

Lactancia: Recursos de Apoyo

La leche materna es la mejor opción de alimentación que una madre puede darle a su hijo tan pronto nace. La leche que proporciona la madre tiene los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo adecuados para el bebé; ya que contiene todas las sustancias nutritivas que son de fácil digestión y absorción. Además contiene los anticuerpos que protegen al niño contra infecciones y enfermedades.

Para apoyarte en este proceso natural y maravilloso, existen organizaciones en la comunidad que pueden brindarte guía y dirección durante la lactancia:

¡Lacta!... es completamente natural y lo que tu bebé necesita. Recuerda que tienes disponible organizaciones que pueden apoyarte a que este proceso sea exitoso.



- **ASI Alimentacion Segura Infantil**
787-501 - 0271 o www.alimentacionsegura.org
- **La Liga de la Leche Materna**
787-360 -7749 o accede a www.laligadelalechepr.com
- **Programa Especial de Nutrición Complementaria para Mujeres, Bebes y Niños (WIC)**
787-766-2805 ext. 3043
- **Proyecto Lacta**
787-723-8347
- **Maternidad Feliz**
787-272-3046 o accede a www.maternidadfeliz.com
- **Vínculo Natural**
787-449-2743 o accede a www.vinculonatural.com

Humana®

Preparado por: Education and Quality Department

HumanaHealth
en tu empresa

PRGJTX9SP

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance de Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans de Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. (Humana) cumple con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discrimina por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, identidad de género o religión. **English:** ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY:711). **Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711). **繁體中文 (Chinese):** 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-314-3121 (TTY: 711).