

# Cómo obtener un extractor de leche del WIC de Arkansas



## Extractores de leche del WIC

El WIC solo les entrega extractores de leche a las madres que ya han dado a luz a sus bebés. Las mujeres embarazadas no son elegibles para recibir un extractor de leche.

Se entregará el tipo de extractor de leche que sea necesario en cada caso. El personal del WIC ayudará a determinar qué tipo de extractor de leche es necesario.

### Los extractores de leche manuales son para:

- Usos ocasionales o a corto plazo
- Problemas menores

### Los extractores de leche eléctricos son para:

- Madres que pasan un tiempo separadas de sus bebés:
  - Porque el bebé es prematuro, o está enfermo u hospitalizado
  - Porque la madre trabaja o estudia a medio tiempo o tiempo completo
  - Madres o bebés con problemas de lactancia



## Cómo recibir un extractor de leche

Para recibir un extractor de leche del WIC, las madres deben inscribirse en el programa WIC en calidad de madres que dan de lactar de manera exclusiva o a tiempo parcial. Inclusive las mujeres que estaban inscritas en el WIC durante su embarazo deben volver a inscribirse una vez que hayan dado a luz.

## Pasos para obtener un extractor de leche:

### Paso 1: Llame para una cita en una de las clínicas del WIC de Arkansas.

- Dígame al personal del WIC que usted está lactando.
- Solicite una cita en la fecha más próxima disponible para poder obtener un extractor de leche.
- Si no consigue una cita o no hay extractores de leche disponibles, llame al 1-800-445-6175.

### Paso 2: Lleve los documentos adecuados a su cita:

- **Prueba de identidad**—como licencia de conducir, certificado de nacimiento, tarjeta de Medicaid, certificado de vacunación u otro documento de identidad con foto.
- **Prueba de ser residente de Arkansas**—factura de servicios públicos u otro documento que muestre su dirección de domicilio (no una casilla postal).
- **Prueba de sus ingresos**—talón de cheques, declaración de su empleador, formulario de impuestos W2 del año pasado, tarjeta de Medicaid, TEA, SNAP (cupones de alimentos) o AR Kids First.

### Paso 3: Vaya a su cita.

#### El día de la cita separe suficiente tiempo para:

- medición de peso y altura y examen para detectar anemia (conteo sanguíneo bajo, solo para las mamás)
- preguntas sobre los alimentos que suele consumir
- educación sobre hábitos sanos de alimentación y de vida
- entrega del extractor de leche manual o eléctrico

## Recordatorios

### Madres de bebés enfermos o prematuros:

- El WIC desea dedicar un esfuerzo especial para ayudar a las madres de bebés enfermos o prematuros.
- Cuando todavía esté en el hospital, llame al centro de salud local (LHU: Local health unit) para marcar una cita en la fecha más próxima que sea posible posterior a su salida del hospital.
- Si está utilizando el extractor de leche del hospital, mantenga el kit del extractor para usarlo como un extractor de leche manual cuando sea dada de alta.

### Madres de bebés sanos nacidos a término:

- Si planea regresar a trabajar o estudiar, la madre puede recibir un extractor de leche el día que vuelva a inscribirse en el WIC, luego de haber dado a luz, dependiendo de la disponibilidad de los extractores.
- Las clínicas del WIC tienen la obligación de darle una cita a las madres lactantes dentro de los 10 días posteriores a su solicitud de cita.
- Extraer leche con un extractor se volverá más fácil y rápido una vez que se haya establecido bien la producción de leche.

### Madres con problemas de lactancia:

- Llame a la línea de asistencia para la lactancia: 1-800-445-6175
- Hable con un especialista en lactancia:
  - Una madre consejera de lactancia del WIC
  - El personal cualificado del WIC en el centro de salud local
  - Un asesor de lactancia de su comunidad o su hospital

## Información para las madres lactantes y profesionales de la salud

Línea de asistencia para la lactancia del WIC de Arkansas

**1-800-445-6175**

Obtenga ayuda con la lactancia las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las llamadas recibidas fuera del horario de atención habitual, los fines de semana y los días feriados serán contestadas por expertos en lactancia.

### Para más información, visite nuestro sitio web:

[www.healthylarkansas.com/breastfeeding](http://www.healthylarkansas.com/breastfeeding)

o nuestra página de Facebook:

[www.facebook.com/arwicbreastfeeding](http://www.facebook.com/arwicbreastfeeding)



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.