

¿Cuál es su conocimiento sobre la alimentación infantil?

Una de las decisiones de salud más importante que una mama por primer vez tiene que hacer es como va alimentar a su bebe.

Actividad 1. ¿Cuales factores le ayudaron a decidir como alimentar a su bebe?

Instrucciones: Marque con una(√) los factores que le ayudaron para decidir como alimentar a su bebe.

- La manera en que se hizo en mi familia (mi mama nos dio pecho ó formula a mí y a mis hermanos.
- Los beneficios para mi cuerpo.
- Los beneficios para mi bebe.



Actividad 2. Las ventajas de dar pecho en lugar de formula.

Instrucciones: Marque con una (√) todas las ventajas que sean **verdaderas** en cuanto a la leche de pecho para los bebes, para las mamas, y para las familias.

Bebes

- Menos enfermedades; como gripa, infección de oídos, infección en la orina, dolores de estomago, alergias, asma, cáncer en la niñez, y diabetes.
- Menos riesgos a los problemas de sobrepeso u obesidad.
- Menos riesgos del Síndrome de Muerte Repentina Infantil (SIDS siglas en Ingles)
- Niños más inteligentes.
- Popo pastoso y suave y menos riesgos de estreñimiento.

Mamas

- Menos riesgo de cáncer en los senos, ovarios y útero.
- Menos riesgo de desarrollar Reumatismo Articular.
- Menos riesgo de que sus huesos se quiebren fácilmente cuando este mayor.
- Menos riesgo de sangrar después del nacimiento de su bebe..
- Menos riesgo de que salga embarazada antes de lo planeado

Familias

- Menos riesgo de alimentar al bebe incorrectamente (se puede mezclar la formula mal fácilmente)
- Alimentar con biberón sale caro (biberones, formula y costos médicos)
- Es mas trabajo preparar formula y lavar biberones.
- La formula mancha la ropa, la leche de pecho no.

¿Sabia usted que **todas** las declaraciones de la actividad numero 2 son correctas? (circule) Si No

Actividad 3. ¿Cómo se compara la formula con la leche de pecho?

Hay muchas diferencias entre la leche de pecho y la formula. Abajo, escriba la letra “B” enfrente de la frase que describa la leche de pecho y una “F” enfrente de la frase que describa la formula.

- ___ Es hecha de leche de vaca o de soya.
- ___ Tiene mas de 200 ingredientes naturales.
- ___ Protege de enfermedades incluyendo asma, infección de oídos y obesidad.
- ___ Necesita mezclar con agua y lavar biberones.
- ___ Es cara.
- ___ Puede causar estreñimiento
- ___ Es mejor para el crecimiento de su bebe y para el desarrollo de su cerebro.

Por favor recuerde que cuando usted toma la decisión de como alimentar a su bebe, es mas que un estilo de vida, es una decisión de salud que va afectar a usted y a su bebe.



¿Sabia la diferencia que hay entre la leche de pecho y la formula antes de esta actividad de autoaprendizaje? (circule) SI NO

¿Que pensaba sobre amamantar **ANTES** de hacer estas actividades?

Marque con una (√) las frases que describen mejor sus sentimientos.

- ANSIOSA - Yo ya (o planeaba solamente) amamantar a mí bebe.
- ESPERANZA - Yo ya (o planeaba) amamantar y dar formula a mí bebe.
- CURIOSA - Yo pienso amamantar a mi bebe pero necesitaba saber más.
- NINGUN CAMBIO – Yo ya (o planeo) dar formula a mí bebe.

¿Que piensa sobre el amamantar ahora? (Cheque con una (√) lo que la describe mejor)

- ANSIOSA - Yo ya o voy a dar leche de pecho por los beneficios de mi salud y la salud de mí bebe.
- ESPERANZA - Yo voy a dar o le habría dado leche de pecho lo más posible, dando formula solo cuando fuese necesario.
- NINGUN CAMBIO - Yo voy a dar o le habría dado formula solamente.

¡Gracias por participar en esta actividad! Por favor entregue esta forma a la recepcionista para recibir sus cheques.

San Bernardino County Department of Public Health WIC Program.

The USDA is an equal opportunity employer and provider.