



# Plan for your breastfeeding success and communicate your wishes about breastfeeding your baby. Knowledge + Support + Confidence = Success

## Preparing for My Baby's Birth: Getting off to a great start!

- I will talk with my partner, family, friends and health care provider about my plan to breastfeed, and for how long.
- I will attend a prenatal breastfeeding class.
- I plan to have my baby skin-to-skin right after birth.
- I plan to feed my baby within the first hour after birth.
- I plan to room-in with my baby in the hospital.
- If my baby is having trouble with feeding in the hospital, I will ask to speak with a nurse or a lactation consultant.
- I will ask about hospital breastfeeding support groups available to me before I leave the hospital.

## Your health care providers and WIC are here to help you every step of the way

My health care provider is: \_\_\_\_\_

Phone: \_\_\_\_\_

My WIC contact is: \_\_\_\_\_

Phone: \_\_\_\_\_

My WIC peer counselor (if available) is: \_\_\_\_\_

Phone: \_\_\_\_\_

## The First Weeks at Home: Being a new mom isn't always easy in the beginning. Reach your goals for breastfeeding by having a plan.

- Two people that I can trust and call on for helpful advice or support are: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- For my first week at home, these people can help with:  
Laundry: \_\_\_\_\_ House cleaning: \_\_\_\_\_  
Groceries: \_\_\_\_\_ Errands: \_\_\_\_\_  
Care of older children: \_\_\_\_\_  
Meals: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_
- If my baby seems to have difficulty with feeding, latching-on or if my nipples become sore, I will contact:  
\_\_\_\_\_
- If I start feeling sad or overwhelmed, I know this is common, I will talk to \_\_\_\_\_ about ways to feel better.
- I will sleep or rest when my baby sleeps.

Design courtesy of Vermont Department of Health





## Planee tener éxito en la lactancia materna. Deje saber su deseo de amamantar a su bebé. Aprenda, busque apoyo y siéntase en confianza, para tener éxito.

### Preparación para el nacimiento de mi bebé: ¡Para tener un excelente comienzo!

- Hablaré con mi pareja, familia, amigos y mi médico sobre mi plan para la lactancia y su duración.
- Voy a asistir a una clase de lactancia materna.
- Planeo colocar a mi bebé en mi pecho para que haya un toque mutuo de piel (skin to skin) justo después de nacer.
- Planeo amamantar a mi bebé dentro de la primera hora de haber nacido.
- Planeo mantener a mi bebé conmigo en el mismo cuarto en el hospital.
- Si en el hospital, a mi bebé se le hace difícil amamantar, hablaré con una enfermera o una consultadora de la lactancia materna.
- Voy a preguntar por los grupos de apoyo para la lactancia materna que el hospital tiene disponible para mí, antes de ser dada de alta del hospital.

### Todo el equipo de atención médica a su cuidado y el personal del programa WIC están aquí para ayudarle paso a paso.

Mi doctor es: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Mi contacto de WIC es: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

La madre consejera en WIC es (si es que está establecido): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

### Durante las primeras semanas en casa: Al principio se dará cuenta de que no es fácil ser mamá. Sin embargo, si se traza un plan, podrá lograr su meta de amamantar a su bebé.

- Dos personas en las que puedo confiar y a quienes recurrir para recibir consejo o apoyo son: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Durante la primera semana en casa, estas personas pueden ayudarme con:  
Lavar la ropa: \_\_\_\_\_ Limpieza de la casa: \_\_\_\_\_  
Compra de alimentos: \_\_\_\_\_ Mandados: \_\_\_\_\_  
Cuidado de mis otros niños: \_\_\_\_\_  
Preparar las comidas: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_
- Si mi bebé parece tener dificultad con la alimentación, para prenderse al pecho o si tengo heridas en los pezones, me contactaré con: \_\_\_\_\_
- Si comienzo a sentirme triste o abrumada, aunque sé que puede ocurrir, hablaré con \_\_\_\_\_ sobre las maneras para sentirme mejor.
- Voy a dormir o a descansar cuando el bebé duerma.

