

¡Únase a BFedDC!

¡Le ayudará
con la lactancia!



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



JOIN BfedDC!

It will help you with
breastfeeding!



This institution is an equal opportunity provider.



1. What is BfedDC?

BFedDC is a way to get text messages that will help you with breastfeeding. Messages will give you helpful tips and up-to-date information and you can text back any questions directly to your WIC Peer Counselor.

2. Who can sign up?

Pregnant women and breastfeeding moms on WIC can sign up.

3. How often will I receive text messages if I sign up for BfedDC?

The educational messages are sent once a week, typically on Fridays at 5pm. You will start to look forward to getting them! Peer counselors will typically text you if you initiate conversation via a text or if you have an upcoming WIC appointment. Peer counselors will only answer texts on Monday through Friday during normal WIC business hours (9am-5pm for most WIC sites).

4. What does a typical message look like?

- ◆ There are 200+ important components in breast milk that are not in ANY formula. These nutrients keep your baby strong, healthy and smart!
- ◆ Women with all different types of breasts & nipples can breastfeed. If you have any questions about your body, ask to see a WIC Lactation Consultant.
- ◆ Breastfeeding is NORMAL. You and your baby can do it. Some moms need help learning, but then it is SO much easier than bottle feeding!

5. How do I sign up for BfedDC?

Any WIC staff will be happy to help you sign up. You will be given a form to read and sign.

6. What if I don't want to receive messages anymore?

You can stop the messages by texting STOP.

1. ¿Qué es BfedDC?

El BFedDC es una manera de recibir mensajes de texto que le ayudarán con la lactancia materna. Los mensajes le ofrecerán consejos útiles e información actualizada, y usted puede responderlos haciendo cualquier pregunta que tenga directamente a su consejero experto de WIC.

2. ¿Quién puede inscribirse?

Las mujeres embarazadas y las madres lactantes que reciben WIC pueden inscribirse.

3. ¿Con qué frecuencia recibiré mensajes de texto si me inscribo en BfedDC?

Los mensajes educativos se envían una vez por semana, normalmente los viernes a las 5 de la tarde. ¡Usted empezará a esperarlos! Los consejeros expertos por lo general le escribirán si usted inicia una conversación vía mensajes de texto o al acercarse la fecha de una cita con WIC. Los consejeros sólo responderán mensajes de lunes a viernes, durante el horario de trabajo regular de WIC (de 9:00 a.m. a 5:00 p.m. para la mayoría de los centros de WIC).

4. ¿Qué dice un mensaje típico?

- ◆ La leche materna incluye 200 componentes que NINGUNA leche de fórmula contiene. ¡Estos nutrientes mantienen fuerte, sano e inteligente a su bebé!
- ◆ Las mujeres con toda clase de senos y pezones diferentes pueden amamantar. Si tiene alguna pregunta sobre su cuerpo, pida ver a un especialista en Lactancia de WIC.
- ◆ La lactancia materna es NORMAL. Usted y su bebé pueden hacerlo. Algunas mamás necesitan ayuda para aprender, ¡pero es MUCHO más fácil que darle biberón a su bebé una vez que lo hacen!

5. ¿Cómo me inscribo en BfedDC?

Cualquier miembro del personal de WIC le ayudará con gusto a inscribirse.

6. ¿Y si yano quiero recibir más mensajes?

Sí, usted puede detener los mensajes enviando STOP.