

# ¡Amamantar/Lactar en cualquier momento y en cualquier lugar!

## ♥ ¡Sea segura!

Mire a la gente a los ojos al hablar con ellos  
— éso les deja saber que está bien que ellos  
la miren a usted.

Concéntrese en los ojos y la cara del bebé  
cuando esté en un lugar grande y abierto.  
Usted se olvidará de que hay otras personas  
alrededor.

## ♥ ¡Pronto se convertirá en un profesional!

Esté orgullosa, usted es una  
Mamá Quien Amamanta/Lacta



Para consejos de otras mamás sobre la  
lactancia al frente de otras personas vaya a:  
[www.nursingfreedom.org](http://www.nursingfreedom.org)



## En Ohio usted tiene derecho a amamantar/lactar

La sección 3781.55 del Código revisado de  
Ohio afirma que una madre tiene derecho  
a amamantar a su bebé en cualquier lugar  
de un sitio de acomodación pública, en  
donde la madre está permitida.



Photo by Aileen Jane

Esté orgullosa, usted es una  
Mamá Quien Amamanta/Lacta

The Ohio Department Of Health  
[www.odh.ohio.gov](http://www.odh.ohio.gov)  
1-800-755 GROW (4769)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad  
de oportunidades.

ODH 0321.13.

10/2013



# ¡Amamantar/Lactar en cualquier momento y en cualquier lugar!

Esté orgullosa, usted es una Mamá Quien Amamanta/Lacta—

**Vamos a enfrentarlo.** Cuando un bebé tiene que comer — él tiene que comer. La idea de lactar/amamantar en al frente de los demás puede ser aterradora. La verdad es que la mayoría de las mujeres felizmente amamantar en público sin problemas. Aquí están algunos consejos para ayudarle a lactar en cualquier lugar tan fácil como en su hogar.

## Practique para sentirse cómoda...

- ♥ Lacte/amamante al frente de un espejo para practicar el agarre del bebé de su pezón
- ♥ Lacte/amamante al frente de familiares y amigos quienes la apoyan para que se acostumbre a la lactancia materna alrededor de otros

## Antes de salir de la casa...

### ♥ Planee su día

Amamante a su bebé antes de salir su casa

Use ropa que sea fácil para amamantar; por ejemplo,

- Camisas que se pueden desabrochar desde la parte de abajo
- Camisetas que le queden sueltas
- Camisetas diseñadas para lactar
- Usar más capas de ropa puede ayudar

### ♥ Cargue una frisa/cobija

Algunas madres usan una cobija/ frisa, manto o bufanda para cubrirse a ellas mismas y al bebé.

### ♥ Considere usar un "baby sling" o "wrap"

Su bebé se sentirá seguro y contento al llevarlo en un "baby sling" o "wrap". ¡Usted puede lactar/amamantar en cualquier lugar!



Photo by Aileen Jane

## Cuando usted está en público...

### ♥ Responda rápido a las señales de hambre de su bebé.

Si estos son ignorados, su bebé comenzará a llorar, atrayendo la atención.

### ♥ Busque un buen lugar para amamantar al bebé.

Siempre busque bancos y sillas para cuando tenga que amamantar sepa donde están. Incluso, muchas mujeres aprenden a amamantar de pie o caminando. Algunas madres usan un vestuario para lactar. Pida un asiento de cabina (booth) o de esquina cuando coma fuera.



Photo by Aileen Jane