

How to Prepare for Your Breastfeeding Video Consult

What is it?

A breastfeeding video consult allows you to get help from a lactation consultant or peer counselor on your computer, phone or tablet. A video consult can help address breastfeeding issues in the comfort of your home.

How it works

To provide the best help possible, your WIC breastfeeding specialist may ask to watch your baby breastfeed. She will answer your questions and provide you with a breastfeeding plan specific to your needs. Sessions are private and not recorded.

Checklist for a Great Experience

1

Keep what you need nearby

- Have your baby with you or close by.
- Keep any breastfeeding items (pump, nipple shield, bottle, nursing pillow, burp cloths, etc.) within reach.
- Have a list of questions you'd like to ask.
- Keep a notepad and pen handy to take notes.



2

See and be seen

- Sit in a well-lit area with overhead lighting.
- Avoid sitting with your back to a bright window.
- If using a phone for the video consult, prop it up so your hands remain free.
- Be visible in the video from the waist up.



3

Prepare your space

- Choose a quiet area where you and your baby won't be disturbed.
- If possible, avoid having other children in the room.
- Sit in a chair that allows you to comfortably breastfeed or pump.
- Have your partner or another adult assist you during the call, if possible.



4

Before your appointment starts

- A few minutes before your appointment, click on the link you received in your myWIC app, text or email.
- Ensure that your video is on and your microphone is not muted.
- Make sure you have a strong internet connection. If you have trouble connecting, call the number in your appointment invitation or reach out to your local WIC clinic for help.



If you need further guidance, call your local WIC clinic. For 24/7 breastfeeding help, call the Texas Lactation Support Hotline at 855-550-6667.

This hotline is free and available to anyone in Texas. For more information, visit **BreastmilkCounts.com** or **TexasWIC.org**.



This institution is an equal opportunity employer.
© 2026 All rights reserved. Stock no. 13-06-16541

Cómo prepararte para tu consulta de lactancia por video

¿Qué es? Durante una consulta de lactancia por video, puedes recibir apoyo de una consejera de lactancia o una mamá asesora desde tu computadora, teléfono o tableta. Una consulta por video puede ayudarte a resolver dificultades relacionadas con la lactancia desde la comodidad de tu hogar.

Cómo funciona Para brindarte el mejor apoyo posible, la especialista en lactancia de WIC podría pedirte que le muestres cómo amamantas a tu bebé. Responderá tus preguntas y te dará un plan de lactancia específico para tus necesidades. Estas sesiones son privadas y no se graban.

Usa esta guía para tener una excelente experiencia

1 Qué necesitas tener a la mano

- A tu bebé contigo o junto a ti.
- Los accesorios que usas para amamantar, como el sacaleches, biberón, protectores de pezones, almohada de lactancia y pañitos de bebé.
- Una lista con todas las preguntas que tengas.
- Un cuaderno y una pluma para tomar notas.



2 Asegúrate de poder ver y ser visible

- Siéntate en un lugar bien iluminado, debajo de una fuente de luz.
- Evita sentarte de espaldas a una ventana por la que entre mucha luz.
- Si usas el teléfono, apóyalo en un lugar para que tengas las manos libres.
- Hazte visible de la cintura para arriba en la pantalla.



3 Prepara tu espacio

- Busca una habitación libre de ruido y de interrupciones.
- Si es posible, no permitas que entren otros niños.
- Siéntate en una silla donde puedas amamantar o usar el sacaleches cómodamente.
- Si es posible, pídele a tu pareja u otro adulto que te ayude durante la llamada.



4 Antes de empezar

- Unos minutos antes de tu cita, haz clic en el enlace que recibiste en la app myWIC, por mensaje de texto o por correo electrónico.
- Asegúrate de activar tu cámara y de que el micrófono no esté silenciado.
- Asegúrate de que tu conexión a internet sea estable. Si tienes problemas para conectarte, llama al número que aparece en la invitación o comunícate con la clínica local de WIC para obtener ayuda.



Si necesitas más ayuda para prepararte para tu cita, llama a la clínica local de WIC. Para obtener ayuda para amamantar 24/7, llama a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al 855-550-6667.

Este número es gratuito y está disponible para cualquier persona que viva en Texas. Para más información, visita **CadaOnzaCuenta.com** o **TexasWIC.org**.



Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades. © 2026 Todos los derechos reservados.