

# **Amamantar 411**

### **Michele T.**

Algunos medios que me ayudaron en la transición de lactancia fueron, uno, el Internet. Vi muchas comunidades en línea y leí sobre cómo mantener el suministro de la leche y superar lo difícil.

### **Michelle K.**

Me gusta estar lo más preparada posible para cualquier cosa que emprenda. Tuve que encontrar todos los medios posibles de lactancia porque no tenía idea de lo que estaba haciendo. El Centro de Lactancia fue fantástico. Tanto así que con otras amigas que han dado de lactar he podido encontrar uno en su área y decirle: "Oye, anda allí."

### **Michele T.**

Tuvimos un grupo de asesoría en lactancia en nuestra área al que llamé y de hecho hacen visitas a domicilio. Ella estaba disponible a cualquier hora que yo tenía problemas o preocupaciones en cuanto a seguir adelante.

### **Ekere Ekandem Olajala, Mary's Center WIC Director**

El mejor medio para desafíos, especialmente para los participantes en el programa WIC, son nuestros asesores de lactancia. Ellas por lo general están dentro del mismo grupo, por eso les llamamos asesores de lactancia. Tienen experiencia. Han amamantado a sus hijos por 6 meses o más, así que pueden hablar sobre los desafíos que ellas tuvieron.

### **Patrice**

Fui a ver a una partera en un centro de parto y la forma en que funciona es que en el último trimestre de tu embarazo puedes formar parte de un grupo para que en tus citas estés con otras madres. Te sientas en círculo y en su mayoría hablábamos de la lactancia. Eso era gran parte de lo que hacen en el centro de parto

### **Shauné**

He hablado con mi gineco-obstetra que me dio muchos medios en cuanto a amamantar a gemelos. Mi mamá me dio un libro sobre amamantar a gemelos y me armé de información y decidí seguir adelante.