

Recursos sobre la lactancia materna

BabyGooRoo.com: Información sobre la lactancia materna y la alimentación infantil para padres y profesionales.

BreastfeedingInCombatBoots.com: Información creada especialmente para ayudar a madres militares que están amamantando.

BreastfeedingPartners.org: Seleccionar “Work & School” (Trabajo y escuela) y luego “Making It Work Toolkit” (Kit de herramientas para lograrlo), la llevará a un recurso en línea para madres que están amamantando y deben regresar al trabajo o la escuela. Este kit de herramientas está diseñado para ayudar a madres que están amamantando y proporcionar herramientas e información para empresas y familias.

CDC.gov/Breastfeeding: Información sobre la lactancia materna para padres y profesionales.

Health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/breastfeeding: Sitio web sobre la lactancia materna del WIC (Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños) del Estado de Nueva York, donde se incluyen recursos del NYS Department of Health (Departamento de Salud del Estado de Nueva York) para ayudar a las madres a cumplir sus objetivos relacionados con la lactancia materna.

Health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/breastfeeding/back_to_work_moms: Información para ayudar a las madres a regresar al trabajo y leyes actuales para las madres que amamantan en espacios públicos.

ILCA.org: International Lactation Consultant Association (Asociación Internacional de Asesores en Lactancia). Busque un asesor en lactancia en su zona y obtenga otros recursos útiles.

KellyMom.com: Información sobre la lactancia materna y enlaces de Internet para madres.

WICBreastfeeding.fns.usda.gov: Recursos del United States Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de Estados Unidos) para ayudar a madres en período de lactancia. Los temas incluyen beneficios sobre la lactancia materna, suministros para la lactancia materna, señales de hambre del bebé, aspectos básicos de la sala de partos, distintas formas de sostener al bebé para alimentarlo y fases de la leche materna.

WomensHealth.gov/breastfeeding: Preguntas y respuestas sobre la lactancia materna de la Office on Women’s Health (Oficina para la Salud de la Mujer) del Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos).

WorkAndPump.com: Información sobre la lactancia materna para madres trabajadoras.

YouTube.com/user/cobfcvideos: Tres videos sobre madres, empleadores y espacios aptos para la lactancia materna, los cuales fueron desarrollados por la Colorado Breastfeeding Coalition (Coalición de Colorado para la Lactancia Materna).



**WIC
Program**

Mi embarazo y las primeras semanas del bebé: una lista de verificación

Tengo el objetivo de alimentar a mi bebé con leche materna durante ____ meses.





Plan para el éxito. Comunique sus deseos sobre la alimentación de su bebé.

Conocimiento + Apoyo + Confianza = Éxito

1. DURANTE EL EMBARAZO

Planificación para alimentar a mi bebé

- Aprenderé las diferencias entre la leche de fórmula y la leche materna.
- Analizaré la lactancia materna con mi médico u otros proveedores de atención médica.
- Me estoy preparando para los cambios en el estilo de vida, como dejar de fumar, beber alcohol o consumir sustancias, y buscaré apoyo para estos cambios.
- Planeo comunicarme con una madre consejera o un grupo de madres antes del nacimiento.
- Comprendo que aprender a entender las señales de mi bebé llevará práctica.
- Sé que el WIC puede ayudar si hay desafíos.
- Llamaré a mi proveedor de seguro médico y conoceré los beneficios que tengo para apoyar el nacimiento y la lactancia materna.

2. PREPARACIÓN PARA EL NACIMIENTO

Cómo tener un gran comienzo

- Le diré a mi pareja, familia, amigos y proveedor de atención médica que amamantaré a mi bebé.
- Obtendré información sobre las diferentes opciones de nacimiento y sobre cómo me afectarán a mí y a mi bebé.
- Asistiré a una clase prenatal de lactancia materna.
- Llevaré mi Plan de Alimentación Infantil completo (que está al dorso del folleto de Experiencia en el Hospital) al hospital.
- Planeo tener contacto piel a piel con mi bebé inmediatamente después del nacimiento.
- Planeo alimentar a mi bebé dentro de la primera hora.
- Planeo dormir en la misma habitación que el bebé en el hospital.
- Limitaré la cantidad de visitas para poder descansar y tener contacto piel a piel con mi bebé.
- Si mi bebé tiene problemas para prenderse al seno en el hospital, pediré una consulta con el asesor en lactancia.

3. LAS PRIMERAS SEMANAS EN CASA

Cómo lograr sus objetivos con un poco de ayuda

- Dos personas en las que puedo confiar y llamarlas para pedirles un consejo útil son: _____ y _____.
- Para mi primera semana en casa, estas personas pueden ayudarme con:
Lavado de la ropa: _____ Limpieza de la casa: _____
Compra de alimentos: _____ Mandados: _____
Cuidado de niños mayores: _____ Mascotas: _____
Comidas: _____, _____, _____, _____
Consulte MealTrain.com, un sitio web gratuito de organización para dar y recibir comidas.
- Si mi bebé parece tener problemas para prenderse al seno, o si se lastiman mis pezones, me comunicaré con: _____.
- Si empiezo a sentirme triste, recordaré que esto es común. Hablaré con _____ sobre formas de sentirme mejor.
- Dormiré cuando mi bebé duerma.

Sus proveedores de atención médica y el WIC están aquí para ayudarla en cada paso del camino.

Mi proveedor de atención médica es: _____

Teléfono: _____

Mi madre consejera del WIC (si está disponible) es: _____

Teléfono: _____

Mi contacto del WIC es: _____

Teléfono: _____

Tan pronto piense que su bebé o usted necesitan ayuda, llame al médico de su bebé o al asesor en lactancia.