

La leche materna es un regalo que solamente tú puedes darle a tu bebé, pero no tienes que hacerlo sola. WIC está aquí para ayudarte.



SOBRE WIC

WIC (Women, Infants and Children) es un programa que ofrece servicios gratis a las familias de Massachusetts que califican. WIC provee alimentos saludables para madres que amamantan, bebés y niños. WIC también ofrece apoyo a madres que amamantan y educación sobre nutrición y salud.

Para saber si calificas o para una cita llama al 1-800-942-1007. Muchas oficinas WIC están abiertas por las noches y los sábados. Las personas sin cita son siempre bienvenidas.

1-800-942-1007

www.mass.gov/wic

Para conocer más acerca de WIC, llame al 1-800-942-1007 o a un programa cerca a usted.

ÁREA DE BOSTON

Blue Hill Corridor	(617) 822-5584
Brighton/Roslindale	(617) 254-0492
Cambridge/Somerville	(617) 666-5059
Chelsea/Revere	(617) 887-4340
Dorchester North	(617) 825-8994
Dorchester South	(617) 825-0805
East Boston	(617) 568-6440
Jamaica Plain	(617) 983-6086
Roxbury	(617) 989-3055
South Boston	(617) 464-5850
South Cove	(617) 521-6777
South End	(617) 425-2070

CAPE

Cape Cod	(800) 942-2445
Outer Cape	(800) 675-1188

CENTRAL

Framingham/Waltham	(508) 620-1445
North Central	(978) 345-6272 x1
South Central	(508) 765-0139
Worcester	(508) 860-7744

NORESTE

Lawrence	(978) 681-4960
Lowell	(978) 454-6397
North Shore	(781) 599-7290
North Suburban	(781) 338-7578
Northern Essex	(978) 374-2191

SURESTE

Brockton	(508) 588-8241
Fall River	(508) 679-9349
New Bedford	(508) 997-1500
Plymouth	(508) 747-4933
Quincy	(617) 376-4190
Taunton/Attleboro	(508) 823-6346 x227

OCCIDENTE

Berkshire North	(413) 445-9429
Berkshire South	(413) 528-0457
Franklin/Hampshire/No. Quabbin	(413) 376-1160
Holyoke/Chicopee	(413) 534-2460
Springfield North	(413) 737-8868
Springfield South	(413) 693-1029



AYUDA PROFESIONAL PARA MADRES QUE AMAMANTAN

Programa de Nutrición WIC • 1-800-942-1007

División de Nutrición • Departamento de Salud Pública de MA
TDD/TTY: (617) 624-5992 • Sitio Web: www.mass.gov/wic

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades

form #348



AL PRINCIPIO DAR EL PECHO PUEDE SER UN DESAFÍO, PERO LOS BENEFICIOS SON PARA TODA LA VIDA.

Nuestras expertas en lactancia te pueden ayudar desde el principio y durante todo el proceso.



Antes de tener tu bebé...

AYUDA INDIVIDUAL

En WIC puedes tener una cita individual con una nutricionista durante tu embarazo y después que nazca tu bebé. Es una oportunidad única para hablar abiertamente con una experta en alimentación a pecho. Ella podrá responder a tus preguntas y darte consejos útiles.

CLASES PRENATALES DE AMAMANTAMIENTO

Estas clases te dan la oportunidad de hablar sobre tu decisión de amamantar. También puedes repasar tus preguntas o preocupaciones antes de que nazca tu bebé. Las clases te ayudan a prepararte y son también una buena forma de conocer a otras mamás que están viviendo las mismas experiencias.

MATERIALES EDUCATIVOS

WIC tiene materiales educativos para responder a las preguntas que las mujeres tienen sobre la alimentación a pecho. Si hay un tema acerca del cual te gustaría aprender más, ¡pregúntanos! Es muy probable que tengamos materiales educativos que te ayudarán.

Después que nazca tu bebé...

MADRES CONSEJERAS

La consejera del WIC es una mamá, como tu, que amamantó a su bebé. Ella pudo haber tenido los mismos problemas o preguntas que tu. Ella ha sido capacitada especialmente para ayudarte a ti y a tu bebé. Puedes contar con tu madre consejera cada vez que tengas preguntas o cuando enfren- tes desafíos. Ellas hablan tu idioma. Llama a WIC ahora para entrar en contacto con una madre consejera que estará lista para ayudarte cuando lo necesites, de día o de noche. También te podrá llamar cuando estés en el hospital.

GRUPOS DE APOYO PARA AMAMANTAMIENTO

Los grupos de apoyo están disponibles en la mayoría de los programas de WIC y permiten que las madres aprendan unas de otras en un ambiente grupal. Los temas varían.



AYUDA DE ACCESO A EXTRACTORES DE LECHE

¡Los extractores de leche pueden ser caros! En WIC te ayudaremos a conseguir una bomba, ya sea a través de tu seguro de salud o a través de nuestro programa de préstamo. Las madres consejeras también pueden ayudarte a crear un plan para bombear cuando vuelvas al trabajo o a la escuela.

MÁS ALIMENTOS PARA MADRES QUE AMAMANTAN

Para fortalecer tu cuerpo y alimentar bien a tu recién nacido, recibirás más alimentos en tus cheques de WIC hasta un año después de tener a tu bebé. ¡Esta es otra manera en que WIC los ayuda a ti y a tu bebé a mantenerse sanos!

NUTRICIÓN INFANTIL E INFORMACIÓN

Los bebés que son amamantados reciben más alimentos de WIC. Además, las nutricionistas de WIC pueden ayudarte a elegir los mejores alimentos para tu familia. ¿Tienes alguna pregunta? Tenemos las respuestas.

WIC. TE AYUDAREMOS A AMAMANTAR.