

MOMS HELPING MOMS

MEET YOUR WIC BREASTFEEDING PEER COUNSELOR

As a new mother, you may have heard many things about how to feed your baby. You may know breastfeeding is the best way to give your baby a healthy start in life, and wonder how to fit it into your lifestyle. Mothers everywhere have found that breastfeeding CAN work. Your WIC peer counselor can help!



“Being a peer counselor has allowed me the opportunity to help new moms do the best they can to give their babies the healthiest start possible. When a mom tells me how helpful I was, it makes me proud to have made a difference in her life.”
WIC BREASTFEEDING PEER COUNSELOR

WHO IS YOUR WIC PEER COUNSELOR?

A peer counselor is a WIC mother just like you. She lives in your community and has breastfed her own baby. She has been carefully selected by WIC to help give new mothers information about feeding their babies. She is here to give you support to meet your own goals for feeding your baby.

HOW CAN A PEER COUNSELOR HELP YOU?

Your WIC peer counselor can give you:

- Tips for how to breastfeed comfortably and discreetly, even in public;
- Ways you can stay close to your baby through breastfeeding after you return to work or school;
- Ideas for getting support from your family and friends;
- Ways to get a good start with breastfeeding;
- Secrets for making plenty of breast milk for your baby; and
- She is here to give you support and help you meet your goals for feeding your baby.

WHAT DOES A PEER COUNSELOR DO?

- Listens to you.
- Contacts you during your pregnancy to answer your infant feeding questions and helps you prepare for having a new baby.
- Answers any questions or concerns you might have after your baby is born.
- Shows you how to get more help from other healthcare professionals, if needed.

“My daughter is 8 months old, 16 lbs, and still breastfeeding. She has hit every single milestone early. The doctors cannot believe how well she’s done. She is never sick and she greets everyone with a smile and a giggle. I have no doubt in my mind that WIC got us where we are today.”

WIC MOTHER



HOW TO CONTACT WIC IN YOUR COMMUNITY

WIC Clinic/Agency _____
Contact _____
Title _____
Phone _____
E-Mail _____

For local agency contact information visit us at
<https://hhs.iowa.gov/programs/food-assistance/wic-iowa>.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
WIC BREASTFEEDING SUPPORT
LEARN TOGETHER. GROW TOGETHER.

This institution is an equal opportunity provider.

Comm. 126 (5/24)

MAMÁS AYUDANDO MAMÁS

CONOCE A TU ORIENTADORA EN LACTANCIA WIC

Como nueva mamá, puede que hayas oído muchas cosas sobre cómo alimentar a tu bebé. Puede que sepas que la lactancia es la mejor manera de dar a tu bebé un comienzo saludable en la vida, y te preguntas cómo hacer que encaje en tu estilo de vida. Madres de todo el mundo se han dado cuenta de que la lactancia FUNCIONA. ¡Tu orientadora WIC te puede ayudar!



“Ser orientadora me ha dado la oportunidad de ayudar a nuevas a mamás a dar a sus bebés el comienzo más saludable posible en la vida. Cuando una mamá te dice lo útil que he sido, me enorgullezco por haber dejado huella en su vida.”

ORIENTADORA EN LACTANCIA WIC

¿QUIÉN ES TU ORIENTADORA WIC?

Una orientadora WIC es una madre como tú. Vive en tu comunidad y ha amamantado a su bebé. Ha sido cuidadosamente seleccionada por WIC para ayudar a dar a las nuevas madres información sobre cómo amamantar a sus bebés. Está ahí para ayudarte a lograr tus metas de lactancia con tu bebé.

¿CÓMO TE PUEDE AYUDAR UNA ORIENTADORA?

Tu orientadora WIC te puede dar:

- Consejos sobre cómo amamantar de manera cómoda y discreta, incluso en público;
- Maneras para estar cerca de tu bebé mediante la lactancia cuando vuelvas al trabajo o la escuela;
- Ideas para conseguir apoyo de tu familia y amigos;
- Maneras para empezar con buen pie la lactancia;
- Secretos para producir mucha leche materna para tu bebé;
- Ella está aquí para apoyarla y ayudarla a cumplir sus objetivos respecto a la alimentación de su bebé.

¿QUÉ HACE UNA ORIENTADORA?

- Te escucha.
- Se pone en contacto contigo durante el embarazo para responder a tus preguntas sobre la alimentación de tu bebé y te ayuda a prepararte para recibir a tu nuevo bebé.
- Responde a las preguntas o preocupaciones que puedas tener cuando nazca tu bebé.
- Te enseña cómo conseguir más ayuda de otros profesionales de la salud, si lo necesitas.

“Mi hija tiene 8 meses, 16 libras, y sigue amamantando. Ha alcanzado antes de lo previsto todas las metas. Los médicos no se pueden creer lo bien que le ha ido. Nunca está enferma y saluda a todo el mundo con una sonrisa risueña. No me cabe ninguna duda que de WIC nos ha traído a este punto.”

MADRE WIC



¿CÓMO PONERTE EN CONTACTO CON WIC EN TU COMUNIDAD?

Clínica/Agencia WIC _____
Contacto _____
Titulo _____
Teléfono _____
Correo electrónico _____

Síguenos en Facebook o para obtener la información de contacto de la agencia local, visítanos en <https://hhs.iowa.gov/programs/food-assistance/wic-iowa>.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
**WIC
BREASTFEEDING
SUPPORT**
LEARN TOGETHER. GROW TOGETHER.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Comm. 126(S) (5/24)