



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



Las Políticas de la Empresa en Apoyo a la Lactancia

Seguro Médico/Prestaciones





Responsabilidades del Empleado

Comunicación con los Supervisores

Las empleadas que deseen extraerse la leche durante las horas de trabajo deberán informar de ello a los supervisores y gerentes, para que hagan los ajustes necesarios y se puedan satisfacer las necesidades, tanto de la empleada, como de la empresa.

Mantenimiento de Áreas de Extracción de Leche

Las empleadas que estén lactando serán responsables de mantener las áreas de extracción de leche limpias, usando toallitas antimicrobianas para asear la bomba sacaleches y los sitios alrededor de ella. También ellas serán responsables de mantener el cuarto de lactación limpio en general, listo para la siguiente persona que lo vaya a usar. Esta responsabilidad se extiende a las áreas asignadas para la extracción de leche y otros lugares usados con este fin.

Almacenamiento de la Leche

Las empleadas deberán poner etiquetas a todos los envases con la leche extraída, con su nombre y fecha en que fue colectada para que no se confunda con la leche de otra empleada. Cada empleada es responsable del almacenaje y uso adecuados de su leche.

Uso de los Tiempos de Descanso para la Extracción de Leche

Cuando más de una empleada este lactando y requieran del uso del área de extracción de leche, las empleadas pueden usar una hoja de registro para negociar los tiempos de extracción de leche a las horas más convenientes o que mejor cubran sus necesidades.



Fuente: Slavit W, editor. *Investing in Workplace Breastfeeding Programs and Policies: An Employer's Toolkit*. Washington, DC: Center for Prevention and Health Services, National Business Group on Health; 2009. Traducción al Español por Dr. Gloria Sotelo, GloriaSotelo255@Hotmail.com.

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.

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.

Recuerde

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

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 cambian 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	Extraígasela 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.

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 estómago 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 leche 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

Platice 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 huelga 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 explíquelo que necesita privacidad y flexibilidad para extraerse la leche. Explíquelo 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”	<ul style="list-style-type: none"> • 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”	<ul style="list-style-type: none"> • 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”	<ul style="list-style-type: none"> • 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, recuérdelos 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.

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

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”	<ul style="list-style-type: none">• 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 molestarte si usted toma tiempo para esto”	<ul style="list-style-type: none">• 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”	<ul style="list-style-type: none">• 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, recuérdelos 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.

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.

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.llofsandiego.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.kelymom.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.

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

Más 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 días/año incluye fines de semana y días de celebración): (760) 796 6802 Medela

Para más 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 soporte reuniones mensuales y ayuda telefónica 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 más 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 materna 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.llofsandiego.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 clínicas 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



Para copias adicionales:

Llame al 1-800-371-MILK (6455)

Fax: (619) 281-2295

www.breastfeeding.org

GUIA DE RECURSOS PARA LA LACTANCIA 2015

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 líquido. 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

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.mothersbabyca.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>

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 a 3 horas)
- Alimentarse de 10 a 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 más 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:

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 afrontar 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 (FRENULOTOMIA):

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.childrenspecialists.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 profesionales para su recién nacido. 1 hora visita en casa con valoración infantil y peso, asistencia con lactancia y revisión 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 producción 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

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.

Seis Leyes Claves para padres que trabajan

Estas Leyes de California le Permiten Tomar Tiempo para Criar a su Niño



Permiso de Incapacidad por Embarazo

Las mujeres que trabajan para un patrón con 5 o más empleados tienen el derecho de hasta 4 meses de Permiso de Incapacidad por Embarazo.

Empleadas embarazadas tienen el derecho de tomar una ausencia de trabajo por un periodo de hasta 4 meses protegidos por incapacidad debido a embarazo, nacimiento o condición de salud relacionada con el embarazo. Este permiso también se aplica a tiempo fuera del trabajo para cuidado prenatal. Además de la ausencia, las mujeres embarazadas tienen derecho a una acomodación razonable en el trabajo, como la modificación en sus tareas o descansos frecuentes para ir al baño.

Las mujeres tienen derecho a una cobertura de seguro de salud continua del empleado mientras su ausencia por embarazo.

Family & Medical Leave Act (FMLA) Acta de Permiso de Familia & Médico

California Family Rights Act (CFRA) Acta de Derechos de Familia de California

Usted quizás pueda tener derecho a 12 semanas de permiso protegido de trabajo para vincularse con su nuevo bebé.

Empleados—hombres y mujeres—tienen el derecho de tomar un permiso de vínculo hasta por 12 semanas, para vincularse con un niño recién nacido, o niño recientemente adoptado o acogido. El permiso de vínculo debe ser tomado dentro de 12 meses del arribo del niño al hogar.

Para cumplir los requisitos para permiso protegido de trabajo para vínculo, un empleado debe trabajar para una compañía con 50 o más empleados dentro de un radio de 75-millas, y el empleado debe haber trabajado por lo menos un año y 1,250 horas en el año anterior a tomar el permiso.



Paid Family Leave Act Acta de Permiso Pagado de Familia

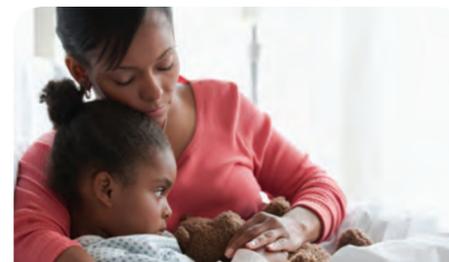
Empleados que pagan por State Disability Insurance (Seguro de Incapacidad del Estado) tienen derecho de hasta 6 semanas de pago parcial para vincularse con un niño recién nacido, o cuidar a un niño con una condición de salud seria.

The Paid Family Leave Act le da el derecho a los empleados que cumplan los requisitos a recibir pago parcial durante el periodo de ausencia del trabajo para vincularse con un niño recién nacido, o un niño adoptado o acogido dentro de los 12 primeros meses del arribo del niño al hogar. Los beneficios son disponibles hasta por 6 semanas cada año.

Los empleados pueden también recibir beneficios si tienen que perder tiempo del trabajo para cuidar a un niño, padre, esposa o pareja doméstica con una condición de salud seria.

Si desea obtener más información:

Sociedad de Asistencia Legal - Centro de Leyes del Empleo (Legal Aid Society-Employment Law Center): 1-800-880-8047 (Línea de asistencia familiar y del trabajo) • Defensores de los Derechos de Igualdad (Equal Rights Advocates): 1-800-839-4372 (Línea de consejos y asesoramiento) • Para más información sobre el programa de permiso familiar pagado, visite www.paidfamilyleave.org. • Participe: Coalición para la Familia y el Trabajo de California (California Work & Family Coalition) www.workfamilyca.org. • Esta publicación tiene por objeto proporcionar información precisa sobre los derechos legales de los empleados del estado de California. Sin embargo, no debe basarse en esta información sin consultar a un abogado o a la agencia gubernamental apropiada.



Uso de Permiso por Enfermedad para el Cuidado de la Familia

Si usted gana permiso por enfermedad, usted tiene el derecho a usar la mitad del permiso de enfermedad ganado cada año para cuidar a los miembros de familia quienes estén enfermos.

Patrones que proporcionan permiso por enfermedad son requeridos de permitir a los empleados el uso de hasta la mitad del permiso de enfermedad, acumulado durante un periodo de 12 meses, para cuidar a un niño enfermo, padre, esposa o pareja doméstica.

Para cumplir con los requisitos, un empleado debe ser de tiempo completo o medio tiempo con permiso por enfermedad acumulado.



Family-School Partnership Act Acta de Asociación de Familia-Escuela

Los padres que trabajan para un patrón con 25 o más empleados en la misma localidad tienen el derecho a tomar tiempo del trabajo para asistir a actividades de la escuela de un niño.

The Family-School Partnership Act les permite a los padres tomar tiempo del trabajo sin pago para participar en actividades relacionadas con un niño al respecto a la escuela primaria, media y colegio o guardería de niños con licencia. Las actividades de la escuela incluyen viajes de estudio, conferencias de padre-maestro, y graduaciones. Un padre quizás pueda tomar hasta 40 horas cada año, pero no más de 8 horas por mes.

Leyes de ajustes locativos para la lactancia

Las madres que trabajan tienen el derecho a descansos y a un espacio privado para la extracción de la leche materna para sus bebés.

Las leyes federales y estatales de California protegen el derecho de la mujer a acomodaciones para la lactancia. En California, todos los empleadores deben proporcionar a las madres tiempo de descanso y acomodaciones razonables para la lactancia materna. El espacio debe ser privado, libre de intrusiones y en las proximidades de la zona de trabajo de la empleada. La sala de lactancia no puede ser un cubículo de un baño.

Las madres que amamantan pueden usar sus descansos habituales pagados.



CALIFORNIA
Work & Family
COALITION

www.workfamilyca.org

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.



¡No se estrese!

Usted puede continuar con lactancia materna.

Para cualquier mamá puede ser difícil el buscar un centro de cuidado de niños al regresar a trabajar o a la escuela, después del nacimiento de un hijo. Usted sabe que la lactancia materna es buena para su bebé y para la mamá. Así que cuando llegue el momento de regresar a trabajar, usted puede sentirse abrumada al pensar en cómo seguirá amamantando.

¿Sabía usted que...

hay muchos centros de cuidado de niños en el condado de San Diego que se dedican a apoyar su decisión de continuar su lactancia materna?

Los centros designados Pro-Lactancia no solo admittan a familias lactando sinoque— hacen todo lo posible para verdaderamente apoyarlas.



La Leche Materna: La Mejor Leche

Los bebés que reciben leche materna tienen:

- Menos infecciones de los oídos
- Menor riesgo del Síndrome de Muerte Súbita (SMS)
- Menor riesgo de obesidad



También beneficia a las mamás:

Reduce el riesgo para las mamás de:

- Osteoporosis
- Cáncer del seno
- Cáncer de ovarios
- Diabetes Tipo 2
- Depresión post-parto



Es de bajo costo:

- No necesita comprar fórmula



**BUSQUE UN CENTRO
DESIGNADO PRO-LACTANCIA
EN SAN DIEGO**

Si usted ha decidido amamantar a su bebé o aún está considerando sus opciones, asegúrese de buscar centros de cuidado de niños que sean designados Pro-Lactancia. El apoyo de su centro de cuidado de niños será una ayuda importante para disminuir los obstáculos al estar lejos de su bebé.

Lista para Pro Lactancia

¿No está segura por dónde empezar?

Sepa qué preguntar. Aquí están algunas preguntas que usted puede hacer para evaluar si un centro de cuidado de niños apoya la lactancia materna.

- ¿Cómo apoyará mi deseo de continuar amamantando?
- ¿Tienen alguna póliza por escrito acerca de la lactancia materna?
- ¿Su personal ha recibido capacitación acerca de cómo almacenar, manejar y alimentar con leche materna?
- ¿Su personal alimenta a los bebés cuando tienen hambre en lugar de seguir un horario estricto?
- ¿Están dispuestos a esperarse y no alimentar a mi bebé justo antes de que lo(a) recoja?
- ¿Tienen un refrigerador para almacenar la leche
- ¿Tienen algún lugar donde me pueda sentar cómodamente para amamantar a mi bebé?
- ¿Puedo visitar a mi bebé y amamantarlo(a) en cualquier momento?
- ¿Tienen algunos recursos adicionales sobre la lactancia que estén disponibles para las familias?
- _____
- _____
- _____

¡ENCUENTRE UN CENTRO DESIGNADO PRO-LACTANCIA EN SAN DIEGO CERCA DE USTED!

Para contactar centros de cuidado de niños con designación Pro-Lactancia San Diego vaya a:

www.breastfeeding.org/childcare



San Diego a favor de la lactancia materna (BFSD por sus siglas en inglés) es un proyecto de *Live Well San Diego*. Healthy Works e implementado por el Centro de Salud de la Comunidad de la Universidad de California San Diego. Dicho esfuerzo apoya a *Live Well San Diego*, la visión del Condado para contar con una región cada vez más saludable, más segura, y próspera. El proyecto BFSD es posible gracias a fondos facilitados por First 5 San Diego por medio de la Agencia de Salud y Servicios Sociales del Condado de San Diego.