, 3 porciones**

- Yogurt sin grasa o bajo en grasa
- Leche sin grasa (*leche desnatada*)
- Leche baja en grasa (*leche de 1%*)
- Leche de soya fortificada con calcio (*bebidas de soya*)



### Grupo de frutas

**Grupo de frutas**  
(frescas, congeladas, enlatadas\* o deshidratadas)  
*\*sin azúcar añadido*

- Cantalupo
- Melón verde
- Mangos
- Ciruelas pasas
- Bananas
- Albaricoques
- Naranjas
- Toronja roja o rosada
- Jugo de ciruela o naranja al 100%



### Grupos de alimentos de proteínas

**5 ½ onzas**

- Fríjoles y guisantes (*tales como fríjoles pintos, soja, fríjoles blancos, lentejas, fríjoles comunes, y garbanzos*)
- Nueces y semillas (*semillas de girasol, almendras, avellanas, piñones, maní y mantequilla de maní*)
- Carne magra de res, cordero y cerdo
- Ostras, mejillones y cangrejo
- Salmón, trucha, arenque, sardinas y abadejo
- Huevos



### NOTA:

Durante la lactancia no consuma tiburón, pez espada, caballa real o azulejo. Estos tienen alto contenido de mercurio. Limite el consumo de atún blanco (albacore) a no más de 6 onzas por semana. Consulte con su obstetra o el nutricionista de WIC acerca de seguridad alimentaria durante la lactancia.