



¿TE DA VERGÜENZA?

NO TENGAS MIEDO DE DAR PECHO



Recuerda, los beneficios son para tu bebé y para ti.

La leche materna ayuda al crecimiento del cerebro de tu bebé y es más fácil de digerir, causando menos trastornos estomacales. Las investigaciones demuestran que los bebés se mantienen más saludables y sufren menos de alergias o caries dentales. El dar pecho te ayuda a quemar calorías y perder peso. Lo más importante es que al darle pecho al bebé se vive un momento especial, el cual la mamá, el bebé y todos los presentes pueden compartir. Eso no es motivo de vergüenza.



Para información, llame WIC

Auspiciado por el Departamento de Agricultura, Alimentos y Servicios de Nutrición de los Estados Unidos. Desarrollado por Best Start, Inc.

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, siglas en inglés) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades a base de raza, color, origen nacional, género, religión, edad, impedimentos, credo político, orientación sexual, estado civil o familiar. (No todas las bases de prohibición aplican a todos los programas.) Personas con impedimentos que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información acerca de los programas (Braille, tipografía agrandada, cintas de audio, etc.) deben de ponerse en contacto con el Centro TARGET de USDA, llamando al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington DC 20250-9410, o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual a todos.





Como sentirte cómoda al dar pecho en casi cualquier lugar.



Si piensas que dar pecho puede ser vergonzoso cuando estás en compañía de otras personas, no eres la única. Muchas madres primerizas se preocupan de cómo se sentirán cuando tengan que dar pecho al bebé en público o aun delante de personas conocidas. Mas, con un poco de planificación, pronto se dan cuenta de que pueden dar pecho al bebé en casi cualquier lugar. ¡Tú también te darás cuenta!



Cubre al bebé.

A veces, dar pecho en público es tan sencillo como echarte una frazada encima del hombro. Las blusas holgadas son más cómodas. También puedes usar un sostén o sujetador especialmente diseñado para dar pecho. Con un poco de práctica (ensaya con un espejo en tu casa) pronto aprenderás a dar pecho sin que nadie se dé cuenta.

Apártate de la multitud.

Aunque estés entre la gente, usualmente puedes encontrar algún lugar apartado ideal para dar pecho. Puede ser la antesala de un baño, un área privada de un restaurante o dentro de tu auto estacionado. Muchos comercios y tiendas por departamentos tienen hoy día áreas especiales para que las madres le den pecho a sus bebés. Si estás en casa de una amiga, no temas preguntar si hay una habitación o salón que puedas usar en privado.



Concéntrate en tu bebé, no en lo que digan los demás.

Cuando los bebés tienen hambre hay que darles de comer (tal como nos pasa a todos). A veces es complicado y puede ser que alguna gente te haga pasar un mal rato por dar pecho en público. Pero tú sabes que estás haciendo lo que es correcto para ti y para tu bebé. Si no los puedes ignorar, piensa de antemano lo que vas a decirles, y explícales segura de ti misma que estás haciendo lo correcto. Si ellos se molestan ese es su problema y no el tuyo.

Busca el apoyo cariñoso de las personas que están cerca.



La ayuda y el apoyo para dar pecho vienen de mucha gente. Por ejemplo: de tu familia, de amistades, de otras mamás que han dado o hubiesen deseado dar pecho, de los profesionales del cuidado de la salud y de tus vecinos. Si alguna vez sientes vergüenza de dar pecho, no dudes en hablar con alguien. Si algún familiar te pregunta sobre dar pecho en público, explícale por qué es beneficioso para ti y tu bebé. Enséñale cómo te puedes cubrir.

