

Make a Plan



It's Worth It!

Plan for your breastfeeding success and share 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 healthcare 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.

The First Weeks at Home: Being a new mom isn't always easy. 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.

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: _____



Produced in part with funds from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) through Cooperative Agreement DP13-1305. The views expressed do not necessarily reflect the official policies of the CDC.

Content courtesy of Vermont Department of Health

Haga un Plan



It's Worth It!

Haga planes para tener éxito con el amamantamiento y comparta sus deseos acerca de amamantar a su bebé.
Conocimiento + Apoyo + Confianza = 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.

Durante las primeras semanas en casa: 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.

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: _____



Producido en parte con fondos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) a través del Acuerdo Cooperativo DP13-1305. Las opiniones expresadas no reflejan necesariamente las políticas oficiales de los CDC.

El contenido es cortesía del Departamento de Salud de Vermont