



## Alimentación con pecho para bebés más sanos

Por Janet D. Lawson, M.D.

***Me gustaría comenzar un grupo de apoyo para la alimentación con pecho en mi comunidad para todas las madres que alimentan con pecho, especialmente para las madres que tienen gemelos. ¿Cómo le hago?***

***- - Nancy L., Katy***

Ésa es una idea maravillosa. Los grupos de apoyo les permiten a las madres alimentar con pecho durante más tiempo y ofrecen opciones e ideas para cualquier inquietud o situación que pueda presentarse. Éstas son mis sugerencias sobre cómo comenzar su grupo:

1. Comience con un grupo pequeño. Si conoce a madres que alimentan con pecho en su comunidad, llámelas e invítelas a una reunión.
2. Comuníquese con el grupo *Mothers of Multiples* de su comunidad mediante el directorio telefónico. Muchas ciudades de Texas tienen uno de estos grupos.

Si está embarazada o piensa comenzar una familia, usted debe aprender todo lo que pueda sobre los beneficios de

alimentar con pecho, por el bien de sus hijos. Llame a la oficina estatal de WIC al 1-800-942-3678 para obtener información sobre la alimentación con pecho. Si usted es una nueva madre y necesita ayuda inmediata o asistencia para alimentar con pecho, llame a la línea de ayuda para alimentar con pecho de Texas al 1-800-514-6667.

*La Dra. Lawson es la Consejera médica del Título X, del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas.*