



La ley de Texas protege su derecho de alimentar con pecho en público.

- ✿ En 1995, los legisladores de Texas aprobaron una ley dándole el derecho de alimentar con pecho en público.
- ✿ La ley dice que puede alimentar con pecho a su hijo en cualquier lugar en donde usted tiene derecho de estar. En otras palabras, su hijo tiene el derecho de alimentar con pecho en donde sea y a la hora que le dé hambre.

Hay que practicar para alimentar con pecho en público. Será más fácil mientras crece su bebé y a usted le dará gusto no tener que cargar biberones a todas partes. Cuando usted alimenta con pecho en público, les enseña a las otras mamás que es posible salir de la casa y darle a su hijo la mejor nutrición.



Para información y ayuda con la alimentación con pecho, llame al 1-800-514-6667.

Esta institución ofrece igualdad en las oportunidades de servicios para todos.
© 2004 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición.
Derechos reservados. stock no. 13-179a rev. 12-04

Inquietudes sobre la alimentación con pecho:

Alimentar con pecho en PÚBLICO



confianza

¿Alimentar con pecho en público?

No lo puedo hacer.

¡La gente me verá el seno y clavarán la mirada!

Alimentar con pecho en público es algo que les preocupa a muchas mamás, y con buena razón. En nuestro país, el seno se considera un objeto sexual más que un objeto para alimentar a un bebé, su propósito natural. Lo que muchas no saben es que pueden alimentar con pecho en público sin que nadie sepa. Una vez que aprenda a hacerlo, se dará cuenta de que hay muchas otras mamás que alimentan con pecho a sus bebés en público. Usted simplemente nunca se había dado cuenta.

Seamos realistas. Cuando un bebé tiene que comer, tiene que comer.

Como mamá que alimenta con pecho, es importante que alimente a su bebé cuando él dé la primera señal de hambre: se chupa las manos o los dedos, hace un sonido con la boca como si estuviera chupando o voltea la cabeza hacia el seno. Alimentar al bebé lo antes posible le ayuda a producir mucha leche. Alimentarlo antes de que él empiece a llorar también asegurará que atraiga menos atención.

Prepárese para alimentar con pecho en público antes de salir de la casa.

✿ Póngase una playera o sudadera grande que puede levantar desde abajo, una playera ajustada debajo de una blusa floja con botones o una blusa que se puede desabrochar desde abajo.

✿ Lleve una cobija de bebé para poner arriba del hombro para mayor intimidad.

Un portabebés canguro mantiene al bebé en la posición correcta justo al nivel del seno.

¿Cómo sabrá alguien que ella está alimentando con pecho?

✿ Cargue al bebé en un portabebés tipo canguro o en una mochila frontal. Ésta puede ser la manera más fácil y privada de alimentar con pecho en público. Los portabebés canguro o mochilas frontales no son caros y se pueden comprar en tiendas de reventa y en ventas de casas particulares.

✿ Practique alimentando con pecho al bebé enfrente del espejo para ver lo que los demás verán.

✿ Alimente con pecho al bebé justo antes de salir de la casa.

Una vez que llegue a su destino, busque un lugar en dónde sentarse para alimentar con pecho. Así, usted estará lista cuando el bebé está listo.

✿ Si el clima está bien, alimente con pecho en el carro al llegar.

✿ Un vestidor puede ser un lugar muy conveniente y callado en dónde alimentar con pecho.

✿ Quizás en los supermercados grandes, las tiendas de descuento o las plazas comerciales haya un baño con un área para sentarse y una mesa para cambiar al bebé.

✿ Las farmacias casi siempre tienen lugares en dónde sentarse.

✿ Si sale para comer, dígame a la persona que la lleva a la mesa que tendrá que alimentar con pecho al bebé y pídale que la sienten en una butaca o en una mesa de rincón.

✿ Si carga al bebé en un portabebés canguro o mochila frontal puede que no necesite un lugar especial en donde sentarse para alimentar con pecho.

Tenga confianza y póngase cómoda cuando alimenta con pecho en público.

✿ Cuando habla con las personas en público, como los empleados de las tiendas, los meseros o hasta sus amigos, tenga confianza y mantenga el contacto con los ojos para que sepan que está bien que la miren directamente. Cuando usted mantiene contacto con los ojos también los distrae de lo que está haciendo el bebé.

✿ Si se encuentra sola en un área grande y abierto, vea los ojos y la cara de su bebé. Después de un rato, ni siquiera se dará cuenta de que hay otros a su alrededor y habrá menos posibilidad de que ellos se den cuenta de usted.

