

# Guía de Recursos de Lactancia Materna del Distrito de Columbia



Una publicación de La Coalición  
de Lactancia Materna de DC

## **Diseño de portada de**

*Gregory Long de Innerstages LLC*

## **Diseño e imágenes de**

*Gregory Long de Innerstages LLC*

## **Editores**

*Jessica Nash, licenciada en medicina (Medical Doctor, MD), consultora internacional certificada en lactancia (International Board Certified Lactation Consultant, IBCLC)*

*Jalen Long*

## **Editor en jefe**

*Sahira Long, MD, IBCLC, miembro de la Academia Estadounidense de Pediatría (Fellow of the American Academy of Pediatrics, FAAP), miembro de la Academia de Medicina de Lactancia Materna (Fellow of the Academy of Breastfeeding Medicine, FABM)*

## **Declaración de inclusión**

Si bien los términos madre, materno y lactancia materna se utilizan a lo largo de esta publicación, reconocemos que son términos de género. Su uso no pretende excluir a los padres transgénero o no binarios que puedan proporcionar leche materna a sus hijos.

*Esta publicación cuenta con financiación total o parcial del Gobierno del Distrito de Columbia, Departamento de Salud, Administración para la Salud Comunitaria.*

## Índice

<i>Declaración de la misión</i>	4
<i>Objetivos de la coalición</i>	4
<i>Ley del Distrito de Columbia sobre el derecho del niño a la lactancia</i>	5
<i>Declaraciones de la política sobre la lactancia materna</i>	6
<i>Pasos para apoyar la lactancia materna para profesionales de la atención médica</i>	7
<i>Consejos para proveedores de atención médica</i>	8
<i>Beneficios de la lactancia materna para el bebé</i>	9
<i>Beneficios de la lactancia materna para las madres</i>	11
<i>Lactancia materna y COVID-19: Desenmascarando el riesgo</i>	12
<i>Amamante: ¡puede hacerlo!</i>	16
<i>Cómo comprender mejor a su bebé</i>	18
<i>Acoplamiento</i>	19
<i>Posiciones para amamantar</i>	20
<i>Cómo encontrar apoyo para la lactancia materna</i>	22
<i>Recursos para la lactancia materna en el área del DC</i>	24
<i>Recursos especiales y capacitación</i>	31
<i>Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC)</i>	32
<i>Madres, al elegir con qué alimentar a su bebé</i>	33
<i>¡Llamado a todos los papás!</i>	34
<i>¿Qué tiene que ver el seguro médico con esto?</i>	37
<i>Elección de un extractor de leche</i>	39
<i>Horario de regreso a clases/trabajo</i>	41
<i>Consejos para una extracción exitosa</i>	43
<i>Almacenamiento y manipulación de la leche materna</i>	44
<i>Cómo mantener limpio el kit de su extractor de leche</i>	46
<i>Convertirse en un empleador que favorece la lactancia materna</i>	49
<i>Beneficiarios del premio al “lugar de trabajo que favorece la lactancia materna”</i>	50
<i>Beneficiarios del premio al proveedor de cuidado infantil que favorece la lactancia materna</i>	56
<i>Beneficiarios del premio al proveedor de atención médica que favorece la lactancia materna</i>	57
<i>Hospitales y centros de maternidad Baby-Friendly®</i>	58
<i>Formulario de solicitud de publicidad</i>	63

## Declaración de la misión

La DC Breastfeeding Coalition, Inc. (Coalición de Lactancia Materna del Distrito de Columbia [District of Columbia, DC]), 501(c)(3), se estableció para aumentar las tasas de lactancia materna de todos los bebés que viven en el Distrito de Columbia. Mediante su alianza con profesionales de la salud materno-infantil, organizaciones de salud comunitaria y grupos de apoyo entre madres, la DC Breastfeeding Coalition, Inc. busca promover, proteger y apoyar programas y actividades culturalmente sensibles que creen conciencia y comprensión de los beneficios de la salud preventiva de la lactancia materna. Mediante sus actividades investigativas, de defensa y educación sobre la lactancia materna, la Coalición busca reducir las disparidades en la salud, particularmente entre las familias racializadas que viven en las comunidades del DC de menos recursos.

## Objetivos de la Coalición

- Aumentar la cantidad de madres lactantes en el período posparto temprano y promover la lactancia materna continua durante al menos 1 año o más.
- Promover el logro de los objetivos de lactancia materna Healthy People 2030 (Personas Saludables 2030).
- Aumentar la cantidad de médicos y otros proveedores de atención médica primaria en Washington, D.C., que incluyen la consejería y la remisión referente a la lactancia materna como parte de la atención de rutina.
- Suministrar información precisa y coherente sobre la lactancia materna a las familias, los profesionales de la salud y la comunidad.
- Fomentar políticas y procedimientos favorables a la lactancia materna en todos los hospitales y centros de maternidad del área.

Exención de responsabilidad médica: la información que se presenta aquí no pretende diagnosticar problemas de salud ni de lactancia materna ni reemplazar la atención médica profesional. Si tiene problemas persistentes con la lactancia materna o si tiene más preguntas, consulte a su proveedor de atención médica. La DC Breastfeeding Coalition, Inc. no comparte asociación ni tiene ningún interés creado en ninguna de las empresas que pueden aparecer en este sitio o sitios a los que se puede acceder mediante los enlaces que aquí se recomiendan.



## Ley del DC sobre el derecho del niño a la lactancia

El 14 de febrero de 2008, el Alcalde Adrian M. Fenty firmó una ley que protege a las madres lactantes. Esta ley se denomina “Ley de enmienda de derechos humanos sobre el derecho del niño a la lactancia materna de 2007” (Proyecto de ley B17-0133). **La ley legaliza la lactancia materna en CUALQUIER LUGAR que una mujer tenga derecho a estar con su hijo en el DC.**

La ley significa que los empleadores **DEBEN** ofrecer:

- Períodos de descanso justos y no remunerados todos los días
- Un área limpia para que las madres lactantes puedan amamantar o extraer leche para sus bebés

**Si cree que la han tratado injustamente durante la lactancia, comuníquese con: Oficina de Derechos Humanos por el 202-727-4559** para informarse sobre la presentación de una queja. También puede obtener información sobre el proceso de presentación de quejas en el sitio web de la Oficina de Derechos Humanos (Office of Human Rights, OHR) haciendo clic en el enlace ““File Discrimination Complaint” (Presentar una queja por discriminación). Las quejas se pueden presentar en persona o en línea. Todos los formularios que se necesitan para presentar una queja se pueden descargar del sitio web de la OHR. Informe a la DC Breastfeeding Coalition, Inc. sobre cualquier queja relacionada con la lactancia materna que se presente ante la OHR por [info@dcbfc.org](mailto:info@dcbfc.org).



## Declaraciones de la política sobre la lactancia materna

Las organizaciones médicas de los Estados Unidos dedicadas a la salud de mujeres y niños incluyen, entre otras, las siguientes:

### **Academia Estadounidense de Médicos de Familia**

(American Academy of Family Physicians, AAFP): lactancia materna, apoyo de médicos de familia (documento de posición)

### **Academia Estadounidense de Pediatría**

(American Academy of Pediatrics, AAP): lactancia materna y el uso de la leche materna

### **Colegio Estadounidense de Matronas**

(American College of Nurse-Midwives, ACNM): declaración de posición, lactancia materna

### **Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos**

(American College of Obstetricians and Gynecologists, ACOG): prioridades de la política: derechos y protecciones de las mujeres embarazadas y lactantes  
ACOG: optimización del apoyo a la lactancia materna

### **Academia de Nutrición y Dietética**

(Academy of Nutrition and Dietetics, AND): ¿Amamanta a su bebé?  
Lo que usted come y bebe es importante  
AND: padres y lactancia materna

### **Asociación de Enfermeros de Salud de la Mujer, Obstetricia y Neonatal**

(Association of Women's Health, Obstetric, and Neonatal Nurses, AWHONN): declaración de posición, lactancia materna

### **Asociación Nacional de Enfermeras Especialistas en Pediatría**

(National Association of Pediatric Nurse Practitioners, NAPNAP): declaración de posición

### **Organización Mundial de la Salud**

(OMS): lactancia materna

Las agencias antes mencionadas apoyan y alientan a las madres a amamantar. Reconocen que la lactancia materna es el método normal de alimentación infantil y la mejor fuente de nutrición para la salud y el desarrollo de los bebés en crecimiento.

La lactancia materna es el mejor método de alimentación para todos los bebés, incluidos los bebés prematuros y enfermos, con muy pocas excepciones. La lactancia materna exclusiva proporciona los nutrientes que necesita un bebé, añadiendo gradualmente alimentos complementarios apropiados después de aproximadamente seis meses. Luego, la lactancia materna debe continuar durante el primer año y más, o todo el tiempo que desee la familia lactante. Para leer las declaraciones específicas de cada organización visite sus sitios web.

## Pasos para apoyar la lactancia materna para profesionales de la atención médica

1. Comprométase a promover la importancia de la lactancia materna.
2. Capacite a todos los médicos, trabajadores de la atención médica y personal de oficina en las habilidades necesarias para promover la lactancia materna.
3. Informe a las mujeres y a las familias sobre los beneficios de la lactancia materna para la mamá y el bebé durante el embarazo.
4. Programe la visita de seguimiento del recién nacido 2-3 días después del alta.
5. Brinde educación y apoyo para establecer y mantener la lactancia materna incluso cuando la mamá regresa al trabajo.
6. Fomente la alimentación temprana dentro de la primera hora después del parto y posteriormente a pedido.
7. Promueva la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, luego incluya gradualmente alimentos complementarios durante el primer año y más; promueva la lactancia materna durante el tiempo que la madre y el bebé lo deseen.
8. Examine los senos durante el embarazo y haga las recomendaciones adecuadas, según sea necesario.
9. Abogue por el apoyo a la lactancia materna en el entorno laboral.
10. Ayude a ampliar la red de apoyo a la lactancia materna alentando a las aseguradoras a pagar los servicios de lactancia. También puede brindar apoyo para la lactancia en su oficina.



## Consejos para los proveedores de atención médica

- Enseñe al personal del plan de salud sobre los beneficios de la lactancia materna y cómo ahorrará costos de atención médica para el bebé y la madre.
- Recuerde al personal del plan de salud que la Ley de Atención Médica Asequible exige la cobertura de los servicios y equipos de lactancia materna sin un copago para las familias.
- Recuerde al personal del plan de salud que la Academia Estadounidense de Pediatría aprobó una resolución que recomienda que terceros pagadores brinden servicios de lactancia como una medida rentable.
- Trabaje con las familias en la presentación de múltiples reclamos, cada vez con explicaciones más detalladas. Esto funciona, isiga intentándolo!
- Pídale al proveedor de servicios de lactancia materna una factura detallada con los números del código del seguro. Adjunte la receta del médico al formulario de reclamación del seguro.
- Si el bebé tiene un problema de salud (es prematuro, alérgico a la fórmula, etc.), el pago por los servicios de lactancia materna debe presentarse en la reclamación del seguro médico del bebé. Si la madre tiene un problema de salud, se debe solicitar el pago en el reclamo de la madre.

## Familias Saludables del D.C. (Medicaid)

Desde el 1.º de abril de 2014, el programa Medicaid del Distrito ha cubierto extractores de leche y suministros de lactancia para madres de bebés de 0 a 11 meses cuando se considera médicamente necesario. Se pueden proporcionar extractores de leche eléctricos individuales cuando las madres lactantes se separan de su bebé de forma regular, como por ejemplo, cuando están empleadas. Llame a Servicios al Afiliado al 202-842-2810 para ver qué servicios de lactancia están cubiertos.

Codificación:

- Para extractores eléctricos de grado hospitalario, utilice el código CPT E0604
- Para extractor de leche eléctrico individual, utilice el código CPT E0603
- Para extractor de leche manual, utilice el código CPT E0602

## Beneficios de la lactancia materna para el bebé

### ***Los bebés amamantados...***

*Son los bebés más sanos*

#### ***Los bebés amamantados tienen:***

- Menos diarrea y estreñimiento
- Menos resfriados
- Menos infecciones de oído
- Menos infecciones de vejiga
- Menos infecciones graves
- Menor riesgo de contraer meningitis (infección cerebral)
- Menor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (sudden infant death syndrome, SIDS)

*Los bebés prematuros tienen todos los beneficios anteriores más*

- Mejor vista
- Menos posibilidades de sufrir la enfermedad del intestino prematuro (también conocida como enterocolitis necrosante [necrotizing enterocolitis, NEC])

*Son los bebés más sanos*

#### ***Los bebés amamantados tienen:***

- Menos alergias
- Menos asma
- Menos eccema
- Mejores dientes y sonrisas



**Los bebés amamantados...**

*Son adultos más sanos*

**Los bebés amamantados tienen:**

Menor riesgo de contraer cáncer de seno

Menor riesgo de sufrir enfermedades inflamatorias del intestino

Menor riesgo de desarrollar diabetes

Y tienen menos propensión a ser obesos

*Son más inteligentes y se adaptan mejor*

Algunos estudios muestran que los bebés amamantados tienen un coeficiente intelectual más alto. Cuanto más tiempo se amamanta a un bebé, más beneficio recibe.



## Beneficios de la lactancia materna para las madres

### *Las madres lactantes...*

#### *Tienen cuerpos más sanos*

En la primera semana, la lactancia materna ayuda a que el útero vuelva a su tamaño normal y protege a la mujer de perder demasiada sangre después del parto.

En los primeros tres meses, la lactancia materna ayuda a la mujer a reconstruir su suministro de hierro y previene la anemia.

Una vez que dejan de amamantar, tienen huesos más fuertes y menos posibilidades de fractura de cadera (menos osteoporosis).

Menor riesgo de cáncer de seno y cáncer de ovario.

#### *Tienen mentes más saludables*

Menos depresión posparto

Menos ansiedad y estrés

Estados de ánimo más estables

Vínculo emocional más estrecho con sus bebés

#### *Ahorran dinero*

La lactancia materna ahorra aproximadamente \$1,300 al año.

Las mujeres lactantes pierden menos días de trabajo porque sus bebés están más sanos.

#### *Tienen más tiempo*

La leche materna siempre está lista al momento de amamantar.

No hay que medir, mezclar ni calentar.

#### *Se ponen en forma más rápido*

La lactancia materna ayuda a la madre lactante a recuperar el peso que tenía antes del embarazo, lo que se nota especialmente en el abdomen y los muslos.

## Lactancia materna y COVID-19: Desenmascarando el riesgo

No se sabe mucho sobre la relación entre la COVID-19 y la lactancia materna. Sin embargo, estudios limitados en mujeres con COVID-19 muestran que el virus no se ha encontrado en la leche materna. La leche materna brinda protección contra muchas enfermedades. La Organización Mundial de la Salud afirma que las [madres con COVID-19 pueden amamantar](#). La información actual de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) sobre la COVID-19 y la lactancia está disponible [aquí](#).

La Organización Mundial de la Salud y la Academia Estadounidense de Pediatría recomiendan que las madres que están en la misma habitación del bebé o que amamantan deben seguir un estricto lavado de manos y uso de mascarillas. Ambas también afirman que la leche materna extraída puede ofrecerse a los bebés.

La OMS responde las preguntas más frecuentes (frequently asked questions, FAQ) sobre la COVID-19 y la lactancia materna de la siguiente manera:

### **¿A través de la lactancia materna se puede transmitir la COVID-19?**

*Hasta la fecha no se ha detectado la transmisión de la COVID-19 activa a través de la leche materna y la lactancia. No hay ninguna razón para evitar o dejar de amamantar.*

### **En las comunidades donde prevalece la COVID-19, ¿las madres deberían amamantar?**

*Sí. En todos los entornos socioeconómicos, la lactancia materna mejora la supervivencia y ofrece ventajas de salud y desarrollo a los recién nacidos y los bebés de por vida. La lactancia materna también mejora la salud de las madres.*

### **Después del parto, ¿se debe seguir colocando al bebé en contacto piel con piel y amamantarlo si se confirma o se sospecha que la madre tiene COVID-19?**

*Sí. El contacto piel con piel inmediato y continuo, incluido el cuidado de la madre canguro, mejora el control de la temperatura de los recién nacidos y se asocia con una mejor supervivencia de estos. Colocar al recién nacido cerca de la madre también permite el inicio temprano de la lactancia materna, lo que también reduce la mortalidad.*

*Los numerosos beneficios del contacto piel con piel y la lactancia materna superan en gran medida los posibles riesgos de transmisión y enfermedad asociados con la COVID-19.*

### **¿Las mujeres con COVID-19 confirmada o con sospecha de tenerla pueden amamantar?**

*Sí. Las mujeres con COVID-19 confirmada o con sospecha de tenerla pueden amamantar si así lo desean. Para ello, deben:*

- *Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón o usar un desinfectante para manos a base de alcohol, especialmente antes de tocar al bebé.*
- *Usar una mascarilla médica durante cualquier contacto con el bebé, incluso durante la alimentación.*
- *Estornudar o toser en un pañuelo de papel. Luego desecharlo de inmediato y lavarse de nuevo las manos.*
- *Limpiar y desinfectar de forma rutinaria las superficies que han tocado.*

*Es importante reemplazar las mascarillas médicas tan pronto como se humedezcan y desechirlas de inmediato. Las mascarillas no deben reutilizarse ni tocarse en la parte delantera.*

### **Tengo COVID-19 confirmada o sospecho tenerla y no me siento bien para amamantar a mi bebé directamente. ¿Qué puedo hacer?**

*Si no se siente bien para amamantar a su bebé debido a la COVID-19 u otras complicaciones, debe recibir apoyo para proporcionarle leche materna de manera segura a su bebé de una manera posible, disponible y aceptable para usted. Esto podría incluir:*

- *Extraer leche*
- *Usar leche materna donada*

*Si no es posible extraer leche materna ni usar la leche materna donada, considere la posibilidad de utilizar la leche de fórmula infantil con medidas para garantizar que sea factible, preparada correctamente, segura y sostenible.*

### **Tuve COVID-19 confirmada o sospeché tenerla y no pude amamantar, ¿cuándo puedo comenzar a amamantar de nuevo?**

*Puede comenzar a amamantar cuando se sienta lo suficientemente bien como para hacerlo. No hay un intervalo fijo para esperar después de tener COVID-19 confirmada o sospecha de tenerla. No hay evidencia de que la lactancia materna cambie el curso clínico de la COVID-19 en una madre. Comuníquese con su proveedor de atención médica o de apoyo para la lactancia si necesita ayuda con amamantar de nuevo.*

## **Tengo COVID-19 confirmada o sospecho tenerla, ¿es más seguro darle leche de fórmula infantil a mi bebé?**

*No. Siempre existen riesgos asociados con la administración de leche de fórmula a bebés recién nacidos y bebés en todos los entornos. Los riesgos asociados con la alimentación con leche de fórmula infantil aumentan cuando las condiciones del hogar y de la comunidad se ven comprometidas. Estas condiciones incluyen el acceso reducido a los servicios de salud, al agua potable o a suministros de leche de fórmula infantil.*

*Los numerosos beneficios de la lactancia materna superan sustancialmente los posibles riesgos de transmisión y enfermedad asociados con el virus de la COVID-19.*

## **¿Una mujer lactante puede vacunarse contra la COVID-19?**

*Sí, las mujeres lactantes pueden colocarse la vacuna más moderna de la COVID-19 cuando esté disponible para ellas.*

*Ninguna de las vacunas aprobadas actualmente usa el virus vivo, por lo que no hay riesgo de transmitir el virus al bebé a través de la leche materna.*

*También existe alguna evidencia de que, después de la vacunación, se encuentran anticuerpos en la leche materna, lo que puede ayudar a proteger al bebé contra la COVID-19.*



## Variantes de la COVID-19 de 2023 y posteriores

El virus SARS-CoV-2 sigue produciendo nuevas variantes.

- Una de ellas es ómicron, descubierta en noviembre de 2021. Desde entonces, ómicron ha producido nuevas cepas en todo el mundo.
- Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), “las pruebas actuales indican que la leche materna no es una fuente de transmisión del SARS-CoV-2”. Las madres pueden seguir amamantando a sus hijos si toman las precauciones necesarias.
- Las vacunas siguen siendo muy eficaces para prevenir la hospitalización y la muerte. Mantenga al día sus vacunas y use mascarillas en interiores de espacios públicos para reducir la propagación de las variantes del SARS-CoV-2.

Para obtener la información más actualizada sobre las variantes recientes, visite la [COVID Data Tracker](#) (herramienta de seguimiento de datos de la COVID-19) de los CDC.

Revise [Top 7 Things you Need to Know](#) (Las 7 cosas principales que debe saber), también [disponible en español](#).

Última actualización: 18 de septiembre de 2023

Fuente de contenido: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/index.html>

COVID-19 y lactancia. Tomado de <http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/inpatient-obstetric-healthcare-guidance.html>

Organización Mundial de la Salud. (2023). Tomado de <https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/breastfeeding-and-covid-19>

## Amamante: ¡puede hacerlo!

### 1. COMIENZE TEMPRANO

Comience a pensar en la lactancia materna durante el embarazo, para que pueda estar preparada. Amamante a su bebé lo antes posible después del nacimiento. Un inicio temprano y una alimentación frecuente ayudarán a su recién nacido a aprender con más facilidad y a evitar problemas.

### 2. PÓNGASE CÓMODA

Hay 4 posiciones que la mayoría de las mamás usan para amamantar: cuna, cuna cruzada, fútbol americano o acostada de lado. Aprenda y use las 4 posiciones para ayudar a evitar que le duelan los senos.

*\*Consulte la página 20 para obtener más información sobre las posiciones para amamantar\**

### 3. AMAMANTE A MENUDO

En las primeras semanas, trate de amamantar a su bebé al menos de 8 a 12 veces al día. Es posible que su bebé tenga mucho sueño los primeros días después del nacimiento. Un bebé somnoliento no se alimentará bien. Cambiar el pañal o acariciar las plantas de los pies son buenas formas de despertar a un bebé.

### 4. VERIFIQUE EL ACOUPLE

Asegúrese de que su bebé esté acoplado a la areola, no solo al pezón. Antes de salir del centro de maternidad, pídale al personal de enfermería o al especialista en lactancia que la ayude.

*\*Consulte la página 19 para obtener más información sobre el acople\**

### 5. AMAMANTE A PEDIDO

¡No espere a que su bebé lllore! El llanto es una señal tardía de hambre. Si parece que el bebé tiene hambre, dele de comer; que sea él quien juzgue cuánto tiempo y con qué frecuencia quiere amamantarse. La mayoría de los bebés se alimentan cada 2 horas al principio. Recuerde las alimentaciones nocturnas. Escuche la deglución; debe escuchar a su bebé tragar durante al menos 10 minutos. Esta es una buena señal de que su bebé está recibiendo suficiente leche materna.

*\*Consulte la página 18 para obtener más información sobre cómo comprender mejor si su bebé tiene hambre\**

### 6. OFREZCA AMBOS SENOS

Ofrezca ambos senos en cada alimentación. Durante los primeros días, es posible que solo pueda lograr que su bebé termine un seno en cada alimentación. Eso está bien, simplemente comience con el seno opuesto en la siguiente alimentación.

## 7. CUIDE SUS SENOS

Extraiga un poco de leche de su seno y aplíquelo en su areola, el área oscura del seno. Deje que el seno se seque al aire unos minutos después de cada alimentación. No use jabón ni loción en sus senos. Puede usar lanolina pura si le duelen los pezones. Precaución: No use lanolina si es alérgica a la lana.

## 8. RETRASE EL USO DE BIBERONES O CHUPETES

Espere hasta que su bebé tenga entre 4 y 6 semanas para introducir el biberón. Los bebés pueden confundirse y luego negarse a tomar el pecho cuando chupan un biberón o un chupete. Su bebé puede succionar menos del pecho si gasta energía chupando un chupete.

## 9. SOLICITE AYUDA

Pídale ayuda a su pareja, familiares y amigos con las tareas del hogar.

*\*Consulte las páginas 24 a 31 para obtener una lista de recursos comunitarios.\**

## 10. RELÁJESE

Su bebé sentirá cualquier tensión que tenga. Cree un espacio silencioso, atenúe las luces o reproduzca música suave. Respire lentamente por la nariz y exhale por la boca. Use su voz tranquila mientras acaricia suavemente a su bebé.



## Cómo comprender mejor a su bebé

¡Escuchar el llanto de su bebé puede ser estresante! Hay muchas razones por las que los bebés lloran. Los bebés necesitan llorar a veces, pero reconocer la razón puede ayudarla a evitarlo.

### **Razones por las que el bebé llora:**

Necesita un cambio de pañal	Quiere estar cerca de usted
Siente demasiado calor o frío	Está cansado
Quiere hacer algo diferente	Se siente solo
La habitación es demasiado ruidosa o brillante	Tiene hambre

Los bebés tienen otras formas de decirnos lo que necesitan. Mueven el cuerpo y hacen ruidos para comunicarse. Las llamamos “señales del bebé”.

### **Hay varias señales principales:**

Dice: “¡Quiero estar cerca de ti!”

Tiene los ojos abiertos y la cara relajada

Intenta alcanzarnos

Levanta su cara y sonrío

Dice: “¡Necesito un descanso!”

Gira la cabeza o todo el cuerpo para alejarse de nosotros

Pone rígido el cuerpo y se queja un poco

Bosteza, se frota los ojos o muestra otros signos de cansancio

Dice: “¡Tengo hambre!”

Se lleva las manos a la boca

Chupa cosas

Tiene los puños apretados sobre la barriga

Está despierto y alerta



Adaptado con permiso de:

[https://wicworks.fns.usda.gov/sites/default/files/media/document/Infant\\_Nutrition\\_and\\_Feeding\\_Guide.pdf](https://wicworks.fns.usda.gov/sites/default/files/media/document/Infant_Nutrition_and_Feeding_Guide.pdf)

## Acoplamiento

Acople: forma en que la boca del bebé se cierra alrededor de su seno. Hacer que el bebé se acople bien puede llevar tiempo y práctica.

### Señales de un buen acople

El acople se siente cómodo.

La cabeza y el cuerpo del bebé se giran hacia su pecho sin necesidad de que el bebé gire la cabeza.

La boca del bebé cubre todo el pezón y parte o toda la areola (área oscura alrededor del pezón).

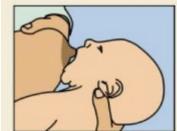
Se ve más areola en la parte superior que en la inferior.

La boca del bebé está bien abierta con los labios hacia afuera. La barbilla del bebé toca su pecho con los labios hacia afuera.

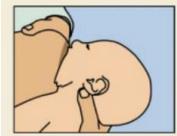
La barbilla del bebé toca su seno.



- Háglele cosquillas en el labio superior o la nariz de su bebé con su pezón para que abra la boca **AMPLIAMENTE**.



- Cuando la boca de su bebé esté bien abierta, acerque a su bebé de modo que la barbilla toque su seno primero y la boca de su bebé suba y cubra su pezón.



- La boca de su bebé debe estar bien abierta con los labios hacia afuera. Puede escuchar a su bebé succionar y tragar.

Adaptado con permiso de la Oficina de Salud de la Mujer, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.: <https://www.womenshealth.gov/breastfeeding/learning-breastfeed/getting-good-latch>

## Posiciones para amamantar

Algunas madres encuentran que estas posiciones ayudan a que su bebé se acople. Es posible que deba probar diferentes posiciones para encontrar la que mejor se adapte a usted.

### Señales de una buena posición



**POSICIÓN DE CANASTO O "FÚTBOL AMERICANO":** es útil si le hicieron una cesárea, o si tiene senos grandes, pezones planos o invertidos o un fuerte reflejo de bajada. Esta posición también es útil para los bebés que les gusta estar en una posición más erguida cuando se alimentan. Sostenga a su bebé a su lado acostado boca arriba y con la cabeza al nivel de su pezón. Sostenga la cabeza de su bebé colocando la palma de su mano en la base de su cabeza.



**POSICIÓN DE CUNA CRUZADA O TRANSITORIA:** es útil para bebés prematuros o bebés con una succión débil porque esta posición brinda apoyo adicional para la cabeza y puede ayudar a que el bebé se mantenga acoplado. Sostenga a su bebé a lo largo del área opuesta al seno que está usando. Sostenga la cabeza de su bebé en la base de su cuello con la palma de su mano.



**POSICIÓN DE CUNA:** una sujeción fácil y común que resulta cómoda para la mayoría de las madres y bebés. Sostenga al bebé con su cabeza en su antebrazo y su cuerpo de frente al suyo.



**POSICIÓN RECLINADA [POSICIÓN DE CABALLITO]:** es un método más relajado y dirigido por bebés. Recuéstese sobre una almohada. Acueste a su bebé contra su cuerpo con la cabeza de su bebé justo encima y entre sus senos. La gravedad y el instinto de amamantarse guiarán a su bebé hacia su seno. Mientras su bebé busca su seno, sostenga la cabeza y los hombros de su bebé, pero no fuerce el acople.



**POSICIÓN ACOSTADA DE LADO:** es útil si ha tenido una cesárea, pero también le permite descansar mientras el bebé se amamanta. Acuéstese de costado con su bebé frente a usted. Acerque a su bebé para que quede de frente a su cuerpo.

Adaptado con permiso de la Oficina de Salud de la Mujer, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.: <https://www.womenshealth.gov/breastfeeding/learning-breastfeed/getting-good-latch>

## Cómo encontrar apoyo para la lactancia materna

A veces, las madres primerizas y las familias tienen preguntas o inquietudes. Es normal. Hay formas de buscar el apoyo y el estímulo que necesita para disfrutar amamantar a su bebé.

Los servicios de apoyo a la lactancia materna, tanto antes como después del nacimiento de su bebé, pueden brindarle información y ayuda valiosas.

### Clases de lactancia materna:

Las clases se pueden llevar a cabo en un centro de maternidad local, en una clínica o en el hogar de un instructor. Estas clases enseñan:

- Los beneficios de la lactancia materna para usted y su bebé
- Cómo sostener a su bebé para alimentarlo
- Con qué frecuencia y por cuánto tiempo alimentarlo
- Cómo saber que su bebé está tomando suficiente leche materna
- Recolección y almacenamiento de leche para regresar al trabajo
- Cuándo llamar para pedir ayuda

No tenga miedo de preguntar dónde puede encontrar una clase. Es posible que se cobre una pequeña tarifa por la clase.

### Especialistas en lactancia materna:

Son personas especialmente capacitadas que tienen muchos títulos diferentes y pueden ayudarla en el centro de partos o en el hogar. Es posible que vea IBCLC, consultor(a) certificado(a) en lactancia (Certified Lactation Counselor, CLC), instructor(a) certificado(a) en lactancia (Certified Lactation Educator, CLE) y especialista certificado(a) en lactancia (Certified Lactation Specialist, CLS) después de su nombre; todos pueden darle excelentes consejos.

No dude en preguntar qué significan las iniciales, cuánto tiempo han brindado ayuda a las madres lactantes, dónde se capacitaron o cualquier otro asunto que sea importante para usted.



## Apoyo a la lactancia materna

### Antes de que nazca su bebé

Empiece a pensar en la lactancia materna, lea materiales sobre lactancia materna, tome una clase sobre lactancia materna y pídale apoyo a su proveedor de atención médica. Consulte los recursos sobre lactancia materna en las páginas 24-31 para conocer los lugares donde puede obtener ayuda e información.

### Después de que nazca su bebé:

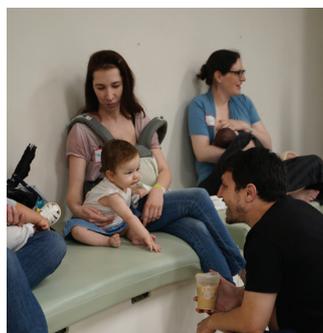
Antes de salir del centro de maternidad, programe una cita con el médico para su bebé y asegúrese de tener información sobre ayuda para la lactancia materna cuando esté en casa. Pregunte por:

- Especialistas en lactancia materna que pueden visitarla en casa
- Lugares donde usted y su bebé pueden acudir para recibir ayuda con la lactancia materna, preguntar sobre tarifas, ubicación y horarios de atención
- Números de teléfono para pedir ayuda

### Grupos de apoyo a la lactancia materna:

Las madres necesitan y disfrutan el apoyo, el estímulo, el elogio y la amistad de un grupo de mujeres con las que pueden relacionarse y con bebés que tienen aproximadamente la misma edad. Busque estos grupos:

- Breastfeeding USA
- Mocha Moms
- La Leche League
- WIC
- Local Birthing Facility Groups



### Libros de lactancia materna:

Hay muchos buenos recursos sobre lactancia materna en las bibliotecas de la localidad. La mayoría tiene libros en varios idiomas diferentes. A veces, los centros de maternidad, los especialistas en lactancia materna y los grupos de apoyo tienen libros que se pueden leer en su ubicación o tomar prestados. Las librerías locales también tienen una amplia selección de libros. *No dependa de los materiales escritos por una compañía de venta de fórmulas.*

*Consulte los recursos sobre lactancia materna en las páginas 24-31 para ver números de teléfono de clases y especialistas.*

## Recursos sobre lactancia materna

### Consultores de lactancia del área

---

#### **Ann B. Faust, IBCLC, líder de La Leche League (La Leche League Leader, LLLL)**

Nombre de la empresa: Baby and Me Lactation Services

Servicios: visitas domiciliarias, lactancia adoptiva e inducida, servicios de lactancia LGBTQ+, algunas visitas al hospital; también atiende clientes en la oficina de Columbia

Ubicación: 5457 Twin Knolls Rd Suite 300-N16 Columbia MD 21045  
(presta servicios en el condado de Howard, Washington DC, y algunas áreas de los condados de Montgomery y Baltimore)

Contacto: Moira Thomas, Gerente de Prácticas

Correo electrónico de Moira: [MoiraT@babyandmeLC.com](mailto:MoiraT@babyandmeLC.com)

Teléfono: 240-893-3808

Correo electrónico: [annfaust@babyandmeLC.com](mailto:annfaust@babyandmeLC.com)

Sitio web: [www.BabyandMeLC.com](http://www.BabyandMeLC.com)

Escala variable: sí + servicios gratuitos para algunos clientes del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC)

---

#### **Ania Gold, IBCLC**

Servicios: consultas a domicilio, oficina y telesalud.

Ubicación: condado de Montgomery y DC.

Teléfono: 301 529 5433

Correo electrónico: [ania@lactationroom.com](mailto:ania@lactationroom.com)

Sitio web: [www.lactationroom.com](http://www.lactationroom.com)

---

#### **Tamika Harris, IBCLC, consultora de lactancia certificada (Registered Lactation Consultant, RLC)**

Tamika Harris, IBCLC, RLC

Servicios: consejería privada sobre lactancia (en el hogar, oficina o por telesalud) y educación sobre lactancia materna

Presta servicios en: Distrito de Columbia y Maryland

Teléfono: 443-889-3947

Correo electrónico: [tamika.harris@breastfeedingusa.org](mailto:tamika.harris@breastfeedingusa.org)

Sitio web: <https://www.lactationtraining.com/tamika-harris>

---

**Susan Howard, enfermera titulada  
(Registered Nurse, RN), IBCLC**

Nombre de la empresa: Arlington Lactation & Feeding Therapy, LLC  
Servicios: apoyo virtual a la lactancia materna. Interés especial en las dificultades de alimentación en el primer año, incluida la anquiloglosia, el rechazo del biberón, el inicio de alimentos sólidos y la díada madre-bebé médicamente compleja.

Clases de alimentación y crianza virtuales y grabadas sobre preparación prenatal, rechazo del biberón, extracción de leche, inicio de alimentos sólidos y destete.

Grupos de apoyo para padres y alimentación semanal disponibles en persona y virtuales sin costo alguno.

Ubicación: Arlington, VA

Teléfono: 703-651-6466

Correo electrónico: [hello@ArlingtonLactation.com](mailto:hello@ArlingtonLactation.com)

Sitio web: [www.ArlingtonLactation.com](http://www.ArlingtonLactation.com)

Facebook: [Arlington Lactation and Susan Howard IBCLC](#)

Instagram: [Susan Howard IBCLC](#)

---

**Kathleen McCue, doctorado en la Práctica de Enfermería  
(Doctor of Nursing Practice, DNP), enfermera especialista  
en familia con certificado de especialidad (Family Nurse  
Practitioner - Board Certified, FNP-BC), IBCLC-RLC**

Nombre de la empresa: Metropolitan Breastfeeding

Servicios: servicios de consultoría en su hogar o en una de mis oficinas

Ubicación: Bethesda y Columbia, MD; Chantilly y Woodbridge, VA

Teléfono: 301-943-9293

Correo electrónico: [metropolitanbreastfeeding@gmail.com](mailto:metropolitanbreastfeeding@gmail.com)

Sitio web: [www.metropolitanbreastfeeding.com](http://www.metropolitanbreastfeeding.com)

Escala variable: sí

## Centros de lactancia materna

### Centro de lactancia materna del área metropolitana de Washington

Nuestra misión es apoyar a las familias desde el embarazo a través de las transiciones de la paternidad temprana con atención basada en las relaciones, instrucción y recursos basados en evidencia y servicio de salud integral para la lactancia y el posparto. Estamos aquí para ayudarla a orientarse en el embarazo, la lactancia y el posparto con mayor facilidad y alegría, y brindarle las herramientas para tomar decisiones informadas y empoderadas que se adapten mejor a usted y su familia.

Servicios: citas privadas con IBCLC y fonoaudiólogos (speech language pathologists, SLP) en la oficina, en el hogar y mediante telesalud; alquiler de bombas y básculas; clases gratuitas y grupos de padres; leche de donante. Accesorios para lactancia también disponibles para la venta (se requiere cita previa).

Dirección: 1020 19th St NW, Suite 150, Washington, DC 20036

Teléfono: 202-293-5182

Correo electrónico: [gina@breastfeedingcenter.org](mailto:gina@breastfeedingcenter.org)

Sitio web: [www.breastfeedingcenter.org](http://www.breastfeedingcenter.org)

---

### Children's National East of the River Lactation Support Center

Centro de apoyo a la lactancia materna

Servicios: clases de lactancia materna prenatal, consultas de lactancia materna y regreso al trabajo, grupos de apoyo entre madres. Los servicios son GRATUITOS.

Dirección: 2101 Martin Luther King, Jr Ave SE, Washington, DC 20020

Teléfono: (202)-476-6941

Correo electrónico: [lactationsupport@childrensnational.org](mailto:lactationsupport@childrensnational.org)

Sitio web: <https://childrensnational.org/visit/resources-for-families/family-services/lactation-services>

---

### Georgetown University Hospital Lactation Center

Servicios: ofrecen clases prenatales de lactancia materna solo a las pacientes de la clínica, alquiler de equipos y extractores de leche.

Dirección: 3800 Reservoir Rd NW, Washington DC 20007

Teléfono: 202-444-6455

---

### INOVA Fair Oaks Breastfeeding Center

Dirección: 3600 Joseph Siewick Drive, Fairfax, VA 22033

Teléfono: 703-391-3908

Sitio web: [www.inova.org/healthcare-services/womens-health/locations/inova-fair-oaks-hospital/childbirth-services/breastfeeding-center.jsp](http://www.inova.org/healthcare-services/womens-health/locations/inova-fair-oaks-hospital/childbirth-services/breastfeeding-center.jsp)

---

---

**Centro de lactancia materna en INOVA Alexandria Hospital**

Dirección: 4320 Seminary Rd, Alexandria, VA 22304

Teléfono: 703-504-3000

Sitio web: <https://www.inova.org/our-services/inova-alexandria-hospital-birthing-center>

---

**Centro Nacional de Apoyo a la Lactancia Materna  
(National Breastfeeding Support Center, NBSC)**

Dirección: Howard University Hospital, 2041 Georgia Ave NW, Towers  
Building Suite 3300, Washington, DC 20060

Teléfono: 202-865-6100

Correo electrónico: [GWest@huhosp.org](mailto:GWest@huhosp.org)

Sitio web: [www.huhealthcare.com/](http://www.huhealthcare.com/)

---

**Shady Grove/Adventist HealthCare Outpatient  
Lactation Services**

Servicios: reuniones virtuales todos los miércoles; inscríbese en el sitio web

Teléfono: 240-826-6667

Sitio web: [www.shadygrovebaby.com](http://www.shadygrovebaby.com)

---

## Grupos de apoyo entre madres

### **Breastfeeding USA**

La misión de Breastfeeding USA es el suministro GRATUITO de información y apoyo sobre la lactancia materna con base en evidencia, así como la promoción de la lactancia materna como norma biológica y cultural. Comuníquese con la división local o visite [www.breastfeedingusa.org/](http://www.breastfeedingusa.org/) para obtener más información.

Virginia del Norte: [www.facebook.com/breastfeedingusaNOVA/](https://www.facebook.com/breastfeedingusaNOVA/)

Condado de Montgomery, Maryland: [www.facebook.com/BreastfeedingUsaMontgomeryCountyMDChapter/](https://www.facebook.com/BreastfeedingUsaMontgomeryCountyMDChapter/)

---

### **La Leche League of DC**

Ofrece apoyo telefónico GRATUITO y reuniones mensuales de apoyo.

Ubicación: sitio web de búsqueda en línea por ciudad o código postal para grupos de apoyo en su área

Teléfono: línea cálida 877-452-5324; 877-4-LaLeche

Sitio web: <http://www.llusa.org/>

---

### **Centro de apoyo a la lactancia materna Mom's Got Milk Club – East of the River Lactation Support Center**

Ubicación: 2101 Martin Luther King Jr Ave SE, Washington, DC 20020

Teléfono: 202-476-6941

---

### **Mocha Moms**

#### ***Metro D.C.***

Para obtener más información sobre esta división, comuníquese por: [metrocmochas@gmail.com](mailto:metrocmochas@gmail.com).

También puede visitarlos en [Facebook](#) e [Instagram](#).

#### ***Southern D.C.***

Para obtener más información sobre esta división, comuníquese por: [sdcmochamoms@gmail.com](mailto:sdcmochamoms@gmail.com).

#### ***Solicite más información***

Si no hay una división en su área y le interesa saber cómo fundar una división o conectarse con posibles nuevos grupos de interés en su área, comuníquese con:

Director Regional del Atlántico medio (DC, Delaware [DE], Maryland [MD], Virginia [VA] y West Virginia [WV])

[midatlantic@mochamoms.org](mailto:midatlantic@mochamoms.org)

---

## Recursos comunitarios

### Community of Hope Family Health and Birth Center (Centro de Salud Familiar y Maternidad de Community of Hope)

Brinda atención prenatal y de salud para la mujer (incluida la atención prenatal grupal), con la opción de dar a luz en un hospital o centro de maternidad; proporciona servicios de atención primaria para niños y adultos, hombres y mujeres. Las consejeras de lactancia materna están disponibles para todas las mujeres que reciben atención pediátrica en el centro de maternidad hasta un año después del parto.

Teléfono: 202-540-9857

Sitio web: <https://www.communityofhopedc.org/healthcare/family-health-and-birth-center>

### DC WIC

Proporciona a las familias alimentos saludables, educación nutricional y apoyo a la lactancia materna a mujeres embarazadas y en posparto, bebés y niños de hasta 5 años, sin costo alguno para quienes califican. DC WIC ofrece apoyo a la lactancia materna en todas las clínicas WIC con consejeras, especialistas en lactancia y la aplicación de apoyo a la lactancia Pacify. Las madres lactantes pueden recibir un extractor de leche de WIC. Llame o visite nuestro sitio web para comprobar si es elegible. DC WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Teléfono: 202-442-9397

Sitio web: <https://www.dcwic.org/>

### Healthy Babies Project

Proporciona educación para la crianza GRATUITA a clientes adolescentes y visitas domiciliarias para todos los clientes inscritos en el programa. Ofrece alojamiento de emergencia durante 90 días a personas de entre 16 y 21 años. Ubicación: 4501 Grant Street, NE, Washington, DC 20019

Teléfono: 202-396-2809

Sitio web: [www.healthybabiesproject.org](http://www.healthybabiesproject.org)

### Pacify

Pacify brinda acceso ilimitado y a solicitud al servicio de apoyo a la lactancia y alimentación infantil las 24 horas del día, los 7 días de la semana, todo mediante una aplicación de teléfono inteligente. El servicio es GRATUITO para los participantes elegibles del programa WIC que viven en el Distrito de Columbia y también está disponible para la compra del público en general. Comuníquese con su clínica local del programa WIC para obtener más información o inscribese hoy visitando este sitio web:

<https://www.pacify.com/dc-wic/>

Sitio web: [pacify.com](http://pacify.com)



## Servicios de lactancia materna en centros de maternidad

Los centros de maternidad tienen personal especial, “consultores de lactancia materna”, que ofrecen servicios de lactancia materna generalmente a sus propias pacientes. Estos servicios se brindan en el centro de maternidad. Una vez que la madre se va a casa, hay apoyo telefónico disponible y algunos centros de maternidad brindan servicios y clases para pacientes ambulatorias en el centro de maternidad.

Comunidad de Hope Family Health and Birth Center	202-398-5520
George Washington University Hospital	202-715-4248
MedStar Georgetown University Hospital	202-444-6455
Howard University Hospital	202-865-1316
Sibley Memorial Hospital	202-243-2321
MedStar Washington Hospital Center	202-877-2838

## Alquiler de extractores de leche y suministros para la lactancia

### Ameda

Teléfono: 1-866-99-AMEDA; 1-866-992-6332  
 Correo electrónico: [ParentCare@ameda.com](mailto:ParentCare@ameda.com)  
 Sitio web: [www.ameda.com](http://www.ameda.com)

---

### Red Nacional de Lactancia Materna de Medela, Inc.

Medela LLC  
 Teléfono: 1-800-435-8316  
 Sitio web: [www.medela.us/breastfeeding](http://www.medela.us/breastfeeding)

---

### Storkpump

Teléfono: 844-993-3740  
 FAX: 267-443-6019  
 Correo electrónico: [orders@storkpump.com](mailto:orders@storkpump.com)  
 Sitio web: [storkpump.com](http://storkpump.com)

## Recursos especiales y capacitación

### Recursos educativos sobre lactancia

¡Especialistas en el control de la lactancia! Ha impartido capacitación a profesionales por más de 20 años. Clases en línea y presenciales disponibles. Capacitación para consultores en lactancia (45 y 90 horas), capacitación hospitalaria Baby-Friendly (20 horas), enfermería de recursos en lactancia (45 horas), especialista en lactancia para pacientes hospitalizadas (7 horas) y mucho más.

Teléfono: 443-203-8553

Contacto: Kirra Brandon, MD

Correo electrónico: [Support@LactationTraining.com](mailto:Support@LactationTraining.com)

---

### Iniciativa BLESS

Servicios de apoyo a la educación sobre lactancia materna (Breastfeeding Lactation Education Support Services, BLESS)

Ubicación: Howard University Hospital ([consulte el NBSC en la página 27 para enterarse de los detalles](#))

Teléfono: 202-865-1316

---

### Información sobre National Women's Health

Teléfono: 1-800-994-9662; 202-690-7650

Sitio web: [www.womenshealth.gov/breastfeeding](http://www.womenshealth.gov/breastfeeding)



## Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC)

### Beautiful Beginnings Club

El Beautiful Beginnings Club brinda apoyo para que las madres puedan darles a sus bebés un comienzo saludable en la vida con leche materna.

Beautiful Beginnings brinda a las madres lactantes, mujeres embarazadas y miembros de la familia la oportunidad de conocer y hablar con otras mujeres embarazadas y madres primerizas. Comparten ideas y aprenden más sobre la lactancia materna entre ellos y las consejeras en lactancia materna. El club ofrece programas y actividades especiales para que las madres tengan la oportunidad de relajarse, divertirse y aprender de los expertos. Las madres reciben obsequios y premios especiales por sus logros en la lactancia.

Pídale a su nutricionista del programa WIC un formulario para unirse a Beautiful Beginnings Club o asistir a la próxima reunión. No es necesario estar afiliado para asistir. Las reuniones se llevan a cabo mensualmente en todas las clínicas y el personal de WIC puede entregarle el calendario de reuniones.

Llame a su clínica local o a la Agencia Estatal del programa WIC para obtener más información al 202-442-9397.



## Madres, al elegir con qué alimentar a su bebé

### Estén atentas a lo siguiente:

- La fórmula es un sustituto inferior de la leche materna.
- **A diferencia de la leche materna**, la fórmula no puede ayudar a proteger a su bebé contra resfriados, infecciones de oído, diarrea y neumonía.
- **A diferencia de la leche materna**, la fórmula no puede ayudar a proteger a su bebé contra la diabetes tipo 1, la diabetes tipo 2 y la leucemia infantil.
- **A diferencia de la lactancia materna**: la fórmula no puede ayudar a proteger a su bebé contra el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS).
- **A diferencia de la leche materna, la fórmula no** contiene todo lo que apoya la función cerebral. Los bebés amamantados tienen un coeficiente intelectual más alto que los bebés alimentados con fórmula.
- **La lactancia materna la ayuda a perder peso**: puede quemar 1,000 calorías al día si alimenta a su bebé exclusivamente con leche materna.
- **La lactancia materna ayuda a protegerla contra** la diabetes tipo 2, cáncer de ovario y cáncer de seno.
- Cuesta aproximadamente **\$1,300.00 al año alimentar a un bebé con fórmula**. Si recibe fórmula del programa WIC, recuerde que es un suplemento. Se acabará antes de que termine el mes. El programa WIC proporciona más alimentos para que las madres coman cuando amamantan.

Las fórmulas tratan de imitar la leche materna. **La leche materna es la mejor leche para su bebé**. Cualquier otra cosa es menos que lo mejor para su bebé. Es su elección. Elija sabiamente.

Si toma drogas ilegales, no debe amamantar. Las madres que fuman (tabaco o marihuana) o beben alcohol deben tratar de no hacerlo durante la lactancia.

Las madres que tienen VIH y toman medicamentos que controlan su carga viral deben consultar a su médico para saber si pueden amamantar.

Michal A. Young M.D., FAAP, FABM  
Profesor Asociado Afiliado  
Departamento de Pediatría y Salud Infantil  
Facultad de Medicina de Howard University  
Revisado el 13 de junio de 2023



## ¡Llamado a todos los papás!

¿Sabía que la leche materna...

- Protegerá a su bebé de infecciones de oído, resfriados, diarrea, asma, síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS) y otras enfermedades infantiles?
- Tiene todos los nutrientes que su bebé necesita para estar sano y crecer fuerte?
- Es el alimento perfecto para desarrollar el cerebro de su bebé hasta su máximo potencial?

**¿Y que la lactancia materna puede...**

- Ahorrarle \$1,300 al año porque es GRATUITA?
- Darle a su bebé una ventaja en la vida y hacer que sea más inteligente?
- Permitirle tener más tiempo para descansar, en lugar de preparar biberones en medio de la noche?
- Brindar beneficios para la salud de la madre también?

## ¿Entonces qué puede hacer?

- Apoye la decisión de su pareja de amamantar. ¡Su apoyo puede marcar la diferencia!
- Cambie los pañales, sáquele los gases al bebé, abrace y cargue al bebé cerca de usted para calmarlo.
- Lleve al bebé consigo mientras la mamá descansa, haga las diligencias o ayude con las tareas del hogar.
- Disfrute del amor que crea la lactancia materna.

Hable con otros hombres sobre asuntos relacionados con la lactancia materna visitando [Programs for Fathers](#)

## Recursos para la paternidad del Departamento de Servicios Comunitarios y Humanos (Department of Community and Human Services, DCHS)

### Programa de Paternidad Healthy Start (Healthy Start Fatherhood Program, HSFP) del DC

DC Healthy Start se compromete a brindar a los hombres las herramientas y el apoyo que necesitan para convertirse en los padres que realmente se esfuerzan por ser y el que sus hijos necesitan.

### Talleres de DC Healthy Start sobre paternidad

24/7 Dad es un programa de paternidad integral que está disponible con herramientas, estrategias y ejercicios innovadores para padres de todas las razas, religiones, culturas y orígenes. Creado por el Instituto Nacional de la Paternidad, se centra en las características que los hombres necesitan para ser buenos padres las 24 horas del día, los 7 días de la semana. 24/7 Dad® se enfoca en características paternas clave como masculinidad, disciplina, roles y responsabilidades paternas, que ayudan a los hombres a evaluar su estilo de vida y habilidades de paternidad.

Más información:

<https://dchealth.dc.gov/service/dc-healthy-start>

## Asociaciones y colaboraciones de DC Healthy Start

### 1. Oficina del Alcalde para Padres, Hombres y Niños

Persona de contacto: John A. Wilson

Teléfono: 202-727-2643

Correo electrónico: [eom@dc.gov](mailto:eom@dc.gov)

Recursos que se ofrecen: campaña de imagen de paternidad positiva (Flip The Script), salidas o eventos mensuales de paternidad y servicios de apoyo a la paternidad.

### 2. Colaborativo para el fortalecimiento de la familia de East River

Persona de contacto: Terrance Davis

Teléfono: 202-397-7300 | Celular: 202-870-0779

Correo electrónico: [Tdavis@erfsc.org](mailto:Tdavis@erfsc.org)

Recursos que se ofrecen: servicios de intervención en casos de crisis y gestión de casos, incluida la capacitación para padres y el apoyo a la paternidad.

### 3. Comisión de Padres, Hombres y Niños

Persona de contacto: Caleb Camara

Teléfono: 202-727-6562

Correo electrónico: [caleb.camara@dc.gov](mailto:caleb.camara@dc.gov)

Recursos que se ofrecen: aborda las disparidades que afectan a los hombres de color en el Distrito, incluidas, entre otras, la educación, las oportunidades económicas, la salud y el bienestar.

### 4. Fathers to The Front LLC

Teléfono: teléfono principal: 202-297-3357

Correo electrónico: [fatherstothefront@gmail.com](mailto:fatherstothefront@gmail.com)

Recursos que se ofrecen: Fathers To The Front LLC ayuda a los padres a orientarse en el sistema de tribunales de familia. Impartimos clases de crianza, facilitamos la reconciliación familiar, ofrecemos servicios de mediación, servicios de empleo, ponemos en contacto a los clientes con abogados, investigadores privados y otros proveedores de servicios para preparar a los padres a solicitar la custodia compartida de sus hijos.



## ¿Qué tiene que ver el seguro médico con esto?

**Es muy importante que tenga un seguro médico si está embarazada o tiene un nuevo bebé.**

Si no tiene seguro médico, el gobierno del DC tiene diferentes programas para brindarle atención médica. La mayoría de las mujeres embarazadas o madres primerizas del DC son elegibles para un programa de seguro médico. También hay un programa para residentes indocumentadas del DC.

Llame al 800-620-7802 para averiguar cómo puede obtener un seguro médico para usted y su bebé. Le informarán sobre las opciones disponibles en el DC: Planes de atención administrada de Alliance y Medicaid (CareFirst Community Health Plan District of Columbia y AmeriHealth Caritas District of Columbia, Inc., MedStar Family Choice y servicios de salud para niños con necesidades especiales). La Ley de Atención Médica Asequible (Affordable Care Act, ACA) requiere que las compañías de seguros cubran el apoyo y la consejería integral para la lactancia materna, por parte de un proveedor capacitado, durante el embarazo o en el período posparto, sin costo compartido (es decir, sin copago).

Sin embargo, la cobertura puede variar entre planes. Los planes de DC Healthy Families brindan cobertura de servicios de lactancia materna a partir de abril de 2014 hasta por 60 días después del parto.

**Los servicios que pueden tener cobertura de seguros incluyen:**

**1. Consulta, educación y apoyo sobre lactancia materna proporcionados por un médico, personal de enfermería especialista, personal de enfermería titulada con especialización posterior en enfermería obstétrica o consultor certificado en lactancia materna.**

A continuación, se ofrecen algunos consejos:

- Pregunte sobre los servicios de lactancia materna que cubre su plan de salud antes de elegir un plan de salud.
- Llame a Servicios para Afiliados de su plan de salud para averiguar qué cubren.
- Pregunte a su médico si tiene un especialista en lactancia materna en su consultorio. Si no es así, puede solicitar una remisión.
- Llame a los recursos que figuran en esta guía si necesita ayuda.

## **2. Los planes de salud pueden pagar un extractor de leche.**

Los extractores de leche son muy importantes cuando necesita estar lejos de su bebé para regresar al trabajo o a la escuela. Sin embargo, algunos planes de salud no pagan extractores de leche para estos fines.

La DC Breastfeeding Coalition, Inc. se dedica a trabajar para animar a los planes de salud del área del DC a pagar los extractores de leche. Hasta entonces, a continuación, se ofrecen algunos consejos:

### **Si tiene preguntas:**

- Llame a Servicios para Afiliados y pregunte sobre las reglas para obtener un extractor de leche.
- Pídale a su médico que le recete un extractor de leche.
- Desde el 1.º de agosto de 2012, la Ley de Atención Médica Asequible requiere que los planes de seguro médico privado sin derechos adquiridos cubran el costo del alquiler de equipos para la lactancia sin costo compartido (es decir, sin copago).

### **Los planes de salud pueden pagar un extractor de leche si:**

- La mamá o el bebé tienen una necesidad médica.
- Se alimenta al bebé solo con leche materna.
- El bebé permanece en el hospital después del alta de la mamá.

### **Si tiene un seguro privado, es posible que deba hacer trámites:**

- Es posible que deba presentar un reclamo ante su compañía de seguros para el reembolso del dinero que pagó.
- Guarde el recibo del extractor de leche. Algunos planes de salud pueden reembolsarle todo o parte del costo.

A partir del 1.º de abril de 2014, el programa Medicaid del Distrito cubre extractores de leche y suministros de lactancia para madres de bebés de 0 a 11 meses, como “equipos médicos duraderos”, cuando se consideran médicamente necesarios. Se pueden proporcionar extractores de leche eléctricos individuales cuando las madres que deben mantener la lactancia se separan de su bebé de forma periódica, como por ejemplo, cuando deben trabajar.

Además, las clientas del programa WIC que amamantan exclusivamente y que regresan al trabajo o a la escuela o tienen necesidades médicas pueden recibir extractores eléctricos gratuitos mediante el programa WIC.

## Elección de un extractor de leche

Hay muchos tipos de extractores de leche. Para obtener los mejores resultados, consulte con un especialista en lactancia materna que la ayudará a elegir el mejor extractor de leche que se adapte a sus necesidades.

### Antes de elegir un extractor, recuerde:

- Normalmente, no se necesita un extractor de leche para producir suficiente leche para su bebé.
- Amamantar al bebé suele ser la mejor y más fácil forma de producir suficiente leche.
- Si no se usa correctamente, los extractores de leche pueden disminuir el suministro de leche.
- No use extractores que hayan utilizado otras personas, ya que pueden causar infecciones o tener piezas rotas o faltantes.
- Lea las instrucciones del fabricante para aprender a usar y cuidar su extractor de leche.
- Si siente dolor en los senos o presenta sangrado u otros síntomas inusuales mientras usa un extractor de leche, SUSPENDA su uso y hable con un especialista en lactancia materna que trabaje con un profesional médico si es necesario.

### Diferentes tipos y usos de extractores de leche

#### Extracción manual

¡El mejor extractor puede ser el que tiene en su brazo! Extraer la leche materna con solo usar la mano puede ser eficaz, fácil y útil en situaciones de emergencia. Algunas madres prefieren la extracción manual. Para obtener las instrucciones sobre cómo extraer leche manualmente, consulte el enlace del video: [Expressing the First Milk - Small Baby Series](#)

- Cuando la madre y el bebé no pueden estar juntos por períodos cortos de tiempo.
- En una emergencia médica si no hay otros tipos de extractores disponibles.

#### Extractores manuales

- Para aliviar los senos que están demasiado llenos para que el bebé se acople y succione.
- Para extender los pezones planos o invertidos para que el bebé pueda acoplarse.
- Cuando la madre y el bebé no pueden estar juntos por períodos cortos de tiempo.

## Extractores eléctricos de uso personal

- La madre se aleja de su bebé durante 4 horas o más al día debido al trabajo o la escuela.
- La madre y el bebé tienen dificultades para alimentarse y están bajo el cuidado de un especialista en lactancia.
- La madre necesita aumentar el suministro de leche.
- La madre necesita reabastecer su producción de leche después de haber disminuido.

## Extractores de grado hospitalario

- Madres que experimentan separaciones a largo plazo debido a la prematuridad, hospitalización o por otras razones.
- Problemas graves de lactancia o necesidades médicas que requieran la ayuda de un especialista en lactancia que trabaje con un profesional médico.

### ***Recurso adicional:***

Morton, Jane. “Hand Expression of Breastmilk” (“Extracción manual de leche materna”). Hand Expressing Milk (Extracción manual de leche materna) | Newborn Nursery (Sala de Recién Nacidos) | Stanford Medicine, Stanford University Hospital | [Stanford Medicine - Hand Expression of Breastmilk](#).



## Horario de regreso a clases/trabajo

Identifique una niñera o guardería que brinde apoyo a las madres lactantes (en algunas áreas puede haber una larga lista de espera para cuidado infantil, así que comience anticipadamente, incluso antes de que nazca el bebé).

### 10 - 14 días antes:

- Comience a ofrecer un biberón (el bebé puede tomarlo mejor si contiene leche materna y se lo da otra persona que no sea la mamá). Si la madre regresa a la escuela o al trabajo antes de que el bebé tenga 6 meses, entonces debe iniciarse con los biberones entre las 4 y las 6 semanas de edad para evitar que lo rechace.
- Si la mamá va a extraer leche, comience a usar el extractor; pruébelo antes de la alimentación de la mañana o siempre que el bebé solo tome de un seno. Consulte “Consejos para una extracción exitosa” (página 43) para obtener más información.
- Pregunte a su empleador acerca de un lugar privado para extraer leche mientras está en el trabajo. Planifique extraer leche cada 3-4 horas.
- Considere el uso de ropa que facilite la extracción, como blusas holgadas, en la escuela o el trabajo.

### 7-10 días antes:

- Deje al bebé con la niñera por un tiempo corto que incluya al menos un período de alimentación.
- Si no va a extraer leche en la escuela o en el trabajo, comience a dejar una alimentación cada tres días para que su cuerpo pueda adaptarse. Solo deje las alimentaciones que ocurrirían durante el horario escolar o laboral.

### La noche anterior:

- Empaque la bolsa de pañales, el almuerzo, su merienda saludable y su extractor junto con el equipo de almacenamiento de leche.
- Planifique la cena para la noche siguiente y decida con su pareja quién cocinará.

**Primera mañana:**

- Permita entre 30 y 60 minutos más para vestirse, amamantar a su bebé y empacar para dos personas.

**Todas las mañanas:**

- Deje suficiente tiempo para amamantar al bebé antes de irse.
- Empiece la cena o empiece a descongelarla en el refrigerador.

**Cuando vuelva a casa:**

- ¡¡Siéntese y relájese con su bebé!!

Adaptado con permiso del n.º 5 de la serie Babies First de The Learning Curve of Weingart Design 1997 por Michal Young, MD, FAAP Sep 1997, revisado



## Consejos para una extracción exitosa

- Extraiga aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Si está lejos de su bebé, extraiga la leche en el horario en el que normalmente amamanta a su bebé.
- Un ambiente relajado, compresas tibias y un masaje suave en los senos mejorarán el flujo de leche. ¡Mirar una foto de su bebé puede ayudar!
- Cuando extrae leche de un seno a la vez, mueva el extractor hacia adelante y hacia atrás entre los senos varias veces durante la sesión de extracción para aumentar la cantidad de leche que obtiene.
- No se rinda si no obtiene mucha leche en los primeros intentos. Si continúa extrayendo leche con regularidad, generalmente obtendrá una producción suficiente de leche en una o dos semanas.
- Almacene la leche en la cantidad que su bebé normalmente toma en una sola sesión para evitar desperdiciarla.
- La leche se puede almacenar en biberones de vidrio o de plástico duro. Etiquete el frasco con la fecha, la hora de recolección y cualquier alimento o medicamento inusual que haya tomado. No almacene con productos que contengan polietileno.
- Cuando almacene la leche, debe colocarla en la parte más fría del refrigerador o congelador (en la parte trasera/alejada de la puerta). Consulte la tabla de la página siguiente para saber cuánto tiempo puede almacenar la leche. La leche materna, a menudo, se separa al reposar; simplemente revuelva suavemente para que se vuelva a mezclar.
- Caliente la leche materna poniendo el biberón en un recipiente con agua tibia. NO caliente en agua hirviendo ni en el microondas porque puede quemar a su bebé y disminuir los beneficios para la salud de la leche materna.
- Es posible que su bebé no quiera tomar leche en un biberón. Usar una tetina para recién nacido y de flujo lento y que otra persona ofrezca la alimentación puede hacer que sea más fácil. Dependiendo de la edad del bebé, la alimentación con taza o cuchara puede ser más aceptable. ¡TENGA PACIENCIA! Si necesita ayuda, llame a una de las personas o agencias que figuran en la sección de Recursos.

## Almacenamiento y manipulación de la leche materna

Para su bebé sano y a término

Ubicación o almacenamiento	Temp. (°F)	Duración óptima de almacenamiento	Comentarios
Temperatura ambiente	60-85	4 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6-8 horas aceptables en condiciones muy limpias</li> <li>• Es mejor enfriar o refrigerar lo antes posible si no planea usarla</li> </ul>
Enfriador con bolsas de hielo	59	12 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evidencia limitada disponible</li> </ul>
Refrigerador	-39.2	4 días	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-8 horas aceptables en condiciones muy limpias</li> </ul>
Congelador	<24.8	6 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 meses es aceptable</li> <li>• Almacene en la parte trasera del congelador para prevenir el recalentamiento intermitente, debido a la apertura de la puerta del congelador</li> <li>• Manténgase alejado de las paredes de los congeladores con descongelación automática</li> <li>• El recipiente debe estar bien sellado para evitar que se contamine</li> </ul>

Tabla 1. Información adaptada del Protocolo Clínico ABM n.º 8: Información sobre el almacenamiento de leche materna para uso doméstico en lactantes a término, revisada en 2017

- Nunca agregue leche recién extraída o tibia a la leche que ya se haya enfriado o congelado. Espere hasta que se haya enfriado para mezclarla con otra leche enfriada.
- Si su hijo prefiere la leche tibia o a temperatura corporal, es mejor calentarla durante 20 minutos en agua tibia.
- No deje durante más de 2 horas la leche previamente congelada que haya sido descongelada durante 24 horas a temperatura ambiente.
- No se recomienda volver a congelar la leche descongelada en este momento, por lo que es mejor evitarlo.

## Descongelar leche materna congelada

En general, es mejor usar primero la leche congelada más antigua, a menos que su médico o profesional de la lactancia le indique lo contrario.

Hay 3 formas de descongelar la leche materna congelada:

- Coloque la bolsa o botella de almacenamiento de leche en el refrigerador hasta que la leche se vuelva líquida (nota: De esta manera se pierde menos grasa durante el proceso de descongelación).
- Coloque la bolsa o botella de almacenamiento de leche debajo del grifo de agua fría.
- Coloque la bolsa o botella de almacenamiento de leche en un recipiente con agua tibia.

Durante la descongelación, es normal que se separen los componentes de la leche. Una vez que la leche esté completamente descongelada, agite suavemente el recipiente para mezclar.

**NO LO BATA.**

**\*\*\*NUNCA CALIENTE LECHE MATERNA EN EL MICROONDAS\*\*\***



Fotografía cortesía de Jessica Nash

## Cómo mantener limpio el kit de su extractor de leche

Mantener la limpieza del extractor y sus piezas es fundamental porque los gérmenes pueden crecer rápidamente en la leche materna o en sus residuos. Siguiendo estos pasos puede evitar que la leche se contamine y proteger a su bebé de infecciones. Si su bebé nació prematuramente o tiene otros problemas de salud, el proveedor de atención médica de su bebé puede darle otras recomendaciones para extraer la leche materna de manera segura.

### Antes de cada uso

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Inspeccione y arme el kit del extractor limpio. Si el tubo tiene moho, deséchelo y reemplácelo de inmediato.
- Limpie los diales del extractor, el interruptor de encendido y la encimera con toallitas desinfectantes, especialmente si usa un extractor compartido.

### Después de cada uso

- Almacene la leche de forma segura. Tape la botella o selle la bolsa de recolección de leche, etiquete con la fecha y hora y coloque de inmediato en un refrigerador, congelador o bolsa más fría con bolsas de hielo.
- Limpie el área de extracción, especialmente si usa un extractor compartido. Limpie los diales, el interruptor de encendido y la encimera con toallitas desinfectantes.
- Retire el tubo del extractor de leche y separe todas las piezas que entren en contacto con el seno o la leche materna.
- Enjuague las piezas del extractor que entran en contacto con el seno o la leche materna sosteniéndolas bajo el grifo de agua para eliminar la leche restante. No coloque las piezas en el fregadero para enjuagarlas.
- Limpie las piezas del extractor que entran en contacto con el seno o la leche materna lo antes posible después de la extracción. Puede limpiar las piezas del extractor en un lavavajillas o a mano en un lavabo que se use solo para limpiar el kit del extractor y los artículos de alimentación infantil. Siga los pasos de limpieza que se indican en la página siguiente.

## **Limpieza manual del kit de su extractor**

- Coloque las piezas del extractor en un lavabo limpio que se use solo para los artículos de alimentación infantil.
- ¡No ponga las piezas del extractor directamente en el fregadero!
- Agregue jabón y agua caliente al lavabo.
- Frote los artículos con un cepillo limpio que se use solo para los artículos de alimentación infantil.
- Enjuague manteniendo los artículos bajo agua corriente o sumergiéndolos en agua fresca en un recipiente aparte.
- Deje secar al aire completamente. Coloque las piezas del extractor, el lavabo y el cepillo para biberones en un paño de cocina o toalla de papel limpia y sin usar en un área protegida de la suciedad y el polvo. ¡No use un paño de cocina para frotar o secar los artículos con palmaditas!
- Limpie el lavabo y el cepillo para biberones. Enjuáguelos bien y déjelos secar al aire después de cada uso. Lávelos a mano o en un lavavajillas al menos cada 2 o 3 días.

## **Limpieza del kit de su extractor en el lavavajillas (opcional)**

- Limpie las piezas del extractor en un lavavajillas si son aptas para esto. Asegúrese de colocar los artículos pequeños en una canasta con la parte superior cerrada o en una bolsa de malla para ropa sucia.
- Agregue jabón y, si es posible, haga funcionar el lavavajillas con agua caliente y un ciclo de secado con calor (o ajuste de desinfección).
- Retire las piezas del lavavajillas con las manos limpias. Si los artículos no están completamente secos, póngalos sobre un paño de cocina limpio y sin usar o en una toalla de papel para un secado completo al aire antes de guardarlos. ¡No use un paño de cocina para frotar o secar los artículos con palmaditas!

## Después de la limpieza

### Para mayor protección, desinfecte las piezas del extractor

- Para eliminar más gérmenes, desinfecte las piezas del extractor, el lavabo y el cepillo para biberones al menos una vez al día después de haberlos limpiado. Los artículos se pueden desinfectar con vapor, agua hirviendo o en un lavavajillas con ajuste de desinfección. La desinfección es especialmente importante si su bebé tiene menos de 3 meses, nació prematuramente o tiene un sistema inmunológico debilitado debido a una enfermedad o tratamiento médico.

### Almacenamiento

- Almacene los artículos secos de forma segura hasta que los necesite. Asegúrese de que las piezas limpias del extractor, los cepillos para biberones y los lavabos se hayan secado al aire completamente antes de guardarlos. Los artículos deben estar completamente secos para ayudar a prevenir el crecimiento de gérmenes y moho. Almacene los artículos secos en un área limpia y protegida.

Para obtener instrucciones detalladas, visite [CDC - Infant Feeding Hygiene](#) (Higiene de la alimentación infantil)



## Convertirse en un empleador que favorece la lactancia materna

Los empleadores que aumentan su apoyo a las madres lactantes han descubierto que existen beneficios para la compañía y la familia que incluyen:

- Reducción de la rotación de personal y mayor retención de trabajadores calificados después del nacimiento de su hijo
- Menor tiempo de ausencias justificadas para los padres de bebés amamantados por ser estos más resistentes a las enfermedades
- Menores costos de atención médica asociados con bebés amamantados más saludables
- Mayor productividad laboral, satisfacción de los empleados y moral
- Mayor lealtad entre los empleados
- Incentivos agregados para la contratación de mujeres
- Mejora de la imagen positiva en la comunidad

### Los tres requisitos esenciales para garantizar que los empleados puedan combinar con éxito el trabajo y la lactancia incluyen:

**Duración:** ofrezca tiempo de descanso suficiente para extraer la leche u horarios de trabajo flexibles.

**Espacio:** proporcione un espacio limpio, cómodo y privado para la extracción de leche materna. Es necesario tener acceso a un fregadero para lavarse las manos y el extractor. ¡El baño no es una opción aceptable! Una guardería cercana o en el lugar facilitaría a las empleadas la lactancia materna durante el descanso o el almuerzo.

**Apoyo:** desarrolle políticas laborales “favorables para las madres”; mejore las actitudes hacia la lactancia materna mediante la educación de los trabajadores y la gerencia sobre los beneficios de la lactancia materna. Encueste a sus empleados para evaluar la necesidad de establecer un lugar para extraer leche materna en su lugar de trabajo.

Para convertirse en un empleador que favorece la lactancia materna, consulte [OWH - Business Case for Breastfeeding](#) (Oficina de Salud de la Mujer [Office of Women's Health, OWH] - Caso empresarial para la lactancia materna)



# Breastfeeding Friendly Workplace

(Lugar de trabajo favorable a la lactancia materna)

## Beneficiarios del premio al lugar de trabajo

El DC y las Coaliciones de Lactancia Materna de Maryland se unieron para reconocer los lugares de trabajo dentro del Distrito, Maryland y Virginia del Norte que están comprometidos con la promoción y protección del derecho de sus empleadas a proporcionar leche materna a sus bebés durante el tiempo que ellas elijan. Los premios al lugar de trabajo se establecieron en 2010 gracias al apoyo de una subvención de la Administración de Recursos y Servicios de Salud denominada “Business Case for Breastfeeding” (Caso empresarial para la lactancia materna). Hasta el momento se han reconocido las siguientes empresas:

## Grandes empresas (más de 500 empleados)

### Oro

- Adventist Healthcare (2019)
- AOL (2011)
- AstraZeneca (2019)
- Departamento de Salud de la ciudad de Baltimore (2014)
- Carroll Hospital Center (2018)
- Catholic Relief Services (2017)
- Children’s Health Center-Northwest Clinics (2017)
- Children’s National Medical Center (2011)
- Oficina de Protección Financiera del Consumidor (2016)
- DC Health (2019)
- Centro de Bienestar de la Agencia de Sistemas de Información de Defensa (2017)
- Agencia de Inteligencia de Defensa (2013)
- Departamento de Estado - Asuntos Educativos y Culturales/ Programas Informativos Internacionales (2014)
- Educare DC (2016)
- Agencia de Protección Ambiental, Sede principal (2019)
- Gobierno del condado de Fairfax (2010)
- Georgetown University Hospital (2010)
- George Washington University (2013)
- Greater Baltimore Medical Center (Centro médico del área metropolitana de Baltimore) (2011)
- Holy Cross Hospital (2012)
- Howard Community College (2018)
- Howard County General Hospital (2015)
- Howard University Hospital (2015)
- Johns Hopkins Bayview Medical Center (2014)
- Johns Hopkins East Baltimore Medical Campus (2010)



- Kaiser Permanente of the Mid-Atlantic States (Kaiser Permanente de los estados centrales de la costa atlántica) (2011)
- Programa de apoyo a la lactancia de John Hopkins (2019)
- Marriott International (2016)
- MedStar St. Mary's Hospital (2013)
- MedStar Washington Hospital Center (2012)
- Centro de vuelos espaciales Goddard de la NASA (2012)
- Institutos Nacionales de Salud (2011)
- Radio Pública Nacional (2013)
- Agencia de Seguridad Nacional (2012)
- Prince George Hospital Center (2015)
- Departamento de Salud del condado de Queen Anne (2016)
- Shady Grove Adventist Hospital (2012)
- Sinai Hospital (2018)
- Sodexo (2012)
- Oficina del Censo de Estados Unidos (2013)
- Departamento de Agricultura de Estados Unidos (2012)
- Administración de Drogas y Alimentos de Estados Unidos (2014) (2017)
- Oficina de Administración de Personal de Estados Unidos (2010)
- Departamento de Transporte de Estados Unidos (2016)
- Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (United States Agency for International Development, USAID)
- Union Hospital del condado de Cecil (2014)
- University of Maryland Baltimore (2010) (2017)
- University of Maryland Baltimore County (2016)
- Upper Chesapeake Medical Center (2013)
- University of Maryland Medical Center (2019)
- Virginia Hospital Center (2015)
- Walter Reed National Military Medical Center (2012)

## Plata

- Accenture (2019)
- Departamento de Salud del condado de Anne Arundel (2010)
- Anne Arundel County Medical Center (2010)
- AstraZeneca (2018)
- Departamento de Salud de la ciudad de Baltimore (2011)
- Gobierno del condado de Charles (2019)
- Children's National Medical Center (2010)
- Departamento de Salud del DC (2012)
- George Washington University (2012)
- Hyatt Regency Chesapeake Bay Resort (2016)
- Kaiser Permanente de los estados centrales de la costa atlántica (2010)
- Mary's Center (2019)
- Nestle USA (2019)
- Northwest Hospital (2011)
- Perkins Eastman (2019)
- Save the Children (2019)
- Towson University (2017)
- Departamento de Terapia Ocupacional de la Towson University (2018)
- Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (2018)
- Laboratorio de Investigación Naval de Estados Unidos (2018)
- Washington Adventist Hospital (2011)



## Bronce

- Planta de energía nuclear de Calvert Cliffs (2014)

## Empresas medianas (de 50 a 500 empleados)

### Oro

- Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (2014)
- BCS, Inc. (2013)
- Children's Health Center of Anacostia (2016)
- Choptank Transport (2016)
- Community Clinic, Inc. (2011)
- Continental Realty Corporation (2019)
- Comunidad geriátrica Fahrney-Keedy Senior Living Community (2013)
- Frederick County Bank (Banco del condado de Frederick) (2016)
- Girl Scout Council, Nation's Council (Consejo de Exploradoras, Consejo de la nación) (2017)
- Holy Cross Hospital Germantown (2015)
- Departamento de Salud del condado de Howard (2010)
- James G Davis Construction (2017)
- Latham & Watkins LLP (2018)
- Naval Health Clinic Patuxent River (2013)
- Asociación Nacional de Restaurantes (2018)
- Network for Good (2013)
- PANDORA Jewlery (2016)
- Proteus Technologies (2016)
- United Medical Center (2015)
- United Therapeutics (2014)
- Pediatría de la University of Maryland (2018)
- Departamento de Anestesiología de la Escuela de Medicina de la University of Maryland (2017)

### Plata

- Sociedad Estadounidense de Farmacéuticos del Sistema de Salud (2013)
- Avalon Consulting Group (2019)
- Bryn Mawr School (2018)
- Bolton Partners Inc. (2017)
- Central Special School (2012)
- Children's Choice Pediatric Dentistry and Orthodontics (Odontología y ortodoncia pediátrica de Children's Choice) (2023)
- Chizuk Amuno Congregation and Schools (Congregación y escuelas de Chizuk Amuno) (2017)
- Edmund Burke School (2017)
- Departamento de Servicios Sociales del condado de Frederick (2016)
- Departamento de Salud del condado de Garrett (2017)
- Homewood Early Learning Center (Centro de Aprendizaje Temprano Homewood) (2023)
- Comisión de Oportunidades de Vivienda del condado de Montgomery (2014)
- International Youth Foundation (Fundación Internacional de la Juventud) (2019)
- John Snow, Inc. (2019)

- Grupo Pediátrico de Maryland (2019)
- Pikesville High School (2018)
- Pompeian Inc. (2019)
- Ritchie Park Elementary School (2019)
- SECU of Maryland (Cooperativa Estatal de Crédito de Empleados de Maryland [State Employees Credit Union of Maryland, SECU of Maryland]) (2019)
- Segue Technologies (2018)
- Departamento de Servicios Sociales del condado de St Mary (2019)
- Third Way (2019)
- Visit Baltimore (2017)

## Bronce

- Progressions Salon Spa Store (2014)
- Maryland Public Television (Televisión Pública de Maryland) (2012)
- Space Telescope Science Institute (Instituto de Ciencias del Telescopio Espacial) (2012)
- Tri-County Council (Consejo de los Tres Condados) (2019)

## Pequeñas empresas (hasta 50 empleados)

### Oro

- 3 Sigma Software (2015)
- Alliance for the Chesapeake Bay (2018)
- Programa de la Asociación de Salud Materno Infantil (2017)
- Baby and Me (2021)
- Baltimore Healthy Start (2018)
- Chesapeake Pediatrics (2018)
- Child First Authority (2019)
- Children First Pediatrics (2016)
- Deep Creek Seafood (2018)
- Estrellitas Montessori School (2021)
- Evolution Oral Surgery (2016)
- Healthy Home Pediatrics DC (2023)
- iHire, LLC (2016)
- KAI Research, Inc. (2017)
- Kaiser Permanente (2018)
- Lactation Room LLC (2023)
- Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland (2015)
- Centro de capacitación del WIC de Maryland (2015)
- Metropolitan AME Church (2019)
- Metropolitan Breastfeeding (2018)
- Milky Moms (2021)
- Mosaic Power (2014)
- Open Works (2019)
- Soft and Cozy Baby (2013)
- Strong Ties (2021)
- Sumit Bhutani, MD. LLC (2017)
- The Literacy Lab (2017)
- Temple Isaiah (2018)
- Trustify (2017)
- Venable (2018)
- Viva Center (2018)

## Plata

- AFI Silver Theatre (2012)
- Asociación de Escuelas y Programas de Salud Pública (2017)
- Biblioteca pública del condado de Baltimore: Woodlawn Branch (sucursal de Woodlawn) (2019)
- Bush Advanced Veterinary Imaging (2016)
- Commerce Title Company (2019)
- Cornrows & Company (2014)
- Dream Dental (2018)
- Institute for Market Transformation (2018)
- Kivvit (2017)
- Strathmore (2012)
- Ultimate Image Spa (2015)

## Bronce

- Strong Ties Rockville (2023)

## Menciones especiales

Por los esfuerzos continuos de las empresas de nivel oro por ofrecer un entorno de trabajo de apoyo excepcional para las familias que amaman-tan

- Escuelas públicas del condado de Anne Arundel (2019)
- Departamento de Salud de la ciudad de Baltimore (2014)
- Shady Grove Adventist Hospital (2013)
- UMMC Medical ICU and Emergency Department (Unidad de Cuidados Intensivos [Intensive Care Unit, ICU] Médicos del Centro Médico de la University of Maryland [University of Maryland Medical Center, UMMC] y Servicios de Urgencias) (2019)
- University of Maryland Baltimore (2013)
- Departamento de Agricultura de Estados Unidos (2013)
- Walter Reed National Military Medical Center (Centro Médico Nacional Militar Walter Reed) (2013)





# Breastfeeding Friendly Childcare Provider

(Proveedor de atención médica de apoyo a la lactancia materna)

## Premio al proveedor de cuidado infantil

### Oro

- Educare DC (2021)
- Homewood Early Learning Center (Centro de Aprendizaje Temprano Homewood) (2023)
- Busy Bees Childcare (Centro de Cuidado Infantil Busy Bees) (2023)
- Frederick Douglass Early Learning Center (Centro de Aprendizaje Temprano Frederick Douglass) (2023)





(Proveedor de cuidado infantil de apoyo a la lactancia materna)

## **Beneficiarios del premio al proveedor de atención médica**

### **Grandes empresas de proveedores de atención médica (más de 30 empleados)**

#### **Oro**

- Annapolis Pediatrics (2016)
- Children's Health Center (Centro Médico Infantil) - Northwest Clinics (2017)
- Children's Health Center (Centro Médico Infantil) en Children's National (2014)
- Community of Hope Family Health and Birth Center (Centro Médico Familiar y de Maternidad de Community of Hope) (2014)
- Johns Hopkins Bayview Medical Center Ob/Gyn (Obstetricia y ginecología del centro médico Johns Hopkins Bayview Medical Center) (2017)

### **Empresas medianas de proveedores de atención médica (15-30 empleados)**

#### **Oro**

- Children's National Anacostia (2016)
- Greenspring Pediatrics Associates (2014)
- Midwives of MedStar (2014)
- Mt. Airy Children's Dental Associates (2017)

### **Empresas pequeñas de proveedores de atención médica (hasta 15 empleados)**

#### **Oro**

- Children First Pediatrics (2016)
- Evolution Oral Surgery (2016)
- Hirsch Pediatrics (2016)
- Johns Hopkins Bayview Medical Center OB/GYN (Obstetricia y ginecología del centro médico Johns Hopkins Bayview Medical Center) (2017)
- Laura Lieberman, MD, asociada médica (Physician Assistant, PA) y Melissa Levine, MD (2017)

## Hospitales y centros de maternidad Baby-Friendly®

La Iniciativa Hospitalaria Baby-Friendly® es un programa internacional patrocinado por la Organización Mundial de la Salud y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia que certifica hospitales y centros de maternidad que brindan un apoyo óptimo a la lactancia materna. Para recibir la designación como Baby-Friendly®, los centros deben cumplir los diez pasos para una lactancia materna exitosa y someterse a un riguroso proceso de evaluación.

Los diez pasos cuentan con el respaldo y la promoción de las principales autoridades de salud maternoinfantil de los Estados Unidos, que incluyen:

### PROCEDIMIENTOS ADMINISTRATIVOS ESENCIALES:

- 1 A. Cumplir plenamente el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna y las resoluciones pertinentes de la Asamblea Mundial de la Salud.
- 1 B. Tener un código escrito sobre la política de alimentación infantil con entrega rutinaria al personal y a los padres.
- 1 C. Establecer sistemas continuos de supervisión y control de datos.
2. Asegúrese de que el personal tenga los conocimientos, la competencia y las habilidades suficientes para apoyar la lactancia materna



## PRÁCTICAS CLÍNICAS CLAVE:

3. Analice la importancia y el control de la lactancia materna con las mujeres embarazadas y sus familias.
4. Facilite el contacto piel con piel inmediato e ininterrumpido y ayude a las madres a iniciar la lactancia lo antes posible después del nacimiento.
5. Apoye a las madres para iniciar y mantener la lactancia materna y controlar las dificultades comunes.
6. No proporcione a los recién nacidos lactantes ningún alimento o líquido que no sea leche materna, a menos que esté médicamente indicado.
7. Permita que las madres y sus bebés permanezcan juntos y en la misma habitación las 24 horas del día.
8. Ayude a las madres a reconocer y responder a las señales de alimentación de sus bebés.
9. Aconseje a las madres sobre el uso y los riesgos de los biberones, tetinas artificiales y chupetes.
10. Coordine el alta para que los padres y sus bebés tengan acceso oportuno al apoyo y la atención continuos.

### [Baby-Friendly® EE. UU ~ 10 pasos y código internacional](#)

Los siguientes hospitales del DC han sido designados como Baby-Friendly®:

MedStar Georgetown University Hospital  
MedStar Washington Hospital Center





Children's National

## East of the River

Centro de apoyo a  
la lactancia materna

### Servicios que se ofrecen

- Clases prenatales de lactancia materna
- Apoyo comunitario a la lactancia
- Club Mom's Got Milk
- Consultas de lactancia para regresar al trabajo

### Horario

Lunes a viernes  
8:00 a. m. – 4:30 p. m.

Para obtener más información, llame al 202-476-6941  
O envíe un correo electrónico a [LactationSupport@cnmc.org](mailto:LactationSupport@cnmc.org)  
2101 MLK, Jr Ave, Washington, DC 20020

*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*



En alianza con **D.C. BREASTFEEDING  
COALITION**

## Todo lo que necesitas para convertirte en un consultor de lactancia

Formación integral en lactancia  
Horas clínicas  
Preparación para el examen IBCLC  
Conveniencia online  
Apoyo de expertos para ayudarte a alcanzar tus metas

### Conviértete en un Especialista Certificado en Lactancia Materna (CBS)

Nuestro curso de capacitación en lactancia de más de 52 horas incluye el examen para CBS. Proporciona apoyo a las familias desde el período prenatal hasta el curso normal de la lactancia materna. Las horas de capacitación se pueden utilizar para el IBCLC. Tu CBS te califica para ganar horas clínicas para el IBCLC a través de CEL.

### Conviértete en un IBCLC

Nuestro curso de más de 95 horas cumple completamente con el requisito de educación sobre lactancia para el examen IBCLC. Los IBCLC tienen la credencial superior en el campo del cuidado de la lactancia y ayudan a las familias con el curso normal de la lactancia y los desafíos de lactancia más complejos.



### Descuentos para grupos disponibles

Coloca ayudantes de lactancia más calificados en su comunidad por menos. Disfruta de importantes descuentos en nuestros cursos de capacitación en lactancia cuando inscribas a varios estudiantes. ¡Pedinos detalles!

### Contáctenos

Teléfono: 443-203-8553  
Contacto: Angela Love Zaranka, BA, IBCLC,  
directora del programa FILCA  
Correo electrónico: [support@lactationtraining.com](mailto:support@lactationtraining.com)  
[capacitacionenlactancia.com](http://capacitacionenlactancia.com)

*Página completa*  
6 1/4" X 4 1/2"

*Tarjeta comercial*  
2" X 3 1/2"

*Media página*  
3 1/8" X 4 1/2"

## Formulario de solicitud de publicidad

Anuncie su empresa en la próxima Guía de recursos para la lactancia materna del DC elaborada por la DC Breastfeeding Coalition, Inc.

Nuestra guía de recursos contiene información sobre lactancia materna, servicios y proveedores que ayudan a las familias de Washington, DC, a recibir el apoyo que necesitan.

Se han entregado más de 50,000 copias GRATUITAS de nuestra guía a familias y profesionales de Washington, DC.

Tamaño de la tarjeta comercial	\$75 por dos años
Media página	\$150 por dos años
Página completa	\$300 por dos años

*Escriba a [resourceguide@dcbfc.org](mailto:resourceguide@dcbfc.org) para obtener más información.*

### Realice el cheque a nombre de:

DC Breastfeeding Coalition

### Envíe por correo a:

PO Box 29214, WDC 20017

Tamaño de la tarjeta comercial aprox.	2" x 3 1/2"
Anuncio de media página aprox.	3 1/8" x 4 1/2"
Anuncio de página completa aprox.	6 1/4" x 4 1/2"

*\* Preferimos medios digitales con gráficos listos para la cámara. Todos los anuncios publicitarios deberán pegarse en el documento final para su impresión.*

*\*\* Nos reservamos el derecho de aceptar o rechazar cualquier anuncio publicitario basándonos en las directrices establecidas por la DC Breastfeeding Coalition, Inc.*



PO Box 29214, Washington, DC 20017

[www.dcbfc.org](http://www.dcbfc.org)

Teléfono : 202-470-2732

Correo electrónico: [info@dcbfc.org](mailto:info@dcbfc.org)