SEÑALES DE HAMBRE

1. SEÑALES TEMPRANAS: *"Tengo hambre"*

Inquieto

Abre la boca

Mueve la cabeza busca el pecho

2. SEÑALES INTERMEDIAS: *"Tengo mucha hambre"*

Se estira

Incrementa su movimiento

Se lleva la mano a la boca

3. SEÑALES TARDIAS: *"Cálmame y después aliméntame"*

Llora

Movimientos Agitados

Se pone rojo

CALME AL BEBE QUE LLORA ANTES DE ALIMENTARLO

Arrullándolo, Poniéndolo sobre el pecho con contacto de piel con piel, Hablándole, Acariciándolo.

ESTE AL PENDIENTE DE LAS SEÑALES TEMPRANAS DE HAMBRE.

Condado de Los Angeles Salud Pública

CHOOSEHEALTHLA.COM

BreastfeedLA

El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles trabaja para usted: Hecho posible con fondos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades a través del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles.
Usado con permiso del Women's and Newborn Services, Royal Brisbane and Women's Hospital, Julio 2013.

Las Políticas de la Empresa en Apoyo a la Lactancia

Lactancia y Trabajo - Guía para los Empleados

Fuente: Una Adaptación del Modelo Comercial para la Lactancia Materna, ask.hrsa.gov/detailmaterials.cfm?ProdID=4135.
Traducción al Español por Dr. Gloria Sotelo, GloriaSotelo255@Hotmail.com

Inicio de la Lactancia Materna

Durante el Embarazo

- El mejor momento para prepararse para continuar amamantando, una vez que haya regresado al trabajo, es el embarazo.
- Asista a clases prenatales disponibles en su hospital más cercano, sitio de trabajo, clínica WIC, o clínica médica privada.
- Acuda a las juntas de la *Liga de La Leche* para aprender como combinar mejor el trabajo y la alimentación al seno materno.
- Hable con su supervisor sobre sus planes de seguir alimentando a su bebé al seno materno después de regresar a trabajar. Investigue si su compañía cuenta con el programa de apoyo a la lactancia para empleados, y si no, pida se le facilite un área privada donde se pueda extraer la leche en forma cómoda y segura.
- Pregunte al director del programa de lactancia, su supervisor, director del programa de bienestar, empleado de la oficina de recursos humanos, o a otros empleados si saben de alguna otra mujer en la compañía que haya seguido alimentando con leche materna a su hijo después de regresar a trabajar. Pida consejos de cómo hacer esto posible, incluyendo el encontrar una bomba eléctrica para extracción de leche que no sea muy cara.

Durante las Primeras Semanas de la Vida de Su Bebé

- Comience en el hospital acercando a su bebé a su pecho durante la primera hora de nacido, al menos de 8 a 12 veces durante las primeras 24 horas. Esto le va a ayudar a tener suficiente leche cuando usted tenga que regresar a trabajar. La primera leche (calostro) está cargada de anticuerpos que ayudan a su bebé a protegerse de las enfermedades.
- Su leche es el alimento perfecto para las necesidades de su niño, aun cuando en los primeros días parezca que no es suficiente. Al principio, el estomago del niño es muy pequeño (solo del tamaño de una canica) y se llena con 1 ó 2 cucharaditas, por eso el niño no necesita mucho. Entre los días 2˚ al 5˚ su cuerpo va comenzar a producir mayores cantidades de leche.
- Pida en el hospital que le den nombres de personas a quienes pueda llamar en caso de tener preguntas sobre alimentación al seno materno.
- Las primeras semanas después del parto son de aprendizaje para usted y su niño. Aproveche ese tiempo para cuidarse usted y a su bebé.
- Observe los signos en que su bebé le informa que ya tome suficiente leche. Hacia el 5˚ día el bebé deberá mojar de 4 a 5 pañales y tener de 3 a 4 evacuaciones cada 24 horas.
- Evite usar biberones o chupones durante las primeras 3 ó 4 semanas porque disminuirá la su producción de leche. Un especialista en lactancia le podrá indicar si usted tiene suficiente leche, y darle información de otras maneras de hacer sentir mejor a su bebé.
- Si usted y su bebé necesitan separarse, usted puede extraerse la leche manualmente o con una bomba eléctrica para que usted tenga suficiente leche, y refrigerar la o congelarla para dársela al niño después.

Durante la licencia por embarazo

- Tome todo el tiempo que pueda. Idealmente, por lo menos 6 semanas le ayudarán a recuperarse del embarazo y establecer las técnicas de alimentación al seno materno. 12 semanas es mejor.
- Durante este tiempo, dedíquese a su bebé y haga tiempo para descansar al menos 20 – 30 minutos cada 2-3 horas. El trabajo de casa puede esperar o lo puede hacer otro miembro de la familia o amigo.
- Practique extraerse la leche manualmente o con una bomba de buena calidad, y congelar 2 ó 3 onzas a la vez para dárselas a su bebé cuando regrese a trabajar. Esto también le ayudará a producir mayor cantidad de leche. Escoja los momentos del día en que sienta que tiene más leche; en muchas mujeres, esto sucede temprano, por la mañana. Algunas mujeres se sacan la leche durante o después de amamantar al bebé porque la lecha ya fluye más fácilmente.

- Tenga paciencia consigo misma. Toma tiempo para que usted y su bebé se adapten a esta nueva vida junta. Siga las señas de su bebé de cuando y por cuanto tiempo le da el pecho, y disfrute este tiempo tan especial con su niño.
- Ayude a su bebé a acostumbrarse a tomar leche materna en biberón (o vaso para infantes de 3 ó 4 meses de edad) antes de regresar a trabajar. Los niños están acostumbrados a ser alimentados al pecho materno por su mamá, por eso es más fácil que acepten el biberón o el vaso con otra persona.
- Hable con su familia o encargado de cuidar a su bebé sobre el progreso, preguntas, y su intención de continuar alimentando al bebé con leche materna, y hágales saber que cuenta con su apoyo y ayuda.

¡Las Madres que Trabajan Si Pueden Seguir Alimentando a Sus Niños con Leche Materna!

Aquí le Diremos Como

De Regreso al Trabajo

Regrese al Trabajo Gradualmente

Así se dará más tiempo para adaptarse y ayudar a su cuerpo a producir una buena cantidad de leche. Hable con su supervisor sobre las opciones que han funcionado para otras empleadas.

- Comience trabajando un horario parcial por un periodo corto de tiempo, antes de reinstalarse a su trabajo de tiempo completo.
- Trabaje parte del tiempo desde casa y el resto de la jornada en la empresa.
- Regrese a trabajar en jueves o viernes, o antes de 1 ó 2 días libres, dependiendo de su semana de trabajo. Dense, usted y su bebé, periodos cortos de tiempo para adaptarse gradualmente a estar separados, antes de comenzar a trabajar la jornada laboral completa.
- Tome los miércoles de descanso durante las primeras semanas, y alimente al pequeño al seno materno para que le ayude a producir mayor cantidad de leche.
- Divida su horario de trabajo para contar con descansos más prolongados que le den tiempo, a la mitad del día, de ir a casa y estar con su bebé. Esta estrategia funciona muy bien a los empleados de restaurantes.
- Trate de encontrar una guardería cercana a su trabajo para que, de acuerdo a su horario de trabajo, ir a alimentar a su bebé.
- Llegue temprano a recoger a su pequeño a la guardería para poder amamantarlo antes de ir a casa. Esto les va a dar tiempo de reestablecer los lazos con su bebé antes de volver a las responsabilidades del hogar y la familia.

Busque una Bomba Sacaleches de Buena Calidad

Una bomba sacaleches eléctrica de buena calidad puede ser su mejor estrategia para extraerse la leche eficientemente durante su día de trabajo. Comuníquese con su hospital más cercano, WIC, o al Departamento de Salud Pública para informarse de dónde puede comprar o rentar una buena bomba. ¡La bomba sacaleches eléctrica le va a permitir sacarse la leche de los dos pechos al mismo tiempo y ahorrará tiempo!

Busque un Lugar Privado Dónde Extraerse la Leche

Platique con su supervisor para encontrar un lugar privado dónde sacarse la leche. Muchas compañías ofrecen programas de lactancia y ya cuentan con un sitio especialmente designado para ello.

- Si durante su embarazo usted se da cuenta que la compañía no ofrece un cuarto de lactancia, identifique un sitio que pueda temporalmente ser acondicionado con este fin. Ideas: una oficina con puerta, que pueda ofrecerle la privacidad que requiere, una sala de conferencias, o un pequeño closet o almacén. Las cualidades necesarias de este sitio son privacidad, la seguridad que nadie entrará cuando se esta usando, y un contacto eléctrico para poder conectar la bomba sacaleches.
- Explíquele a su supervisor que no se puede sacarse leche en el baño. Los baños no son sitios suficientemente limpios y generalmente no cuentan con contactos eléctricos. Además, es difícil usar la bomba sacaleches en un asiento de un sanitario.

Cuando se Saque la Leche

Extráigase la leche por un periodo de 10 a 15 minutos aproximadamente, 2 ó 3 veces durante la jornada regular de trabajo de 8 horas. Recuerde que los bebés durante los primeros meses de vida necesitan alimentarse de 8 a 12 veces en 24 horas. Así que usted necesitará sacarse la leche y almacenarla durante los periodos en que debería amamantarlo si estuviera en casa. El número de veces en que se debe sacar la leche en el trabajo deberá ser el mismo que necesitaría para amamantar al bebé, y esto le ayudará a mantener la suficiente cantidad de leche para seguir alimentando a se bebé mientras trabaja. A como el pequeño crece el número de veces que necesita amamantarlo disminuyen. Cuando los niños tienen alrededor de 6 meses y comienzan a comer alimentos sólidos generalmente necesitan amamantarse menos

frecuentemente. Muchas mujeres aprovechan sus descansos y el tiempo de comida para sacarse la leche. Otras se ponen de acuerdo con su supervisor para llegar temprano o salir tarde para reponer el tiempo que usan en sacarse la leche. Generalmente el extraerse la leche toma 15 minutos, más el tiempo para llegar al cuarto de lactancia.

Ejemplo de Horario para Sacarse la Leche en el Trabajo

Durante el horario tradicional de 8 horas

8:00 a.m.	Inicio de la jornada laboral
9:45 – 10:00	Utilice el descanso para sacarse la leche
12:00 p.m.	Tome el tiempo de comida para extraerse la leche
2:30 – 2:45	Use el descanso para sacarse la leche
5:00 p.m.	Termina su jornada laboral

Secretos para Hacer que la Leche Fluya

Extraerse la leche con la bomba es la mejor manera de hacer que la leche fluya por los ductos. Dése masaje en los pechos y estimule los pezones con un roce suave con sus dedos. ¡Relájese! Respire profundo y cuando espire, visualice como sale la leche. ¡Piense en su bebé! Acérquese una fotografía de su pequeño, su cobija favorita o un objeto que huela a su niño. Algunas madres usan una grabación de la voz del bebé y eso les ayuda a que le leche comience a fluir.

Almacenamiento de la Leche

La leche es rica en anticuerpo que combaten gérmenes y bacterias y se puede almacenar en forma segura para dársela después a su bebé. La leche materna es alimento, por lo que se puede guardar en forma segura en el refrigerador de empleados o en una hielera con hielo. Hable con su supervisor para identificar el mejor sitio donde almacenar guardar su leche. Si trabaja en una institución médica, no guarde la leche en el mismo refrigerador donde se almacenan las muestras médicas. Asegúrese de poner etiquetas con su nombre y fecha en que se extrajo la leche en los envases en que la guarda.

Refrigere a 32-39º F o menos	Congele (en un congelador con puerta separada del refrigerador) a 0º F o menos	Descongele (la leche congelada) y refrigere a 32- 39º F o menos
Úsese durante los siguientes **2 días**	Úsese durante los siguientes **3 meses**	Úsese durante las siguientes **24 horas**

Cuadro 1. Hay diferencia de opiniones en cuanto al tiempo en que la leche puede almacenarse en forma segura. Los tiempos mencionados en la tabla anterior son las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría.

Dónde Obtener Apoyo para la Alimentación al Seno Materno

> ***"Estoy tan agradecida con mi patrón por ser tan comprensivo con sus empleados y darnos tantas facilidades de seguir alimentando a nuestros bebés con leche materna después de regresar a trabajar."***
>
> **Empleada en el Programa de Lactancia**
> **Home Depot, Atlanta, GA**

Al Hablar con su Supervisor

La mayor parte de los patrones con gusto le ayudarán a cubrir sus necesidades, siempre y cuando sepan cuáles son estas necesidades y lo importante que es para usted ese apoyo. Si su compañía no cuenta con un programa de apoyo a la lactancia, probablemente sea porque nadie lo ha pedido.

- La alimentación con leche materna es la mejor alternativa para su bebé, tendrá menos enfermedades, infecciones, y ciertos tipos de irritaciones de la piel (dermatitis). También le ayudará a usted a recuperarse del embarazo y a reducir las posibilidades de cáncer del seno. Comparta esta información con su supervisor.

- Es probable que su supervisor no sepa que usted quiere continuar dando leche materna a su bebé. Solo explíquele que necesita privacidad y flexibilidad para extraerse la leche. Explíquele que el apoyar la lactancia también beneficiará a la compañía.
    - Los empleados pierden menos tiempo cuidando a sus niños enfermos porque los bebés son más saludables. (También las madres y los padres).
    - Un bebé y una madre sanos ayudarán a disminuir los costos por cuidados de salud.
    - Los empleados estarán más contentos y serán más productivos.
- Dígale que usted se compromete a limpiar el área de extracción de leche después de usarlo, guardar la leche adecuadamente, y no tomar más del tiempo necesario para la extracción de la leche.
- ¡Esté preparada! Recuerde que el supervisor puede tener algunas dudas o preocupaciones. (Vea la lista del cuadro 2)
- Trabaje en equipo. Entienda las necesidades de la compañía, y demuestre que usted valora los esfuerzos que hacen para apoyarle durante la lactancia.
- Demuestre su gratitud por el apoyo recibido.

Lo que es posible que le digan	Lo que puede hacer
"No tenemos un espacio adecuado para la extracción de la leche"	• Buscar y encontrar un sitio que usted esté dispuesta a usar • Recordarle a su supervisor que no se necesita un espacio muy grande (solo de 4' x 5' será suficiente)
"Los demás empleados pueden molestarse si usted toma tiempo para esto"	• Invite a los otros trabajadores para que aprendan sobre los beneficios, tanto para la madre como para el niño, de la alimentación del bebé con leche materna • Recuérdele que es una situación temporal, y que usted va a usar sus descansos
"Si lo hacemos por una persona, vamos a tenerlo que hacer también por otros"	• Recuérdele al supervisor que el apoyo a la lactancia beneficia también a la compañía • Recuérdele de otros descansos aprobados por la compañía, como para fumar o hacer ejercicio, si es que ahí se ofrecen.

Cuadro 2

Apoyo de los Demás Trabajadores

- Trate de entender las dudas de otros compañeros de trabajo y juntos busquen una solución.
- Deje saber a sus compañeros de trabajo que la alimentación del bebé con leche materna no solo es lo más saludable para el bebé y para usted, también disminuirá los costos de cuidados de salud de la compañía.
- Si otros trabajadores no entienden los descansos que toma para sacarse la leche, recuérdeles que son sus descansos regulares y que esta pagando por todo el tiempo adicional que toma.

Localice Otras Madres en su Misma Situación

- Busque entre sus compañeras de trabajo otras madres que estén alimentando sus bebés con leche materna y compartan sus experiencias por email, o bien, participe en juntas mensuales (durante la comida) para apoyarse mutuamente. Si no hay otras madres que estén dando pecho, pida información en su hospital local sobre grupos de madres cercanos.

Como Contestar a las Preguntas de los Demás

Es una gran decisión el continuar dando pecho cuando se regresa al trabajo. Su patrón y su médico apoyan su decisión, porque la lactancia materna beneficia la salud, tanto de la madre como del bebé y puede ahorrarles dinero a las familias y a los patrones.

Recuerde

Hable con confianza con otras personas de su decisión de continuar dando pecho.

El continuar alimentando al bebé con leche materna y trabajar al mismo tiempo es una idea nueva para muchas personas. Es posible que usted se encuentre con personas en el trabajo y fuera de él, que le hagan preguntas sobre el por qué y cómo le hace para lactar a su hijo mientras trabaja fuera de casa. Aquí tiene algunas ideas que pueden ayudarle a apoyar su decisión.

Pregunta	Respuesta
¿Por qué es tan importante que le dé leche materna al bebé en lugar de fórmula o leche en polvo?	Darle pecho a mi bebé es lo mejor que puedo hacer por mi pequeño, por mi y por mi patrón. Las madres que dan leche materna a sus niños pierden menos días de trabajo porque los niños se enferman menos. Dar pecho también ayuda a que la madre se mantenga saludable. Cuando los empleados y sus familias están sanos, los patrones tienen menos gastos médicos. La fórmula y otras cosas que se necesitan para mi bebé son caras. Dar pecho ahorra a nuestra familia mucho dinero.
¿Cuánto tiempo necesita para extraerse la leche?	Solo necesito el tiempo que los empleados tienen para sus descansos. Como 20 minutos cada 3 horas.
¿Por qué no se saca la leche en los sanitarios?	Porque estoy preparando la comida de mi niño, necesito un lugar limpio donde sacarme la leche.
¿Cuánto tiempo necesitará para sacarse la leche 3 veces al día?	Pienso sacarme la leche con la bomba hasta que mi hijo esté más grande. Actualmente ella tiene 3 meses; así que en unos meses más ella va a poder empezar a comer otros alimentos, y yo probablemente tenga que sacarme menos leche.
¿Cómo podemos hacer un programa para que las empleadas se puedan sacar la leche sin disminuir la productividad?	Nosotras, las que estamos usando el cuarto de lactancia, podemos hacer un horario que permita a cada persona que va a usar la bomba sacaleches, cuando ella la necesite. Así nosotras sabremos cuando el cuarto este desocupado y nos podremos concentrar mejor en nuestro trabajo hasta que nos toque nuestro turno. Este horario va a cambiar de acuerdo a como nuestros hijos crezcan. Nosotras podremos ponernos de acuerdo para ajustar los horarios a nuestras necesidades. Por ejemplo si una empleada esta designada como “flotante” ella será la responsable de cubrir a la otra empleada durante los 15 a 20 minutos que necesite para sacarse la leche, así podremos asegurarnos de que la productividad no se va a disminuir.
¿Qué se necesita en el cuarto de lactancia?	Las áreas de lactancia solo necesitan una mesa y una silla con respaldo firme. La privacidad es necesaria – un pequeño cuarto con puerta que pueda cerrarse por dentro o una sección con divisores altos. También debe contar con un contacto eléctrico para conectar la bomba, o bien, una extensión que pueda conectarse en otro sitio. Necesita haber un sitio donde se mantenga la leche fría – como un refrigerador o una hielera personal. También es conveniente contar con un reloj para llevar control del tiempo, y un espejo para arreglarse las ropas después de usar la bomba.

Recuerde:

La confianza en su decisión y sus conocimientos de los beneficios de la lactancia cambiaran las opiniones de los demás.

Fuente: Voces Corporativas – Paquete de Materiales para Empleados Sobre Lactancia

Extracción y Almacenaje de la Leche

Qué tan Seguido Sacarse la Leche

Sáquese la leche dos o tres veces por 10 a 15 minutos durante las ocho horas de una jornada regular de trabajo. Recuerde que durante el primer mes de vida, su bebé necesita alimentarse de 8 a 12 veces en 24 horas. Por eso, cuando usted está lejos del bebé para alimentarlo, necesita extraerse la leche y guardarla. De esta forma se dispondrá de suficiente leche para alimentar al niño cuando usted esté trabajando. El número de veces en que usted debe extraerse la leche es igual al número de veces en que necesita alimentar al niño cuando usted se encuentra lejos. A como el bebé va creciendo, la frecuencia con que se le alimenta disminuye. Cuando los niños tienen alrededor de 6 meses y comienzan a comer alimentos sólidos, necesitan ser alimentados con menor frecuencia. Muchas mujeres usan sus descansos y el tiempo de comida para extraerse la leche. Otras se ponen de acuerdo con su supervisor para entrar temprano o salir tarde para compensar el tiempo que necesitan para extraerse la leche. Generalmente toma 15 minutos el sacarse la leche, mas el tiempo que necesita para trasladarse al cuarto de lactancia.

Ejemplo de Horario para Extraerse la Leche en el Trabajo

Durante una jornada de trabajo regular de 8 horas:

8:00 a.m.	9:45-10:00 a.m.	12:00 medio día	2:30-2:45 p.m.	5:00 p.m.
Inicio de labores	Use su descanso para extraerse la leche	Extráigase la leche durante la hora de comida	Use su descanso para extraerse la leche	Regreso a casa

Cómo Guardar su Leche

Su leche tiene muchos anticuerpos que ayudan a combatir gérmenes y bacterias y se puede guardar para poder dársela después a su bebé. La leche materna es alimento, por ello se puede guardar en forma segura en el refrigerador de los empleados o en una hielera con hielo. Póngase de acuerdo con su supervisor sobre la mejor manera de guardar su leche. Si trabaja en el área médica, no guarde la leche en el mismo refrigerador donde se almacenan las muestras médicas o de laboratorio. No se olvide de ponerle etiqueta con su nombre y la fecha en que se extrajo la leche, al frasco o contenedor donde guarda su leche.

Tiempo de Duración de la Leche Humana Almacenada para su Uso en Infantes Sanes Nacidos a Término

Lugar	Temperatura	Duración	Comentarios
Mesa	A temperatura ambiente (hasta 77°f o 25°c)	6–8 horas	Los frascos o contenedores deberán estar tapados y mantenerse a la más baja temperatura posible; si lo cubre con un trapo húmedo se va a mantener la leche más fría.
Bolsa termal	5-39°f o -15-4°c	24 horas	Mantenga hielo en contacto con la leche continuamente. Evite estar abriendo la bolsa.
Refrigerador	39°f o 4°c	5 días	Guarde la leche al fondo del centro del refrigerador.
Congelador del refrigerador	5°f o -15°c	2 semanas	Guarde la leche al fondo del congelador, donde la temperatura es más constante. La leche que se guarda por mucho tiempo puede usarse pero los lípidos de la leche pueden degradarse y disminuir la calidad de la leche.
Congelador de refrigerador con puertas separadas	0°f o -18°c	3–6 meses	
Congelador vertical o hielera	-4°f o -20°c	6–12 meses	

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm.

Traducción al Español por Dr. Gloria Sotelo, GloriaSotelo255@Hotmail.com.

COUNTY OF SAN DIEGO HHSA HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY

FUNDED BY First 5 San Diego

UNIVERSITY of CALIFORNIA SAN DIEGO HEALTH SCIENCES

Las Políticas de la Empresa en Apoyo a la Lactancia

Guía de Materiales y Servicios

Guía de Materiales y Servicios Locales, Nacionales y Coalición para la Lactancia del Condado de San Diego

FUNDED BY First 5 San Diego

Guía de Materiales y Servicios Locales

Servicios en la Comunidad

- **San Diego County Breastfeeding Coalition (Coalición para la Alimentación al Seno Materno, Condado de San Diego)** www.breastfeeding.org
- **La Leche League of San Diego County (Liga La Leche, Condado de San Diego)** http://www.lllofsandiego.com/
- **WIC Program (USDA Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children) (Programa WIC)** www.fns.usda.gov/wic/Contacts/statealpha.HTM
- **International Lactation Consultant Association (Asociación Internacional de Asesores en Lactancia)** www.ilca.org

Recursos para Empleadores - Materiales

Gobierno de los Estados Unidos

- **U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration (HRSA), Maternal and Child Health Bureau (MCHB) [Departamento de Servicios Sociales y de Salud, Administración de Recursos y Servicios (HRSA), Buró de Salud Materno-Infantil (MCHB)]** http://www.mchb.hrsa.gov/pregnancyandbeyond/breastfeeding/index.html
- **U.S. Department of Health and Human Services/Office on Women's Health (Departamento de Servicios Sociales y de Salud de los Estados Unidos/Oficina de Salud de la Mujer)** http://www.womenshealth.gov/breastfeeding/
- **U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) [Centros Para el Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC)]** http://www.cdc.gov/breastfeeding/resources/guide.htm

Organizaciones Nacionales e Internacionales

- **American Association of Health Plans (Asociación Americana de Planes de Salud)** http://www.aahp.org/
- **Healthy Mothers/Healthy Babies Coalition (Coalición de Madres y Bebés Saludables)** http://www.hmhb.org/
- **National Business Group on Health (Grupo Nacional de Empresas de Salud)** http://www.businessgrouphealth.org/
- **United States Breastfeeding Committee (Comité de Alimentación al Seno Materno de los Estados Unidos)** www.usbreastfeeding.org

Recursos para Madres - Materiales

- **U.S. Department of Health and Human Services/Office on Women's Health (Departamento de Servicios Sociales y de Salud de los Estados Unidos/Oficina de Salud de la Mujer)** www.womenshealth.gov/breastfeeding/
- **March of Dimes** www.marchofdimes.com/pnhec/298_1061.asp

Recursos para Madres – Materiales (Internet)

- **Breastfeeding Partners (California State WIC Program) [Asociados para la Alimentación al Seno Materno (Programa WIC del Estado de California)]** www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/WICBreastfeeding.aspx
- **KelyMom.com** www.kellymom.com/bf/pumping/bf-links-pumping.html/
- **La Leche League Internacional (Liga Internacional La Leche)** www.llli.org/
- **Working and Pumping** www.workandpump.com/

Fabricantes de Bombas Sacaleches

- **Ameda**
- **Limerick (Pump Manufacturer and Workplace**

www.ameda.com

- **Medela, Incorporated**
  http://www.medelabreastfeedingus.com/

professional lactation support)
[Limerick (Fabricantes de Bombas Sacaleches y apoyo profesional a la lactación en el Trabajo)]
www.limerickinc.com

- **Hygeia**
  http://www.hygeiainc.com/

Las listas de organizaciones e industrias son presentadas como ejemplos solamente. La mención de marcas registradas, prácticas comerciales, u organizaciones en esta publicación no implica apoyo. Traducción al Español por Dr. Gloria Sotelo, GloriaSotelo255@hotmail.com.

Tema Empresarial Alimentación Al Seno Materno Guía de Materiales y Servicios

Recursos en la Comunidad

- **Local Health Care Professionals**
  (Profesionales Locales en el Cuidado de la Salud)
  Comuníquese a su hospital local o clínica privada para obtener los nombres de los médicos disponibles para consulta sobre como establecer su programa, o bien, dar servicios a los empleados. Estos servicios incluyen instructores en alumbramiento, consejeros en lactancia, enfermeros (as), pediatras, médicos familiares, obstetras, parteras, y otros.
- **International Board Certified Lactation Consultants (IBCLCs)**
  [Buró Internacional de Asesores Certificados en Lactancia CLCC)]
  Esta organización le ofrece su "Find a Lactation Consultant Directory" (Localice su Directorio de Asesores en Lactancia) en www.ilca.org donde le proporcionan el directorio en línea.
- **WIC Program**
  (USDA Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children)
  (Programa WIC
  Programa de Alimentos Suplementarios para Mujeres, Infantes, y Niños)
  www.fns.usda.gov/wic/Contacts/statealpha.HTM
- **International Lactation Consultant Association (Asociación Internacional de Consejeros en Lactancia)**
  www.ilca.org

Recursos para Empleadores – Materiales

Agencias Gubernamentales de los Estados Unidos

- **U.S. Department of Health and Human Services**
  Health Resources and Services Administration (HRSA)
  Maternal and Child Health Bureau (MCHB)
  [(Departamento de Salud y Servicios Sociales de Estados Unidos
  Administración de Recursos de Salud y Servicios (HRSA)
  Buró de Salud Materno Infantil (MCHB)]
  www.mchb.hrsa.gov
  www.mchb.hrsa.gov/pregnancyandbeyond/
- **U.S. Department of Health and Human Services/Office on Women's Health**
  (Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos/Oficina de Salud de la Mujer)
  www.womenshealth.gov/breastfeeding/government-programs/
- **U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**
  [Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC)]
  http://www.cdc.gov/breastfeeding/resources/guide.htm

Organizaciones Nacionales e Internacionales

- **American Association of Health Plans**
  (Asociación Americana de Planes de Salud)
  www.ahip.org/content/default.aspx?bc=424
- **Healthy Mothers/Healthy Babies Coalition**
  (Coalición de Madres/Bebés Saludables)
  www.hmhb.org/ronacohen.html
- **National Business Group on Health**
  (Grupo Nacional de Negocios en Salud)
  http://www.businessgrouphealth.org/
- **United States Breastfeeding Committee**
  (Comité Estadounidense de Alimentación al Seno Materno)
  www.usbreastfeeding.org

Recursos para Madres – Materiales

- **U.S. Department of Health and Human Services/Office on Women's Health**
  (Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos/Oficina de Salud de la Mujer)
  www.womenshealth.gov/breastfeeding/
- **March of Dimes**
  www.marchofdimes.com/pnhec/298_1061.asp

Recursos Para Madres – Materiales *(En Linea)*

- **Breastfeeding Partners (California State WIC Program)**
  www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/WICBreastfeeding.aspx
- **Breastfeeding.com**
  www.breastfeeding.com/
- **KellyMom.com**
  www.kellymom.com/bf/pumping/bf-links-pumping.html/
- **La Leche League Internacional**
  (Liga Internacional La Leche)
  www.llli.org/
- **Working and Pumping**
  www.workandpump.com/

Fabricantes de Bombas Sacaleches

- **Ameda**
  www.ameda.com
- **Medela, Incorporated**
  www.medelabreastfeedingus.com/
- **Limerick (Pump Manufacturer and Workplace professional lactation support)**
  [Limerick (Fabricantes de Bombas Sacaleches y apoyo profesional a la lactación en el Trabajo)]
  www.limerickinc.com

Las listas de organizaciones e industrias son presentadas como ejemplos solamente. La mención de marcas registradas, prácticas comerciales, u organizaciones en esta publicación no implica apoyo. Traducción al Español por Dr. Gloria Sotelo, GloriaSotelo255@hotmail.com.

Baby Steps & Breastfeeding (619) 672-7077
Barbara Hale RN, IBCLC, CCE
Barbara tiene más de 25 años de experiencia trabajando con mamás, bebés y familias. Ofrece: consulta de lactancia privada a domicilio en todo el condado. Evaluaciones prenatales, clases de lactancia durante el embarazo y clases para padres.
babystepsadnbreastfeeding@gmail.com

SUR DEL CONDADO
Centros de Salud Familiar de San Diego* (619) 501-9073
Gabie Burke Armijo, Nutricionista/CLE, 1845 Logan Ave, San Diego, CA 92113 www.fhcsd.org

Amber Burvall, IBCLC (619) 944-4772
www.facebook.com/Amber.Burvall.Lactation.Consultant
Mas de 10 años de experiencia con mamás y bebés, especializando en posicionamiento y agarre, manteniendo producción de leche, en los bebés prematuros y recién nacidos.

HOSPITALES QUE OFRECEN SERVICIOS DE LACTANCIA MATERNA
Hospital Kaiser Permanente (619) 528-5013 (hospitalizados) **(866) 940-2218** (pacientes dado de alta) 4647 Zion Ave, San Diego, CA 92120. Clases de lactancia, consultas en oficina y hospital; renta de bombas para extraer leche (619) 528-5153; SOLO miembros de Kaiser.

Centro Médico Navales San Diego (619) 532-6914
34800 Bob Wilson Drive, San Diego, CA 92134-5000.
Clases de lactancia; Consultas internas y externas, incluyendo ayuda especial en necesidades de madre y bebé. Educación a trabajadores y clientes del hospital.
www.NMCSD.med.navy.mil

Hospital Navales Camp Pendleton (760) 725-1331
Susan Mojica RN, MSN, 149 Los Padres Dr., Oceanside, CA, 92058

PALOMAR HEALTH LACTATION SERVICES
Palomar Salud para Paciente Externo Servicios de la Lactancia: La línea para la Lactancia (365 dias/año incluye fines de semana y días de celebración): (760) 796 6802 Medela
Para mas información de rentos de extractores y balanzas por favor llame (760) 739-2434; Para Clases Prenatales de Lactancia por favor llame The Health Source (800) 628-2880, o vaya a www.pph.org Clases y Eventos
Madre-a madre soporto reuniones mensuales y ayuda teléfononica sin costo.

Rady's Children's Hospital (858) 576-1700 x 2531
3020 Children's Way, San Diego, CA 92123. Consultas de lactancia materna para pacientes del hospital.

SERVICIOS DE LACTANCIA DE SCRIPPS HEALTH
1(800) SCRIPPS o www.scripps.org
Bienestar Scripps Mende (858) 626-7024 4305 La Jolla Village Dr. Ste. L-5, San Diego, CA 92122. Grupos de apoyo y clases de lactancia; renta y venta de bombas para extraer leche.
Hospital Scripps Mercy (619) 260-7098
4077 5th Ave, San Diego, CA 92103. Clases de lactancia, renta y venta de bombas para extraer leche.
Hospital Scripps Memorial - La Jolla (858) 626-4444
Erin Walsh, MA, IBCLC, CCC-SLP Terapia del lenguaje
Hospital Scripps Memorial - Encinitas (760) 633-7850
354 Santa Fe Drive, Encinitas, 92024. Clases de lactancia; consultas a hospitalizados o pacientes ambulatorios; renta y venta de bombas para extraer leche. Tienda Nursing Nook abierta diariamente..
Hospital Scripps Mercy -Chula Vista (619) 691-7272
435 H Street, Chula Vista, CA 92190. Renta y venta de bombas para extraer leche.

Extensión UCSD Entrenamiento para el apoyo de lactancia (858) 534-9262 http://extension.ucsd.edu/healthcare
email:unexhealthcare@ucsd.edu

SERVICIOS DE LACTANCIA DE SHARP HEALTH
Centro de Mujeres del Hospital Grossmont (619) 740-4983,
5555 Grossmont Center Drive, La Mesa, CA 91942-4998.
Servicios de apoyo dentro y fuera del hospital, consultas privadas, en grupo de apoyo o en clases; renta y venta de bombas para extraer leche.
Centro Médico Sharp Chula Vista (Women's Pavilion)
(619) 502-5848, por favor deje un mensaje en el buzón electrónico de voz.
Sharp Mary Birch Hospital for Women & Newborns- New Beginnings Boutique (858) 939-4127
3003 Health Center Drive, San Diego, CA 92123.
Horario: L-V 9-7, sáb 9-6, dom 10-5.
Educadoras certificadas de lactancia disponibles los siete días de la semana para contestar sus preguntas sobre la lactancia materna. Alquiler y venta de bombas para extraer leche, brasier para amamantar, y accesorios para amamantar. Grupos de apoyo todos los miércoles y viernes de 2 a 3:30pm y cada segundo y cuarto martes 6-7:30pm. Llámenos para información sobre las clases y consultas para pacientes internados o ambulatorios.

Centro Médico Tri-City (760) 940-7745 Consejos telefónicos, 4002 Vista Way, Oceanside, CA 92056. Consultas a pacientes internadas y ambulatorias, clases (760) 940-5784 o www.tricitymed.org ; Citas: clínica de lactancia (gratis) (760) 940-5500; y grupo de apoyo cada miércoles de 9:15-11:00 a.m.

Centro Médico UCSD, Servicios de Lactancia (619) 543-7149*
200 West Arbor Drive, San Diego, CA 92103. Consultas de lactancia; ayuda a madres e infantes con necesidades especiales; clases de lactancia materna se reúnen cada Martes de 10 AM – 12 PM en Thornton Hospital; grupos de apoyo, educación a empleados y a clientes del hospital. Llame 800-926-8273 para mas información
http://health.ucsd.edu/specialties/obgyn/maternity/newborn/lactation/Pages/support.aspx

Clínica Nutrición para el Infante Prematuro (PINC)
7910 Frost Street, Suite 350, San Diego, CA 92123
Eyla Boies, MD y Terry Lawson, RN, IBCLC
Asiste al infante prematuro a adaptarse al amamantamiento y a las madres lactantes en relación con la producción de leche, evalúa alimentos con leche maternal fortificada y vigila el crecimiento del infante.
Cada miércoles 8 am –11 am; Llamar 858 496-4800 para citas.
http://health.ucsd.edu/specialties/obgyn/maternity/newborn/nicu/spin/staff/Pages/clinic.aspx

OTROS RECURSOS:
La Leche Ligue of San Diego County (858) 848-6455 (MILK)
www.lllofsandiego.com
Mother-to-mother support via monthly meetings & phone help countywide at no charge.
La línea de ayuda La Leche League: 877-4-LALECHE

WIC (Mujeres, Infantes, y Niños) PROGRAMAS
Las oficinas de WIC ofrecen clases, grupos de apoyo, consejos, y otros servicios. Pida más información a su oficina de WIC más cercana.
Programa WIC de la Cruz Roja Americana (800) 500-6411
www.sdarc.org/wic 3950 Calle Fortunada, San Diego, CA 92123
North County Health Services WIC Program: (888) 477-6333
Warm en Eng & Span, M-F, 7:30am-4:30pm
150 Valpreda Rd, San Marcos, CA 92069
www.nchs-health.org para información de WIC y clínica locales
Fundación SDSU Programa WIC * (888) 999-6897
9210 Sky Park Court, Ste 150, San Diego, CA 92123
www.sdsuwic.com
Scripps Mercy Hospital Programa WIC* (619) 260-3400
3660 7th Ave, 2nd floor, San Diego, CA 92103
San Ysidro Centro de Salud Programa WIC* (619) 426-7966,
1655 Broadway, Suite #18, Chula Vista, 91911 y 4004 Beyer, San Ysidro, 92173 Remedios G. Reyes, J.Salazar@ext.dhs.ca.gov

COALICION PARA LA LACTANCIA DEL CONDADO DE SAN DIEGO
c/o AAP-CA3
3160 Camino Del Rio South, Suite 115
San Diego, CA 92108

SAN DIEGO COUNTY BREASTFEEDING COALITION © 1995

Para copias adicionales:
Llame al 1-800-371-MILK (6455)
Fax: (619) 281-2295
www.breastfeeding.org

GUIA DE RECURSOS PARA LA LACTANCIA 2015

LÍNEAS TELEFÓNICAS DE AYUDA
***Se Habla Español**

WIC Cruz Roja Americana*	(800) 500-6411
Hospital Grossmont Centro de Mujeres	(619) 740-4983
Clinica Lactancia Kaiser Permanente #	(866) 940-2218
La Liga de Leche- Condado San Diego	(858) 848-6455
Centro Medico Navales San Diego	(619) 532-5261
Servicios Salud Norte del Condado WIC*	(888) 477-6333
Palomar Health	(760) 796-6802
Hospital Scripps Memorial - Encinitas	(760) 633-7850
Hospital Scripps Memorial - La Jolla	(858) 626-4123
Hospital Mercy Scripps	(619) 260-7098
Hospital Mercy Scripps WIC*	(619) 260-3400
WIC Fundacion SDSU *	(888) 999-6897
Hospital de Mujeres Sharp Mary Birch +	(858) 939-4127
Centro Medico Tri-City	(760) 940-7745
Centro Medico UCSD	(619) 543-7149
# Linea de Español	(858) 792-5009

Información sobre Drogas durante Lactancia
Mother to Baby California (866) 626-6847
(Lunes a Viernes, 9am-5pm PT)
http://www.mothertobabyca.org/
Centro de Riesgo al Infante de Thomas Hale's: (806) 352-2519 (Lunes a Viernes, 8am-5pm CT) www.infantrisk.org
Biblioteca Nacional de Medicina: www.toxnet.nlm.nih.gov (has clic en "LactMed")
INFORMACION SOBRE TRABAJAR Y AMAMANTAR:
http://www.breastfeeding.org/working-breastfeeding.php
RECURSOS PARA AMAMANTAR EN PUBLICO:
www.breastfeeding.org AND http://www.bestforbabes.org

CÓMO SABER SI SU BEBÉ ESTÁ OBTENIENDO SUFICIENTE LECHE:

¡Cada madre es diferente, al igual que cada bebé! Por eso es difícil decir exactamente cómo debe estar comiendo su pequeño. **Durante los primeros días**, su niño recibe la primera leche que es amarilla y se conoce como calostro. Las señas de que su bebé está recibiendo suficiente leche son:

- Durante uno o dos periodos al día, su bebé se encuentra alerta y activo, y le mira directamente a la cara.
- El bebé que quiere comer cada 1 a 3 horas y generalmente está satisfecho entre comidas. Sin embargo, es común que el bebé quiera comer con mayor frecuencia y después duerma 4-6 horas. Esta conducta es normal y le va a ayudar a producir mayor cantidad de leche, al mismo tiempo que el bebé va aprendiendo a comer de su pecho.
- Dé de comer a su niño por lo menos 8 a 12 veces al día.
- Para el tercer día de vida, el bebé deberá estar "mojando" de 3 a 4 pañales.
- El excremento va a tener un cambio normal: durante los primeros 2 a 5 días, este será de un color verdoso oscuro y se llama meconio, posteriormente se tendrá un color verde claro o café para luego, con la leche materna, hacerse amarillento en grumos o más liquido. El número de evacuaciones aumentará día con día.

Después de 3 a 5 días, cuando la cantidad de leche comience a aumentar, usted va a notar lo siguiente:

- Sus pechos se sentirán llenos antes de amamantar y después suaves.
- Sentirá como baja la leche o un goteo de su otro pecho
- Podrá escuchar a su bebé tomar y pasar la leche
- Podrá ver leche en la boca de su bebé
- ¡La leche procesada por el cuerpo (excremento) también saldrá!

POR: Editores de La Coalición Por la Lactancia del Condado de San Diego: Heidi Burke-Pevney, IBCLC and Nancy E. Wight MD, IBCLC, FABM, FAAP; Feb 2015

Después de la primera semana, su bebé debe:

- Amamantar de 8 a 12 veces durante el periodo de 24 horas (al promedio de cada 2 á 3 horas)
- Alimentarse de 10 á 20 minutos en cada ocasión
- Estar contento durante y después de ser amamantado
- Aumentar de peso de 4 a 7 onzas cada semana (después de perder una pequeña cantidad de peso la primera semana)
- Regresar a su peso al nacer al cumplir 2 semanas de edad
- Mojar 6 ó más pañales en 24 horas, con orina de un tono pálido
- Tener de 4 a 12 evacuaciones en 24 horas
- Estar mas despierto y alerta por varios periodos de tiempo al día

Llame al doctor si el bebé:

- Mama por poco tiempo, sin mucha fuerza o en periodos irregulares
- Está muy amarillo (ictericia) y se está poniendo más amarillo
- Rechaza su pecho o llora después de un minuto o dos de comenzar a comer
- Moja menos de 6 pañales al día
- No hace del baño, hace muy poco o hace de color verde oscuro con mucosidad
- Parece estar débil, cansado, letárgico o no está interesado en alimentarse Usted tiene dolor de pezón constante y severo

Patrocinado por:

Amēda MOM INSPIRED. HOSPITAL TRUSTED.

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™
California Chapter 3 - San Diego and Imperial Counties

CÓMO ENCONTRAR AYUDA - SERVICIOS DE APOYO PARA LA LACTANCIA MATERNA

Frecuentemente asumimos que como la lactancia materna es un proceso natural cualquiera debería poder hacerlo. En realidad, la lactancia es un proceso de aprendizaje para ambos mamá y bebé. Muchas veces los problemas que surgen se pueden afrentar con ayuda. Los servicios de apoyo de lactancia materna ofrecen información, apoyo, y asistencia técnica, antes y después de que nazca su bebé. Esta es una guía de esos servicios.

"Hable con su partera, médico, o personal capacitado en atención del parto, de sus planes de dar pecho y averiguar qué tipo de apoyo a la lactancia está disponible en el lugar en que va a dar a luz. Su compañero y los abuelos también pueden aprender como ayudarle para que tenga éxito. Hay una gran variedad de servicios de apoyo a la lactancia materna que ofrecen información y asistencia técnica, tanto antes como después del nacimiento del bebé. Esta es una guía de esos servicios."

CLASES DE LACTANCIA MATERNA

Las clases de lactancia prenatales ofrecen información básica sobre la lactancia, enseñan maneras de hacerlo más fácilmente, y dan sugerencias de como resolver problemas. El reconocer los pasos normales de la lactancia y el saber como prevenir obstáculos típicos antes de nacer su bebé, puede llevarla a una experiencia más larga y gratificante con la lactancia materna. Vale la pena pasar unas cuantas horas en clases prenatales por el conocimiento y la confianza que se obtiene en ellas.

Las clases se pueden tomar como parte de una serie de clases de preparación de parto, como clase separada en un hospital ó en WIC, o se pueden enseñar en privado. Los precios pueden variar, o pueden ser gratis. Las clases en grupo pequeño son las mejores. Traiga al padre del bebé, a un amigo/a ó a un familiar con usted. Algunas clases incluyen demostración de técnica. Puede ser que reciba llamada por teléfono o una consulta personal después de que nazca su bebé. Puede usar este directorio o preguntarle a su educadora de parto, hospital o a su médico que la refieran a otros servicios.

Puede obtener más información en un buen libro sobre la lactancia o platicando con otras madres que amamantan. Grupos donde madres comparten y apoyan a otras madres (como La Liga de la Leche) también son buenos recursos. Busque los números telefónicos en este directorio ó en el internet vía www.breastfeeding.org.

ESPECIALISTAS EN LACTANCIA

El encontrar y escoger al especialista en lactancia adecuado para usted puede ser difícil. Hay muchos que ofrecen servicios en esta rama. Se pueden presentar como Educadoras, Consejeros o Especialistas de la Lactancia Materna. Para encontrar a una persona calificada y con la que pueda sentirse confiada, considere lo siguiente:

Credenciales Académicas y Experiencia:
¿Qué clase de educación tienen en la lactancia materna? ¿Dónde recibieron su entrenamiento? Puede ser que un médico no haya recibido entrenamiento formal, haya tomado un curso de certificación en la universidad, pasado un examen por escrito, o tomado un curso por correspondencia. Podrían ser doctor (MD), enfermera (RN, LVN), enfermera practicante (NNP, CPNP), enfermera certificada como partera (CNM), especialista en dietética (RD), terapeuta ocupacional (OT), educador con certificación en lactancia (CLE), o especialista en la lactancia (CLC o IBCLC). Usted puede pedirle a esta persona le muestre sus credenciales. La experiencia y el entrenamiento pueden variar. Estas son las preguntas que usted puede hacer: ¿Está al corriente el médico con los estudios más recientes sobre lactancia materna? ¿Es miembro de alguna organización profesional de lactancia?

Servicios: ¿Qué tipos de servicios ofrecen? Usted podrá encontrar: clases, consejos por teléfono, consultas en la casa u oficina, venta o renta de bombas para extraer leche u otros accesorios para la lactancia. ¿Dónde se dan los servicios? ¿Hacen visitas a la casa o al hospital? ¿Puede uno recibir ayuda por la noche, el fin de semana o en día feriado? ¿Está afiliado el profesional con un hospital o grupo médico?

Precio: ¿Cuáles son los precios de los diferentes servicios? Podría recibir un reembolso si su seguro médico justifica el gasto. Las tarifas pueden variar, así es que compare precios. Pida un recibo oficial para entregarlo a su seguro médico.

EMPRESAS QUE PRODUCEN BOMBAS DE LACTANCIA

Ameda – Ameda es una empresa de lactancia que ofrece bombas para extraer leche materna que son mas seguras y efectivas, también ofrece accesorios de lactancia que se encuentran en los hospitales más modernos de hoy en día, o en comercios o en agencias de WIC. Para aprender mas sobre los productos de Ameda y los programas de lactancia, llame Jeane Shauger al (310) 697-9730. www.ameda.com

Hygeia – Basado en San Diego un empresa "verde" de bombas de extracción de grado hospital & profesional y accesorios. Para encontrar la ubicación más cercana al por menor, visite www.Hygeiababy.com o llame al (760) 597-8811.

Limerick – Ofrece el líder nacional Programa de lactancia en el trabajo y diseña y fabrica PJ Confort ® Hospital Grado (multiusuario) extractor de leche, una ligera unidad con peso de una libra y media, que va del hospital a la casa al trabajo. www.Limerickinc.com

Medela – Medela, Inc. (800) 435-8316. Un campeón de largo plazo de la lactancia materna, Medela es la única compañía que desarrolla productos basados en la investigación por expertos del mundo líder en la lactancia. http://www.medelabreastfeedingus.com

FRENILLO DE LA LENGUA CORTO (ANQUILOGLOSIA) CIRUGÍA (FRENULOTOMÍA):

Breastfeeding Fixers
James G. Murphy, MD, FAAP, FABM, IBCLC, y
Grace Magill, IBCLC, RLC, LLL
Tratamiento de frenillo lingual y labial.
Ph: 760-533-7953
509 S. Cedros Ave, Suite D, Solana Beach, CA 92075
Breastfeedingfixers@gmail.com

Especialistas Children's de San Diego, División de Otorrinolaringología/Cirugía de Cabeza y Cuello
http://www.childrensspecialists.com/body.cfm?id=21&action=detail&ref=17; 3030 Children's Way, Suite 402, San Diego, CA 92123,
Teléfono: (858) 309-7701. Clínicas adicionales en El Centro, Encinitas, Escondido y Murrieta.

Dr. James T. Jesse, DDS
328 Commercial Rd, Suite 104, San bernardino0, CA, 92408
P: 909-799-0088
http://www.smilereminder.com/vs/james_t_jesse_dds
Tratamiento del frenillo lingual y labial con Láser.

PROVEEDORES DE SERVICIOS DE APOYO A LA LACTANCIA.

Las organizaciones mencionadas abajo ofrecen servicio a todo el condado de San Diego. El título mencionado al lado del nombre fue proporcionado por el individuo, y no ha sido verificado por la Coalición de la Lactancia Materna del Condado de San Diego. La Coalición no certifica a ninguno de los servicios proporcionados. Algunos servicios de lactancia aceptan seguro médico y Medi-Cal. Pregunte cuando llame. ***Se habla español**

SAN DIEGO CENTRO/CIUDADES EN LA COSTA

San Diego County Midwives
(Parteras del Condado de San Diego)
Gerri Ryan LM, CPM; 619-434-9188
3802 Alameda Way, Bonita, CA 91902

Heather LeMaster LM, CPM; 619-565-8831
4135 54th Place, San Diego, CA 92105
www.sandiegocountymidwives.com

Beautiful Beginnings (619) 583-1129
www.beautifulbeginnings.org
Educación, Apoyo y Referencias a Clases de Preparación para el Parto, clases de ejercicio, Apoyo Doulas para el Parto y Posparto, Apoyo para la Lactancia, Masaje Terapéutico, Entrenamientos.

Healing Connections (619) 794-6771
Teresa Rzesiewicz, RN, BSN, PHN, IBCLC, CIMI
trzesiewicz@aol.com Información sobre la lactancia y masajes, consultas a domicilio.

San Diego Breastfeeding Center (619) 606-2211
Robin Kaplan, M.Ed,IBCLC robinkaplan@sdbfc.com
www.sdbfc.com
Consulta de lactancia privada en la oficina y a domicilio. Precios reducidos; grupos de apoyo a la lactancia semanales gratuitos; clases de lactancia prenatales. Blog de lactancia y educación para padres (www.sdbfc.com/blog) y patrocinadora del Boob Group podcast (www.newmommymedia.com). Se aceptan la mayoría de los seguros médicos.

Serenity Breastfeeding (619) 990-6479
Christine Hennes, IBCLC,RLC,CCE
Christine@serenitybreastfeeding.com
Fomentar-Potenciar-Educar . Consulta privada de lactancia en su propio y confortable domicilio. Con gran experiencia , habiendo trabajado con mas de 15,000 mamas y bebés.
Visite mi pagina Web at : www.serenitybreastfeeding.com

The Sweetest Milk (619) 222-1043
Margaret Goebel, IBCLC,RLC www.thesweetestmilk.com
Consultas y apoyo de lactancia a domicilio.

Mamas & Milk (858) 218-MILK (6455)
Dawn Dickerson, M.Ed, IBCLC, RLC CD(DONA), RYT
dawn@mamsandmilk.com
Consultas privadas de lactancia a domicilio, o en nuestro consultorio. Clases de lactancia prenatal, grupos de apoyo gratuitos semanales, yoga prenatal y yoga para mamá
www.mamasandmilk.com

Sweet Life Lactation (858) 869-7001
Sarah P. Lin, IBCLC sarah@sweetlifelactation.com
Consultas de lactancia a domicilio, clases prenatales y clases de regreso al trabajo en grupo o en privado. Grupo de apoyo disponible gratuito www.sweetlifelactation.com

North county Birth and Beyond (858) 481-2450
Dianne Randall, IBCLC, LCCE
dianne@northcountybirthandbeyond.com
Consultas de lactancia a domicilio o en mi consultorio, clases de lactancia prenatal. Sirviendo el área central de San Diego y hasta Encinitas. Visite mi página web:
www.northcountybirthandbeyond.com

Newborn Nurse Inc. (858) 775-9472
Laura George RN,BSN,CLE, laura@mynewbornnurse.com
www.mynewbornnurse.com Servicios en casa de professionales para su recien nacido. 1 hora visita en casa con valoracion infantil y peso, assistancia con lactancia y revicion de paquete educacional.

COSTA NORTE DEL CONDADO

Babies in Bloom (760) 940-BABY (2229)
Rochelle McLean IBCLC, CCE, CD 1948 Via Centre, Vista, CA 92081 www.babies-in-bloom.com
Rochelle lleva ayudando a familias con la lactancia desde 1998. Babies in Bloom Birth Center & Boutique ofrece clases, grupos de apoyo y productos naturales para el bebé y su familia. Provee productos para la lactancia y accesorios (también alquiler de sacaleches y básculas de bebés), brasieres de lactancia y otros productos. Nuestro centro ofrece clases de lactancia , grupos de apoyo gratuitos, consulta de lactancia privada en nuestra oficina o en su domicilio.

Prenderse Con Amor, por Wendy Colson RN, IBCLC
Wendy , enfermera y consultora de la lactancia, tiene más de18 años de experiencia ayudando a mamás y bebés; especializada en problemas de succión, agarre, frenillo lingual y labial en bebés prematuros y a termino. Consulta privada en la oficina y a domicilio, clases prenatales mensuales, programas de lactancia para empresas , entrenamiento comunitario para estudiantes de enfermería y consultoras de la lactancia. Se aceptan la mayoría de los seguros médicos.
www.latchingwithlove.com

Best Baby Ever
Vicki Wolfrum CNM, IBCLC (619) 507-6108 (teléfono celular)
www.WholeLifeHomeCare.com (858) 369-5930
2235 Encinitas Blvd, suite 206
Encinitas, CA 92024
Visitas a domicilio. Más de 30 años de experiencia: especializada en mellizos, trillizos etc., infantes prematuros, problemas de chupar y problemas de suministro de leche.

Babylove Lactation (858) 324-4180
Alyssa McPherson, IBCLC www.babylovesandiego.com
www.facebook.com/BabyloveLactation
Apoyo a las familias con la Lactancia. Consultas a domicilio y clases de Lactancia. Proveedor de servicio de Lactancia con Aetna In-Network.

ZONA INTERIOR DEL NORTE DEL CONDADO

Servicios de Lactancia del Condado del Norte

Lactancia con Grace (858) 271-0913
Grace Magill, IBCLC , RLC, LLL. graceibclc@gmail.com
Consultas de Lactancia y apoyo a domicilio o en mi oficina. Clases particular en cómo amamantar prenatal. Especializada en cuestión con suministro de leche materna, con problemas relacionados en cómo se prende el bebé al pecho, cómo el bebé amamanta y problemas con múltiples. Descuento Militar.
www.Mybreastfeedingconsultant.com

Cindy Hartshorn, CLEC, IBCLC (760) 214-2983
cindy4breastfeeding@gmail.com
También estoy disponible para asesoramiento antes del nacimiento de su bebé y puedo asistir con la bomba de extraer leche y asuntos de regreso de trabajo.

ESTE DEL CONDADO

Mamás y Bebés Saludables y Contentos (619) 992-1933
Rose deVigne Jackiewicz RN, IBCLC
www.NurseRoseOnline.com, Asistencia y referencias de lactancia materna. Clases de lactancia computarizadas en línea.

Leilani Wilde IBCLC; DONA, parto and postparto Doula.
Especializada en frenillo lingual corto, prematuros, insuficiente produción de leche.Consulta privada de lactancia a domicilio.Clases prenatales de lactancia individuales y para grupos.Grupos de apoyo de lactancia semanales gratuitos. 619-922-0808; leilani@mothersbreastisbest.com

Las Políticas de la Empresa en Apoyo a la Lactancia

Las leyes a favor de la Lactancia Materna

Fuente: The Business Case for Breastfeeding, ask.hrsa.gov/detail_materials.cfm?ProdID=4135. Traducción al Español por Dr. Gloria Sotelo, GloriaSotelo255@Hotmail.com.

Las Leyes Sobre El Dar Pecho En California

Madres que Dan Pecho son Protejidas por la Ley

1997: Derechos Personales: Dar Pecho

Sección 43.3 del Código Civil

Esta ley provee a que la madre pueda dar pecho a su niño en Toda locación, pública o privada, en donde la madre y el niño esten autorizadosa estar presente, excepto en la casa privada o residencia de otro,

2000: Servicios del Jurado: Dar Pecho

Sección 210.5 procedimiento del Código Civil.

Esta ley exceptua a las madres que dan pecho de atender las citas para server de jurado y requiere al Estado de tomar los paso para eliminar la necesidad de que la madre tenga que presentarse en corte para hacer este pedido.

2002: Acomodación para la Lactancia

Capítulo 3.8, Sección 1030, Parte 3 de División 2 del Código de Trabajo.

Esta ley requiere que todos los empleadores de California provean tiempo de descanso razonable y proveer un espacio privado, no siendo el baño, cerca del area de trabajo del empleado, para acomodar al empleado a extraerse la leche para su bebé. El tiempo de descanso no debera ser pagado sino concuerda con el resto de tiempo autorizado al empleado. El empleador no esta requerido a proveer más tiempo de descanso para extraerse la leche si tomado más tiempo de lo que es autorizado por la compañía si seriamente interfiere con las operaciones de empleador. La violación de este capítulo esta sujeto a una penalidad de $100.

Para un completo texto de la ley o resolución ver en www.leginfo.ca.gov.

Las Políticas de la Empresa en Apoyo a la Lactancia

Seguro Médico/Prestaciones

FUNDED BY First 5 San Diego

Inserte su propio seguro aquí

Salud y OB Servicios preventivos para mujeres cubiertas por la Ley de Asistencia Asequible
Cualquiera de los servicios siguientes marcada con un asterisco (*) pueden ser cubiertos sin costo alguno para usted por la Ley de Asistencia Asequible para los planes de seguro de salud a partir del 1 de agosto de 2012 o después.

De la Mujer Preventivos Cubiertos Servicios de Salud

• Visitas de mujer para obtener servicios preventivos recomendados *
• Examen violencia doméstica e interpersonal y asesoramiento para todas las mujeres *
• Asesoramiento BRCA sobre las pruebas genéticas para las mujeres en mayor riesgo
• Cáncer de mama Mamografía proyecciones cada 1 a 2 años para las mujeres mayores de 40
• Breast Cáncer quimioprevención asesoramiento para las mujeres en mayor riesgo
• El cribado del cáncer cervical para mujeres sexualmente activas
• Anticoncepción: Food and Drug Administration aprobó-métodos anticonceptivos, procedimientos de esterilización, y la educación y la orientación de los pacientes, sin incluir los medicamentos abortivos *
• Virus del Papiloma Humano (VPH) Prueba de ADN: ADN del VPH de alto riesgo pruebas cada tres años para las mujeres con resultados citológicos normales que tienen 30 años o más *
• examen de osteoporosis en mujeres mayores de 60 años de edad, dependiendo de los factores de riesgo
• La detección de infecciones por Chlamydia para las mujeres más jóvenes y otras mujeres con mayor riesgo
• Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) asesoramiento a las mujeres sexualmente activas *
• detección de gonorrea para todas las mujeres en mayor riesgo
• Virus de Inmunodeficiencia Humana detección y consejería (VIH) en mujeres sexualmente activas *
• Uso de cribado del Tabaco y las intervenciones para todas las mujeres

Servicios de Embarazo cubiertos

• Examen Anemia de forma rutinaria para las mujeres embarazadas
• tracto urinario Bacteriuria u otra detección de infecciones para las mujeres embarazadas
• La lactancia apoyo integral y asesoramiento de proveedores capacitados, así como el acceso a los suministros de lactancia materna, para las mujeres embarazadas y lactantes *
• suplementos de ácido fólico para las mujeres que puedan quedar embarazadas
• detección de diabetes gestacional para mujeres de 24 a 28 semanas embarazadas y aquellos con alto riesgo de desarrollar diabetes gestacional *
• El examen de la hepatitis B para las mujeres embarazadas en su primera visita prenatal
• Examen incompatibilidad Rh para todas las mujeres embarazadas y las pruebas de seguimiento para las mujeres en mayor riesgo
• El tamizaje de sífilis para todas las mujeres embarazadas o las otras mujeres con mayor riesgo
• Uso de cribado Tabaco y las intervenciones para todas las mujeres, y el asesoramiento ampliado para los consumidores de tabaco embarazadas

.

Los servicios preventivos para las mujeres

La mayoría de los planes de salud deben cubrir servicios preventivos adicionales para las mujeres con el propósito de asegurarse de que reciban una amplia gama de servicios como un examen de cáncer del seno, que tenga en cuenta las necesidades de salud de la mujer.

Cobertura amplia preventiva para la mujer

Todos los planes del Mercado de seguros y muchos otros planes deben cubrir la lista siguiente de servicios preventivos para la mujer, sin cobrarle un copago o coseguro, inclusive si usted aún no ha pagado el deducible anual. Esto solo es válido si usted recibe los servicios de un proveedor de la red.

1. **Evaluación sobre la Anemia** examen de rutina para las embarazadas
2. **Asesoría sobre la Evaluación Genética del Cáncer de Mamas (BRCA)** para las mujeres con alto riesgo de padecer de cáncer de mamas
3. **Mamografía para la detección del Cáncer de mamas** cada uno o dos años para las mujeres mayores de 40 años
4. **Consejería sobre la Quimioprofilaxis del Cáncer del Seno** para las mujeres de alto riesgo
5. **Apoyo y consejería sobre la Lactancia** por parte de proveedores entrenados, acceso a los insumos para la lactancia para las embarazadas y a las mujeres que están amamantando
6. **Examen de Cáncer cervical** para las mujeres sexualmente activas
7. **Examen de Clamidia** para las jóvenes y las mujeres de alto riesgo
8. **Métodos anticonceptivos**: La Métodos anticonceptivos, esterilización, educación y asesoría aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos, tal y como lo indique el médico para las mujeres en edad de concebir (no incluye los productos para abortar). Estos métodos no están disponibles en ciertos planes patrocinados por “empleadores religiosos”. Esto no se aplica a los planes de salud patrocinados por ciertos exentos "empleadores religiosos".
9. **Evaluación y asesoría sobre Violencia Interpersonal y Doméstica** para todas las mujeres
10. **Ácido Fólico** suplementos para las mujeres que podrían quedar embarazadas
11. **Examen de Diabetes Gestacional** para las mujeres con 24-28 semanas de embarazo y a las que están a riesgo de padecer de diabetes gestacional
12. **Examen de Gonorrea** para las mujeres a riesgo
13. **Examen de Hepatitis B** para las embarazadas en la primera visita prenatal
14. **Examen y asesoría sobre el VIH** para las mujeres sexualmente activas

15. **Examen de ADN para detectar el Virus del papiloma humano (HPV)** cada 3 años para las mujeres con un resultado de la citología normal que tienen 30 años o más
16. **Examen de Osteoporosis** para las mujeres mayores de 60 años, según sus factores de riesgo
17. **Incompatibilidad Rh** para todas las embarazadas y como examen de seguimiento para las mujeres de alto riesgo
18. **Consejería sobre las Infecciones de Transmisión Sexual** para las mujeres sexualmente activas
19. **Sífilis** para todas las embarazadas y las mujeres de alto riesgo
20. **Evaluación e intervención sobre el Uso del Tabaco** para todas las mujeres. Consejería expandida para las embarazadas que fuman.
21. **Examen para la detección de Infecciones Urinarias y otras** para las embarazadas
22. **Bienestar de la mujer** para servicios para las mujeres menores de 65 años

Las Políticas de la Empresa en Apoyo a la Lactancia

Consejos para la lactancia materna

Source: Adapted from The Business Case for Breastfeeding: http://ask.hrsa.gov/detail_materials.cfm?ProdID=4135.

Los beneficios de la leche materna...
para bebés, mamás y nuestro mundo

¡ Los bebés amamantados son más saludables!

- La leche materna está llena de los anticuerpos, factores inmunológicos , enzimas y células blancas de la sangre que los bebés necesitan temprano en la vida
- Los bebés amamantados tienen:
  - Resistentes a las enfermedades e infecciones
  - Mayor menos infecciones auditivas
  - La lactancia materna disminuye el riesgo de SIDS
  - Menos alergias más adelante en la vida
  - Reducción del riesgo de obesidad
  - Menos cavidades

¡ La lactancia materna beneficia a las madres!

- Conveniencia - hay una fórmula para mezclar , botellas para calentar , artículos para lavar
- La lactancia materna ayuda a las madres a perder peso después del parto
- La lactancia materna reduce el riesgo de osteoporosis
- La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de mama , endometrio , ovario y cáncer uterino
- La lactancia materna es más barato que la fórmula , el ahorro de las familias un promedio de $ 8000 / año
- La lactancia materna también ahorra dinero al reducir los costos de atención de salud durante toda la vida de un niño

¡ La lactancia materna es buena para la tierra !

- ¡La lactancia materna no produce residuos y es un recurso removable gratis!
- La leche materna crea menos contaminantes
- La leche materna no requiere envases
- ¡La leche materna no cuesta nada para producir!

FUNDED BY First 5 San Diego
COUNTY OF SAN DIEGO HHSA HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY
UC San Diego SCHOOL OF MEDICINE Department of Pediatrics