



# How to Prepare for Your Breastfeeding Teleconsult



## What is it?

A breastfeeding teleconsult allows you to get help from a lactation consultant or a breastfeeding peer counselor through video on your computer, phone or tablet. A video appointment can help solve several breastfeeding issues.

## How it works

Your WIC lactation consultant may ask to watch your baby breastfeed to better help you. 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

### 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.



### Be distraction-free

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



### See and be seen

- Sit in a well-lit area with overhead lighting (ceiling lights, lamp, etc.).**
- Avoid sitting with your back to a bright window.
- Be visible in the video from the waist up.



### Before your appointment starts

- Five minutes before your appointment, open the link in your email, text or calendar invitation or download the app.
- Ensure that your video is on and your microphone is not muted.**
- If you have trouble connecting, you may also join your appointment by calling the phone number in your appointment invitation.



### Prepare your mobile device or computer

- Make sure your phone, tablet or computer is fully charged and have the charger nearby.
- Prop your device up with a book or pillow so your hands remain free.
- Make sure you have a strong internet or data connection.**



If you need further guidance, call your local WIC office. For breastfeeding help 24/7, call the Texas Lactation Support Hotline at 855-550-6667. This hotline is free and available to anyone in Texas.

Free support and appointments with a lactation consultant are available to all Texas families at [texaswic.org/breastfeeding/were-here-help](https://www.texaswic.org/breastfeeding/were-here-help).

For more information, visit [breastmilkcounts.com](https://www.breastmilkcounts.com) or [texaswic.org](https://www.texaswic.org).



# Prepárate para tu teleconsulta de lactancia materna



## ¿Qué es una teleconsulta?

La teleconsulta de lactancia materna te permite recibir ayuda de una consejera de lactancia o de una mamá consejera por video desde tu computadora, tableta o teléfono. Una cita por video puede resolverte muchos problemas para amamantar.

## ¿Cómo funciona?

Para poder ayudarte mejor, la consejera de lactancia de WIC probablemente te pida que le muestres cómo amantas a tu bebé. Ella 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

### Qué necesitas tener a la mano

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



### Evita cualquier distracción

- Busca un cuarto libre de ruido y de interrupciones.
- Si es posible, no permitas que entren otros niños.
- Apaga la televisión y el radio.
- Siéntate en una silla donde puedas amamantar o usar el sacaleches cómodamente.
- Si es posible, pídele a tu pareja u otro adulto que esté contigo durante la llamada.**



### Debes ver y ser vista

- Siéntate en un lugar bien iluminado y debajo de una fuente de luz, como una lámpara o foco fijos en el techo.**
- Evita sentarte de espaldas a una ventana por la que entre mucha luz.
- Hazte visible de la cintura para arriba en la pantalla.



### Antes de empezar

- Cinco minutos antes de tu cita, entra al enlace que te enviamos por correo electrónico, mensaje de texto o invitación de calendario, o descarga la aplicación.
- Activa tu cámara y asegúrate de que el micrófono no esté silenciado.**
- Si tienes problemas para conectarte, también puedes asistir a la cita por teléfono llamando al número que aparece en la invitación a la cita.



### Prepara tu teléfono, tableta o computadora

- Cuida que la batería de tu dispositivo esté totalmente cargada y ten a la mano el cargador.
- Apoya tu dispositivo en un libro o una almohada para que tengas las manos libres.
- Asegúrate de que tu conexión a internet sea estable.**



Si necesitas más ayuda para prepararte para tu cita, llama a tu oficina de WIC. Para recibir ayuda con la lactancia 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.

Todas las familias de Texas pueden obtener apoyo gratuito y citas con consejeras de lactancia desde el sitio web [texaswic.org/es/lactancia-materna/estamos-aqui-para-ayudarte](https://texaswic.org/es/lactancia-materna/estamos-aqui-para-ayudarte) Para más información, visita los sitios web: [CadaOnzaCuenta.com](https://CadaOnzaCuenta.com) y [texaswic.org](https://texaswic.org).