

Distrito de Columbia

Guía de Recursos

para la Lactancia

Materna



Una publicación de la Coalición de DC para la Lactancia Materna

Diseño de Portada y distribución

Benjamin Yeh of PobrDesign

Imágenes de la portada

Tosha Francis of The Captured Life Photography

Imágenes interiores

Renee Flood Wright of The Red Lantern Photography

Edición

Sahira Long, MD

Alexandra M. Sims

Traducción

Samantha R. Ebersole

TABLA DE CONTENIDO

Declaración de la Misión	4
Ley de DC Derecho del Niño a la Lactancia	5
Declaración de la Política para la Lactancia	6
Pasos para Promover la Lactancia	7
Consejos para Proveedores de Salud	8
Beneficios de la Lactancia para el Bebé	9
Beneficios de la Lactancia para la Madre	11
Lactancia en 10 Pasos -¡Tu puedes hacerlo!	12
Como entender mejor a tu bebé	14
Acoplado al Pecho	15
Posiciones para la Lactancia	16
Como encontrar Apoyo para la Lactancia	17
Recursos para la Lactancia en Washington, DC	19
Programa Especial de Suplemento Nutricional para Mujeres, Niños y Bebés (WIC)	27
¡ALERTA! Alimentación con Leche de Fórmula	28
Tiempo de Regresar al Estudio/Trabajo-	29
Consejos para una Extracción Exitosa	31
Almacenando la Leche Materna	32
¡Llamado a todos los Padres!	33
¿Qué tienen que Hacer los Seguros de Salud con esto?	34
Extractores de Leche y Seguros de Salud	35
Convirtiéndose en un Empleador Amigo de la Lactancia	36
Lugares de Trabajo Amigos de la Lactancia	37
Hospitales Amigos del Niño y Centros de Maternidad	38



DECLARACIÓN DE LA MISIÓN

La Coalición para la Lactancia de DC fue fundada en Diciembre del 2004, para apoyar, promover y proteger la lactancia en el Distrito de Columbia. La Coalición une defensores de la lactancia, proveedores de salud, y familias, proveyendo un foro para el desarrollo e intercambio de recursos para establecer la lactancia como la forma natural de alimentar los bebés. La Lactancia es la única intervención que confiere de por vida los beneficios de la salud durante y más allá de la infancia.

OBJETIVOS DE LA COALICIÓN

- Incrementar el número de madres que amamantan en el periodo temprano del posparto, y promover continuación de la lactancia por lo menos un año o más
- Promover los objetivos de la Lactancia de Gente Sana del 2020 del Cirujano General de Estados Unidos
- Incrementar el número de médicos y otros proveedores primarios de salud en Washington, D.C. quienes incluyen la consejería y referencia a la Lactancia como parte del cuidado de rutina
- Proveer información exacta y consistente sobre Lactancia a familias, profesionales de la salud, y comunidad
- Fomentar las políticas y procedimientos amigables para la Lactancia en todos los hospitales del área y centros de maternidad.

LA INFORMACIÓN PRESENTADA AQUÍ NO INTENTA EL DIAGNÓSTICO DE PROBLEMAS DE SALUD O TOMAR EL LUGAR DEL CUIDADO MÉDICO PROFESIONAL. SI USTED TIENE PROBLEMAS PERSISTENTES PARA LA LACTANCIA, O SI TIENE PREGUNTAS MÁS ADELANTE, POR FAVOR CONSULTE SU PROVEEDOR DE SALUD. LA COALICIÓN PARA LA LACTANCIA DE DC NO TIENE ASOCIACIÓN CON, O INTERÉS CREADO, CON NINGUNO DE LOS NEGOCIOS LISTADO EN ESTA GUÍA.



DERECHO DEL NIÑO A LA LACTANCIA LEY DE DC

El 14 de Febrero del 2008, el alcalde Adrian M. Fenty firmó una ley para proteger Las madres lactantes. Esta ley es llamada “Child’s Right to Nurse Human Rights Amendment Act of 2007” (Bill B17-0133). **La ley hace legal el amamantar EN CUALQUIER LUGAR de DC donde la mujer tiene derecho a estar con sus hijos.**

Esta ley significa que los empleadores **DEBEN** proveer:

- Periodos de recesos justos y no remunerados cada día
- Un área limpia donde las madres que amamantan puedan lactar o extraerse la leche para sus bebés

Si usted piensa que le han tratado injustamente mientras que lacta contacte: Oficina de Derechos Humanos al 202-727-4559 para llenar una queja. Usted puede también aprender sobre el proceso de llenar una reclamación En la página del internet del OHR www.ohr.dc.gov pulsando el enlace “Complaint Filing.” Las quejas pueden presentarse en persona o en línea. Los formularios necesarios para llenar una queja pueden obtenerse en el sitio del internet del OHR. Por favor déjele saber a la Coalición de la Lactancia acerca de cualquier queja llenada con la OHR at info@dcbfc.org.



DECLARACIÓN DE LA POLÍTICA DE LA LACTANCIA

Las organizaciones médicas de Estados Unidos dedicadas a la salud de la mujer y de los niños incluyen pero no están limitadas a las siguientes:

The American Academy of Family Physicians

www.aafp.org/online/en/home/policy/policies/b/breastfeedingpositionpaper.html

The American Academy of Pediatrics

<http://pediatrics.aappublications.org/content/129/3/e827.full?sid=686282a8-3fe6-4955-9070-90a2bee7119b>

The American College of Nurse-Midwives

<http://www.midwife.org/ACNM/files/ACNMLibraryData/UPLOADFILENAME/00000000248/Breastfeeding%20statement%20May%202011.pdf>

The American College of Obstetricians and Gynecologists

<http://www.acog.org/~media/Departments/Health%20Care%20for%20Underserved%20Women/breastfeedingStatement.pdf?dmc=1&ts=20120418T1420355968>

The American Dietetics Association

www.eatright.org/WorkArea/DownloadAsset.aspx?id=8425

The Association of Women's Health, Obstetric, and Neonatal Nurses

www.awhonn.org/awhonn/content.do?name=02_PracticeResources%2F2C1_Breastfeeding.htm

The National Association of Pediatric Nurses Practitioners

download.journals.elsevierhealth.com/pdfs/journals/0891-5245/PIIS0891524506007322.pdf

The World Health Organization

<http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/>

Las agencias listadas anteriormente promueven y animan a las madres a lactar. Ellos reconocen la Lactancia como el método normal para la alimentación del infante y el mejor recurso de nutrición para la salud, el desarrollo y el crecimiento.

La Lactancia es el mejor método de alimentación para todos los infantes incluyendo prematuros y enfermos, con muy pocas excepciones. La lactancia provee exclusivamente los nutrientes que el bebé necesita, con la adición gradual y apropiada del alimento sólido después de los seis meses aproximadamente. La lactancia debe continuarse durante el primer año y después, o tanto como sea deseado por la familia. Para leer las declaraciones específicas vaya a los sitios del internet de cada organización.

PASOS PARA APOYAR LA LACTANCIA POR LOS PROFESIONALES DE LA SALUD

1. Haga un compromiso para promover la importancia de la lactancia.
2. Capacite todos los médicos, trabajadores de la salud, y personal de la oficina en habilidades necesarias para fomentar la Lactancia.
3. Informe las mujeres y familias durante el embarazo acerca de los beneficios de la Lactancia para la mamá y el bebé.
4. Programe visitas 2-3 días después del alta para seguimiento del recién nacido.
5. Provea educación y apoyo para establecer y mantener la lactancia inclusive luego de que la mamá regrese al trabajo.
6. Invitar a alimentar tempranamente, durante la primera hora después del parto y después cada 2-3 horas o a demanda.
7. Fomentar exclusivamente la lactancia hasta los 6 meses aproximadamente, luego gradualmente agregar alimentos complementarios por el primer año y después; o tanto tiempo como sea el deseo mutuo de la mamá y el bebé.
8. Realice la evaluación de los pechos durante el embarazo, y haga recomendaciones apropiadas si es necesario.
9. Abogue por el apoyo de la lactancia en el ambiente de trabajo.
10. Ayude a expandir la red de recursos para la Lactancia, estimulando a los seguros para pagar por servicios de lactancia. Usted puede también dar apoyo para la lactancia en su Consultorio.



CONSEJOS PARA PROVEEDORES DE SALUD

Como proveedor de salud, usted puede **ABOGAR** en nombre de las familias de DC para incentivar a los planes de salud para pagar por los extractores de leche.

Aquí está cómo:

- Eduque al plan de salud acerca de los beneficios de la lactancia y como esta ahorrará costos de salud para el bebé y la madre.
- Recuerde al plan de salud que la Academia Americana de Pediatría dictó una resolución recomendando que el tercer pagador suministre servicios de lactancia como una medida costo-efectiva.
- Trabaje con las familias para someter las reclamaciones, con explicaciones más detalladas. Esto funciona—entonces siga tratando!
- Pida al proveedor de servicios de lactancia un cobro detallado con los códigos para el seguro. Anexe la orden del doctor al formulario del seguro.
- Si el bebé tiene un problema de salud (es prematuro, alérgico a la fórmula, etc.), el pago por los servicios de lactancia debe ser sometido en una reclamación bajo el seguro del bebé. Si la mamá tiene un problema de salud, el pago debe ser sometido en la reclamación de la mamá.

Reglamento del Gobierno de DC

Muchas familias en DC están aseguradas a través de DC Health Care Alliance o DC Healthy Families. Cada programa tiene diferentes reglas.

Para DC Healthy Families (Medicaid): Solo se permite a los proveedores someter las reclamaciones por los extractores de leche. Autorización previa es requerida. Los proveedores deben someter el formulario de equipo médico (719A) a Medicaid.

Para DC Health Care Alliance: Llamar a servicios para el usuario al—202-842-2810. Vea los servicios de lactancia que están cubiertos.

Codificando: Para todos los extractores de leche, DC Medicaid usa #1399—“Durable Medical equipment, miscellaneous.” Los accesorios pueden ser cobrados usando A9900.

LOS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA PARA EL BEBÉ

LOS BEBÉS QUE HAN SIDO AMAMANTADOS ...

Son bebés más sanos -

Los bebés amamantados tienen:

- Menos diarrea y estreñimiento
- Menos gripas
- Menos infecciones del oído
- Menos infecciones de la vejiga
- Menos infecciones severas
- Menos riesgo de tener meningitis (infección del cerebro)
- Menos riesgo de síndrome de muerte súbita del infante (SIDS)

Los bebés prematuros tienen todos los beneficios anteriores y además -

- Mejor visión
- Menos chance de enfermedad intestinal del prematuro (también conocida como ECN)

Son niños más sanos -

Los bebés amamantados tienen

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



LOS BEBÉS QUE HAN SIDO AMAMANTADOS ...

Son adultos sanos -

Los bebés amamantados tienen:

- Menor riesgo de cáncer de seno
- Menor riesgo de enfermedad inflamatoria del intestino
- Menor riesgo de desarrollar diabetes
- Y es menos probable que sean obesos



Son más inteligentes y se adaptan mejor -

Algunos estudios muestran que los bebés amamantados tienen el coeficiente intelectual más alto. Entre más tiempo es amamantado, más son los beneficios que el o ella recibe.

LOS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA PARA LAS MADRES

MADRES QUE LACTARON

Tienen cuerpos más sanos-

En la primera semana, la lactancia ayuda al vientre a retornar a su tamaño normal y protege a la mujer de la pérdida de mucha sangre después del parto.

En los primeros tres meses, la lactancia ayuda a restaurar el hierro y previene la anemia.

Después de la lactancia, la madre que lactó su bebé tiene huesos más fuertes y menos chance de romperse la cadera (Menos Osteoporosis).

Menos riesgo de cáncer de seno y ovario.

Tiene la mente más sana-

Menos depresión postparto

Menos ansiedad y estrés

Más estables de ánimo

Más apego con sus bebés

Ahorra dinero-

La lactancia ahorra aproximadamente \$1,500-\$2,000 al año

Las mujeres que lactaron pierden menos días de trabajo porque sus bebés son más sanos.

Tienen más tiempo-

El pecho está siempre listo. No hay que medir, mezclar o calentar.

Regresan a la figura de su cuerpo más pronto-

La lactancia ayuda a las mujeres que alimentan a retornar al peso anterior al embarazo, y se nota especialmente en el vientre y los muslos.

LACTANCIA: TU PUEDES HACERLO!

1. **EMPIEZA PRONTO** – Comienza a pensar en dar pecho durante el embarazo, así puedes estar preparada. Amamanta a tu bebé tan pronto como sea posible. La lactancia temprana y frecuente ayudará a tu recién nacido a aprender más fácil y evitar problemas.
2. **BUSCA LA COMODIDAD** – Hay 4 posiciones más usadas para lactar: cuna, cuna-cruzada, fútbol Americano o posición lateral. Aprende y usa todas las 4 posiciones para ayudar a prevenir que tus pechos estén dolorosos.
ver página 16 para más información en posiciones de lactancia
3. **ALIMENTE FRECUENTEMENTE** – En las primeras semanas, trata de alimentar tu bebé por lo menos 8-12 veces al día. Tu bebé podría estar adormecido los primeros días luego del nacimiento. El bebé soñoliento no se alimenta bien. Quitándole la manta, cambiándole el pañal o golpeando las plantas de los pies son buenas maneras de despertar el bebé.
4. **REVISAS EL ACOPLAMIENTO** – Asegúrate que el bebé agarre la areola, no solo el pezón. Antes de salir del hospital pide a la enfermera o consultora de lactancia que te ayude.
* ver página 15 para más información como acoplar el pezón*
5. **ALIMENTE A DEMANDA** – ¡No esperes a que tu bebé llore! El llanto es un signo tardío de hambre. Si él se ve con hambre aliméntalo; déjalo a él que juzgue que tanto y que tan frecuente quiere alimentarse. La mayoría de los bebés comen cada 2 horas. Recuerda alimentar durante la noche. Escucha la deglución; deberás escuchar a tu bebé tragar por lo menos por 10 minutos, esta es una buena señal que tu bebe recibe suficiente leche.
* ver página 14 para más información y entender mejor si tu bebé tiene hambre*

LACTANCIA: TU PUEDES HACERLO!

6. **OFRECE AMBOS PECHOS** – Ofrece ambos pechos cada vez. Durante los primeros días quizás solamente conseguirás que el bebé termine un pecho en una comida. Eso está bien, empieza con el pecho contrario la próxima vez.
7. **CUÍDATE LOS PECHOS** – Extrae un poquito de leche de tus pechos y aplícala sobre la areola, el área oscura del pecho. Deja secar al aire los pechos por unos pocos minutos después de cada lactación. No use jabón o loción en sus pechos. Puedes usar lanolina pura si los pezones están doloridos. Precaución: No use lanolina si es alérgica a la lana.
8. **ABSTÉNGASE DE LOS BIBERONES Y CHUPETES** – Espere hasta que el bebé tenga 4-6 semanas para presentar el biberón. Los bebés pueden confundirse y luego rechazar el pecho después de succionar el biberón o chupete. El bebé puede chupar menos el pecho si gasta energía succionando el chupete.
9. **PIDE AYUDA** – Pide ayuda a tu compañero, familia, y amigos con las tareas domésticas. Ver la página 20 para la lista de recursos comunitarios.
10. **DESCANSE** – Tu bebé sentirá cualquier tensión que tengas. Crea un espacio callado, con luz tenue, o con música suave. Respira despacio a través de tu nariz, y bota el aire a través de tu boca. Usa tu dulce voz como un suave golpecito para tu bebé.



CÓMO ENTENDER MEJOR A TU BEBÉ

Escuchar el llanto del bebé puede ser interesante! Hay muchas razones para el llanto. Los bebés necesitan llorar algunas veces, pero saber la causa puede ayudarte para prevenir el llanto.

Razones por las que el bebé llora:

Pañal sucio	Quiere estar cerca tuyo
Demasiado calor o frío	Cansado
Quiere hacer algo diferente	Solitario
Demasiado ruido o luz en el cuarto	Hambriento

Los bebés tienen otras maneras de decirnos lo que ellos necesitan. Ellos se mueven y hacen ruidos de esa forma nos hablan. Nosotros llamamos “señales del bebé” Hay varias indicaciones principales:

Ellos están diciendo, “Yo quiero estar cerca de ti!”

- Los ojos están abiertos y la cara está relajada
- Tratan de buscar en nuestra dirección
- Levantán la cara y sonríen

Ellos están diciendo, “Yo necesito un descanso!”

- Voltean la cabeza o todo el cuerpo en diferente dirección a la nuestra.
- Tensionan su cuerpo y son un poquito mimados
- Bostezan, frotan sus ojos, o dan otras señales de cansancio

Ellos están diciendo, “Tengo hambre!”

- Se llevan las manos a la boca
- Succionan cosas
- Colocan los muslos sobre el vientre
- Están despiertos y alerta

Adaptado con permiso de: http://www.nal.usda.gov/wicworks/Sharing_Center/CA/SelfLearningModules/SecretsBabyBehaviorEng.pdf



ACOPLANDO

El acople: Es la manera como el bebé cierra la boca alrededor de tu pecho.

Conseguir que el bebé agarre bien el pecho puede tomar tiempo y práctica.

Signos de un buen acople

Te sientes cómoda

La cabeza y el cuerpo del bebé están girados hacia tu pecho sin que el bebé necesite voltear su cabeza

La boca del bebé cubre el pezón entero, y algo o toda la areola (la parte oscura alrededor del pezón)

La areola se muestra más en la parte de arriba que en la parte de abajo

La boca del bebé está bien abierta con los labios apuntando hacia afuera

El mentón del bebé toca tu pecho



- Hazle Cosquillas a tu bebé en el labio superior o nariz con tu pezón para que abra su boca **AMPLIAMENTE**.

- Cuando la boca del bebé este bien abierta, acerca el bebé para que su mentón toque tu pecho primero y la boca de él vaya hacia arriba y sobre tu pezón

- La boca del bebé debe estar bien abierta con los labios apuntando hacia afuera. Tu puedes escuchar tu bebé chupar y tragar.

Adaptado con permiso de Office on Women's Health, U.S. Department of Health and Human Services, www.womenshealth.gov



POSICIONES PARA AMAMANTAR

Algunas madres encuentran que estas posiciones ayudan su bebé a acoplarse. Quizás Tu necesites tratar diferentes posiciones para encontrar una que sea la mejor para ti.



Posición Cruzada

Es buena para madres nuevas en la lactancia porque le da un buen soporte al bebé y tienes una buena vista del acople del bebé al pecho. Sostén tu bebé con el brazo opuesto al pecho que estás usando. Sujeta el cuello y la parte superior de la espalda del bebé y tráelo hasta quedar a nivel de tu pecho. Rota el cuerpo del bebé completamente hacia ti con el cuerpo de el/ella en línea recta. Usa tu otra mano para asegurar el pecho.



Posición de Fútbol Americano

Es buena para madres que tuvieron cesárea o que tienen pechos grandes. Sostén el bebé acostado a tu lado boca arriba a nivel de tu pezón. Sostén la espalda y el cuello del bebé con tu palma. Tu bebé estará metido debajo de tu brazo.



Posición Recostada de Lado

Es buena para madres que tuvieron cesárea. Acuéstate de lado con el bebé en frente tuyo. Tu bebé deberá estar en línea recta.



Posición de Cuna

Es buena para madres experimentadas en la lactancia. El cuerpo del bebé debe estar hacia el frente tuyo.

Adaptado con permiso de Office on Women's Health, U.S. Department of Health and Human Services, www.womenshealth.gov



CÓMO ENCONTRAR APOYO EN LA LACTANCIA

Algunas veces las madres nuevas y las familias tienen preguntas o inquietudes. Esto es normal. Hay maneras de que encuentres el apoyo y estímulo que necesitas para disfrutar la lactancia de tu bebé.

Los servicios de apoyo a la lactancia, antes y después del nacimiento del bebé, pueden darte información valiosa y ayudarte.



CLASES DE LACTANCIA:

Las clases pueden ser en el hospital de la zona, en una clínica, o en la casa del Instructor. Estas clases enseñan:

- Los beneficios de la lactancia para ti y tu bebé
- Como sostener el bebé para alimentarlo
- Que tan frecuente y que tanto tiempo alimentarlo
- Como decir que el bebé esté recibiendo suficiente leche
- Cuando llamar por ayuda

No tengas miedo de preguntar donde puedes encontrar una clase Podría haber una pequeña tarifa por la clase.

ESPECIALISTAS EN LACTANCIA:

Hay gente especialmente entrenada que tienen diferentes títulos y están disponibles para ayudarte en el hospital y/o en casa. Podrás ver las siglas IBCLC, CLC, CLE, y CLS después del nombre; todas ellas pueden darte un consejo excelente.

No dudes en preguntar que significan esas siglas, cuánto tiempo han estado ayudando a madres lactantes, donde fueron entrenadas, o cualquier otra pregunta que sea importante para ti.



APOYO PARA LA LACTANCIA

ANTES DE NACER EL BEBÉ

Comienza a pensar en la lactancia, lee el material de lactancia, y pide apoyo a tu proveedor de cuidado en salud. Mira los recursos para la lactancia en la página 19 para los lugares que pueden ayudar e informar.

DESPUÉS DE NACER EL BEBÉ:

Antes de salir del hospital, asegúrate de tener información de ayuda para la lactancia cuando estés en casa. Pregunta por:

- Especialistas en lactancia que puedan visitarte en tu hogar
- Lugares a los que puedas ir con tu bebé para ayuda en lactancia, pregunta el costo, dirección, y horas de operación
- Números de teléfono para llamar y pedir ayuda

GRUPOS DE APOYO PARA LA LACTANCIA:

Las madres necesitan y disfrutan del apoyo, estímulo, aprecio, y amistad de un grupo de mujeres que puedan relacionarse con bebés alrededor de la misma edad. Busca estos grupos:

- The African American Breastfeeding Alliance
- La Leche League
- WIC
- Grupos en la zona del Hospital

LIBROS DE LACTANCIA:

Hay muchos recursos buenos de lactancia en las bibliotecas cercanas. La mayoría tienen libros en diferentes lenguajes. Algunos hospitales, especialistas en lactancia, y grupos de apoyo tienen libros que pueden leer allí, o prestar. Las librerías de la zona también tienen una amplia selección de libros. Por favor no confiés en materiales escritos por las compañías de leche de fórmula.

Vea los recursos para lactancia en la página 19-28 para los especialistas, números de teléfono y clases.



RECURSOS PARA LA LACTANCIA

CONSEJERAS DE LACTANCIA EN EL ÁREA

Jane J. Balkam, PhD, APRN, CPNP, IBCLC

Nombre del negocio: Babies n Business, LLC
 Servicios: Especializada en apoyar a las mujeres lactantes en el lugar de trabajo.
 Lugar: Bethesda, MD
 Teléfono: 301-656-2526
 E-mail: jrbalkam@aol.com
 Sitio en el internet: <http://www.worksitelactation.com>
 Escala de precios: No

Joanne Eddy, IBCLC & Julie Oberholzer, IBCLC

Nombre del negocio: Holistic Mothering
 Servicios: Apoyo para la lactancia, clases prenatales, y clases para el parto, y terapia de sanación.
 Teléfono: 703-854-1900
 E-mail: info@holisticmotheringgroup.com
 Sitio en el internet: www.holisticmotheringgroup.com

Ann Faust, MBChB, BA (Hons), IBCLC, RLC

Nombre del negocio: Baby and Me Lactation Services
 Servicios: Visitas en el hogar, lactancia inducida en adopción, frenillo, problemas con la leche, Visitas al hospital; también ve clientes en el Consultorio
 Lugar: Columbia, MD (ve pacientes en los condados de Howard algunas áreas de Montgomery y Baltimore)
 Dirección: 9551 Wandering Way Suite B Columbia, MD 21045
 Teléfono: 240-893-3808
 E-mail: annfaust@babyandmelc.com
 Sitio en el internet: www.BabyandMeLC.com
 Escala de precios: Si + servicios gratis para clientes del WIC . Por favor visite la Sitio en el Internet para futuros descuentos.

Ania Gold, IBCLC

Servicios: Visitas en casa; provee extensa consejería en lactancia con visitas a casa así como seguimiento por teléfono, email y Skype.
 Lugar: Montgomery Co, MD and DC Metro Area
 Teléfono: 240.620.5134
 Email: aniagold@aol.com



Susan Howard, RN, IBCLC

Servicios: Grupos de apoyo para la lactancia. Apoyo para madres lactantes que trabajan.
 Visitas En casa.
 Lugar: Arlington, VA
 Teléfono: 703-651-6466
 Email: susan8howard@gmail.com

Kimberly Knight, RN, BSN, IBCLC, RLC

Servicios: Incluye consejería privada (Consultorio o casa).
 Lugar: Severna Park, MD
 Teléfono: 410-533-5343
 E-mail: knightsgang@verizon.net
 Sitio en el internet: breastfeedingworks.com
 Escala de precios: Si (Para clientes del WIC no hay servicio gratis)

Kathleen Logan, RN, CPNP, IBCLC

Servicios: Consejería en lactancia con visitas en casa.
 Lugar: Arlington, Alexandria and NW DC
 Teléfono: 703-869-6222
 E-mail: kathlogan@gmail.com
 Escala de precios: Precios reducidos podrían aplicar

Nancy Mallin, IBCLC

Servicios: Provee apoyo para la lactancia con visitas a casa.
 Locations: Montgomery County and DC
 Teléfono: 301.897.3533
 Email: nancymallin@rocketmail.com

Roberta Margot, RN, BSN, IBCLC, RLC

(See Shady Grove/Adventist HealthCare)

Kathy McCue, RN, MS, FNP, IBCLC

Se habla español
 Nombre del negocio: Bethesda Breastfeeding, LLC
 Servicios: Consejería, renta y compra de extractores.
 Lugar: Bethesda, Rockville and Silver Spring
 Teléfono: 301-943-9293
 E-mail: BethesdaBreastfeeding@gmail.com
 Sitio en el internet: <http://www.bethesdabreastfeeding.com>
 Escala de precios: Si

Lola Ogbonlowo, MS, IBCLC

Servicios: Visitas en casa.
 Lugar: Prince George's and Montgomery County, MD and DC
 Teléfono: 240-464-3767
 E-mail: Lola@MyLactationConsultant.org
 Escala de precios: Podían aplicar

Colleen Prorok, RN, MSN, IBCLC

Servicios: Visitas en casa y Consultorio y programas de lactancia en el sitio de trabajo.
 Lugar: Montgomery and Howard County, MD
 Teléfono: 703-946-8093
 E-mail: cmprorok@aol.com
 Escala de precios: No

Patricia Ried, PhD, IBCLC

Nombre del negocio: Bethesda Birth & Baby, LLC
 Servicios: Consejería privada para la lactancia práctica y doula en el parto.
 Lugar: Montgomery County, DC y sus alrededores
 Teléfono: 240.899.1761
 Email: patricia@bethesdabirthandbaby.com
 Sitio en el internet: www.bethesdabirthandbaby.com

Sandra Resnick, RN, MSN, IBCLC

(See Shady Grove/Adventist HealthCare)

Pat Shelly, RN, MA, IBCLC

(Ver The Breastfeeding Center for Greater Washington)

Elizabeth Taylor, MS, RD, IBCLC

Servicios: Visitas en casa.
 Lugar: Montgomery Co and DC
 Teléfono: 301-460-5972
 E-mail: ElizabethT4111@verizon.net
 Escala de precios: Podrían aplicar

Alexandra Walker, MA, IBCLC

Servicios: Disponible para atender necesidades básicas de la lactancia, manejo en problemas (acoplamiento, pérdida de peso/ganancia, extracción). Disponible para hacer visitas en casa.
 Lugar: DC Metro Area
 Teléfono: 301-646-5747
 Email: alex@bcclactation.com
 Sitio en el internet: www.bcclactation.com



Gwendolyn West, IBCLC, CCE, CLA, CHT

Se habla español

Servicios: Visitas a clientes, consejerías en Consultorio, educación para el parto y la lactancia, entrenamiento en la institución/apoyo.

Lugar: DC, MD, and Northern VA

Teléfono: 202-642-9662

E-mail: gwest@wombfruit.net

Web: www.wombfruit.net

Escala de precios: Si

Margaret Wills, IBCLC, RLC

Servicios: Visitas de consejería para la lactancia en casa

Lugar: Silver Spring, MD

Teléfono: 301-384-8649

Escala de precios: Podrían aplicar

CENTROS DE LACTANCIA

The Breastfeeding Center for Greater Washington

Dirección: 2141 K St NW Washington, DC 20037 (Suite 3)

Servicios: Visitas en el Consultorio, renta de extractores, clases gratis de lactancia.

Accesorios para la lactancia disponibles para la venta. Se ven madres que reciben WIC los jueves sin ningún costo (Se requiere cita).

Teléfono: 202-293-5182

Sitio en el internet: <http://www.breastfeedingcenter.org>

Children's National East of the River Lactation Support Center

Dirección: 2501 Good Hope Road, SE Washington, DC 20020

Servicios: clases de educación prenatal y de lactancia, visitas en el consultorio, grupos de apoyo. Todos los servicios Son GRATIS.

Teléfono: 202-476-6941

Sitio en el internet: www.ChildrensNational.org/LactationSupport

The Georgetown University Hospital Lactation Center

Dirección: 3800 Reservoir Rd, NW Washington DC 20007

Servicios: Visitas en el consultorio, clases prenatales de lactancia, grupos de apoyo, renta y venta de equipos de lactancia/extractores. Costo limitado para pacientes con necesidades financieras.

Teléfono: 202-444-6455

E-mail: Parentingservices@gunet.georgetown.edu

Sitio en el internet: <http://www.georgetownuniversityhospital.org/body.cfm?id=1583>

Holy Cross Lactation Center

Dirección: 9805 Dameron Drive #13 Silver Spring, MD

Servicios: Consultas 9 AM a 4 PM; línea gratis para contestar preguntas sobre la lactancia, venta y renta de extractores, prueba de sostén; crianza, clases de parto y lactancia.

Teléfono: 301-754-7745

Sitio en el internet: http://www.holycrosshealth.org/svc_maternity_lactation.htm

INOVA Fair Oaks Breastfeeding Center

Dirección: 3600 Joseph Siewick Drive Fairfax, VA 22033

Servicios: Consultas de lactancia para infantes menores de 3 semanas y que hayan nacido en INOVA; línea disponible para contestar preguntas. Escala de precios podría aplicar.

Teléfono: 703-391-3908

Sitio en el internet: <http://www.inova.org/healthcare-services/womens-health/locations/inova-fair-oaks-hospital/childbirth-services/breastfeeding-center.jsp>

The Lactation Center at INOVA Alexandria Hospital

Dirección: 4320 Seminary Rd Alexandria, VA 22304

Servicios: Consejería individual, renta y venta de equipo para lactancia/extractores; Clínica de acoplamiento dos veces por semana \$45/sesión. Citas de lactancia disponibles Lunes-Sábado 10-2pm.

Teléfono: 703-504-7867

Sitio en el internet: <http://www.inova.org/upload/docs/Healthcare%20Services/Women%20Services/lactation-brochure.pdf>

National Breastfeeding Support Center

Dirección: Howard University Hospital 2041 Georgia Ave NW Washington, DC 20060

Servicios: Clases de lactancia, consejería y educación perinatal, inglés/español; Gratis para clientes del WIC.

Teléfono: 202-865-1316

E-mail: GWest@huhosp.org

Sitio en el internet: <http://www.huhealthcare.com/pediatrics/programs.html#7>

Shady Grove/Adventist HealthCare Outpatient Lactation Services

Dirección: 1801 Research Blvd Suite 300 Rockville MD

Servicios: Consejería en lactancia; el MEJOR grupo de apoyo miércoles de 2 to 3:30 (Gratis); línea de atención para responder preguntas de lactancia lunes a viernes 8 to 4:30; renta y venta de extractores Medela.

Teléfono: 240-826-6667

Sitio en el internet: www.Shadygrovebaby.com



GRUPOS DE APOYO MADRE-A-MADRE

African-American Breastfeeding Alliance (410)-818-0038

Los servicios son GRATIS. Da apoyo e incentiva a las mujeres Afro Americanas a lactar. Consejería disponible por consejeras contemporáneas.

La Leche League of DC 877-452-5324 877-4-LaLeche

Provee apoyo por teléfono GRATIS y reuniones mensuales de apoyo .
www.llofmd-de-dc.org

RECURSOS EN LA COMUNIDAD

(800)-345-1WIC

D.C. WIC 202-442-9397

WIC tiene GRATIS consejeros en lactancia en muchos lugares a través de la ciudad. Las madres que regresan al estudio o al trabajo o con necesidades de salud podrían recibir extractores para la leche. Llame para ver si reúne los criterios de ingreso.

Community of Hope Family Health and Birth Center 202-398-5520

Provee cuidado ginecológico/obstétrico (incluyendo un grupo de cuidado prenatal), con la opción para las madres de dar a luz en el hospital o centros de maternidad; cuidado primario; y cuidado pediátrico. Consejeros en lactancia están disponibles para todas las mujeres recibiendo cuidados pediátricos en el Centro de Maternidad hasta por un año en el postparto.
bfpc@yourfhbc.org

Healthy Babies Project 202-396-2809

Provee GRATIS educación para parto, la crianza, visitas a casa, y extractores de leche gratis para mamás <21 años durante el primer o segundo trimestre, que completen la serie de clases para el nacimiento.
www.healthybabiesproject.org

SERVICIOS DE LACTANCIA EN EL HOSPITAL

Los hospitales tienen personal especial, “consejeras en lactancia,” que ofrecen Servicios de lactancia usualmente para sus propias pacientes y los bebés nacidos en el hospital. Estos servicios se dan en el hospital. Cuando la mamá va a casa, el apoyo por teléfono está disponible, y algunos hospitales proveen clases para pacientes ambulatorias.

George Washington University Hospital	(202) 715-5069
Georgetown University Hospital	(202) 444-6455
Howard University Hospital	(202) 865-1316
Providence Hospital	(202) 269-7355
Sibley Memorial Hospital	(202) 243-2321
Washington Hospital Center	(202) 877-2838

RENTA DE EXTRACTORES “BOMBAS” Y ELEMENTOS PARA LA LACTANCIA

Ameda Egnell	866-99AMEDA
www.ameda.com	866-992-6992

Medela, Inc.’s Breastfeeding National Network	800-TELLYOU
www.medelabreastfeedingus.com	800-835 - 5968



RECURSOS ESPECIALES Y ENTRENAMIENTO

Lactation Education Resources. 703-868-1849

Especialistas en manejo de la lactancia! Facilitando entrenamiento para Profesionales por más de 20 años. Clases en línea y asistenciales disponibles. Entrenamiento en Consultoría para Lactancia (45 y 90 horas), Hospital Amigo del Niño (20 horas), Enfermera como Recurso en Lactancia (14 horas), Especialistas de lactancia en-el hospital (7 horas) y mucho más.

Contacte Vergie Hughes, RN, MS, IBCLC, FILCA, para detalles
ProgramManager@LactationTraining.com

BLESS Initiative 202-865-3505

Educación en Lactancia y Servicios de Apoyo (BLESS por sus siglas en inglés) Howard University Hospital

DC DOH Call Center 202-671-5000

La línea de atención del Departamento de Salud de DC (DOH siglas en inglés) da información gratis y referidos para preguntas de salud de familia, incluyendo lactancia. Este teléfono le conecta con otros servicios, incluyendo visitas al recién nacido y el programa DC Healthy Start.

DC Breastfeeding Coalition 202-470-2732

P.O. Box 29214 Washington, DC 20017
Email: info@dcbfc.org
Sitio en el internet: www.dcbfc.org

National Women's Health Information 800-994-9662

www.4women.gov/breastfeeding

SERVICIOS EN OTROS LENGUAJES

Mary's Center-para madres que hablan español 202-483-8196 202-232-6679(WIC)

Servicios de interpretación para familias que hablan español.

WOMEN, INFANTS, AND CHILDREN (WIC)

BEAUTIFUL BEGINNINGS CLUB

El Club Beautiful Beginnings apoya a las madres para dar a sus bebés un inicio sano en la vida con la leche materna.

Beautiful Beginnings da a las madres lactantes, mujeres embarazadas y miembros de la familia oportunidad de reunirse y hablar con otras mujeres embarazadas y nuevas madres. Ellas comparten ideas y aprenden unas de otras acerca de la lactancia así como de las Consejeras de Lactancia. El club ofrece programas especiales y actividades para dar a las madres el chance de descansar, divertirse, y aprender de los expertos. Las madres reciben regalos especiales y reconocimientos por sus logros en la lactancia.

Pregunte a su nutricionista en el WIC la forma de unirse al Club de Beautiful Beginnings o ve a la próxima reunión. No necesitas ser miembro para atender. Las reuniones son mensuales en todas las clínicas, y el personal del WIC puede darle el horario de las reuniones.

Llame a su clínica de la zona o a la agencia del estado WIC para mayor información al 202-442-9397.



MADRES, CUÁNDO ESCOJER CON QUÉ ALIMENTAR TU BEBÉ

Por favor tenga en cuenta lo siguiente:

- La leche de fórmula es un sustituto **inferior** a la leche materna.
- **La leche de fórmula no puede como la leche materna** ayudar a proteger tu bebé contra las gripas, infecciones del oído, diarrea, y neumonía.
- **La leche de fórmula no puede como la leche materna** ayudar a proteger tu bebé contra la Diabetes Tipo 1, Tipo 2 Diabetes, y Leucemia en la niñez.
- **La leche de fórmula no puede como la leche materna** ayudar a proteger tu bebé contra el Síndrome de muerte infantil súbita (**SIDS por sus siglas en inglés**).
- **La leche de fórmula no contiene como la leche materna** todo el apoyo para la función del cerebro. **Los infantes amamantados tienen un Coeficiente Intelectual más alto** que los infantes alimentados con leche de fórmula.
- **La lactancia te ayuda a perder peso** – Tu puedes quemar 1,000 calorías al día si exclusivamente amamantas a tu bebé.
- **La lactancia te ayuda a protegerte** contra la Diabetes Tipo 2, cáncer de ovario y de seno.
- Cuesta cerca de **\$1,500.00 por año alimentar con leche de fórmula**. Si recibes formula del WIC, recuerda, que es un suplemento. Se agotará antes de terminar el mes. El WIC suministra más comida para madres que amamantan.

Las leches de fórmula tratan de imitar la leche materna. **La leche materna es la mejor leche para tu bebé.** Cualquier otra cosa es menos que lo mejor para tu bebé. Es tu decisión. **Por favor escoge sabiamente.**

Si tienes el virus del SIDA o si usas drogas ilegales no debes amamantar. Si estás tomando medicinas, pregunta a tu doctor si es seguro tomarlas durante la lactancia.

Michal A. Young, M.D., F.A.A.P.
 Coordinador de Lactancia,
 D. C. Chapter of the American Academy of Pediatrics
 Revisado 3/6/08

TIEMPO DE REGRESO AL ESTUDIO/TRABAJO

Identifica una niñera o centro de cuidado que apoye las madres lactantes (en algunas áreas los centros de cuidado para niños pueden tener una larga lista de espera, empieza pronto, inclusive antes de que el bebé nazca)

10 - 14 días antes:

- Comienza a ofrecer el biberón (el bebé podría recibirlo mejor si éste contiene leche materna y alguien diferente de mami se lo da). Si mami va a regresar a estudiar/trabajar antes de que el bebe tenga 6 meses de edad entonces el biberón deberá darse entre las 4 y 6 semanas de edad para evitar el rechazo de éste.
- Si mami se va a extraer la leche, empieza a usar la bomba; hazlo antes de la primera alimentación en la mañana o cuando el bebé tome de un solo pecho. Ver “Consejos para una extracción exitosa” para más información.
- Pregunta a tu empleador por un lugar privado para realizar la extracción durante el trabajo. Planea extraerte la leche cada 3-4 horas.
- Piensa en las ropas para las aulas/trabajo que faciliten la extracción de la leche, como blusas sueltas.

7 - 10 días antes:

- Deja al bebé con la niñera por un corto tiempo que incluya por lo menos un período de lactancia.
- Si no te vas a extraer la leche en la escuela/trabajo, comienza perdiendo una amamantada cada tres días para que tu cuerpo se ajuste. Pierde solamente las amamantadas que ocurrirían durante las horas de escuela/trabajo.

La noche antes:

- Empaca la pañalera, lonchera, una merienda sana para ti, y tu extractor junto con el equipo y elementos para almacenar la leche.
- Planea la cena para la siguiente noche y decide con tu compañero quién cocinará



La Primera mañana:

- Deja 30-60 minutos extra para vestirte, alimentar tu bebé, y empacar para dos personas.

Cada mañana:

- Dedicar suficiente tiempo para amamantar tu bebé antes de salir.
- Empieza la cena o deja descongelando en el refrigerador.

Cuando llegues a casa:

- Siéntate y descansa con tu bebé!!

ADAPTADO CON PERMISO DE #5 OF THE BABIES FIRST SERIES FROM THE LEARNING CURVE OF WEINGART DESIGN 1997 BY MICHAL YOUNG, M.D., FAAP 9/1997, REVISED 6/99

CONSEJOS PARA UNA EXTRACCIÓN EXITOSA

- Extrae la leche alrededor de la misma hora cada día.
- Si estás lejos de tu bebé, sácala en el horario que usualmente tu bebé se alimentaría.
- Un ambiente relajado, compresas tibias y un suave masaje en el pecho mejorará el flujo de leche. ¡Mirar una foto de tu bebé podría ayudar!
- Para extraer la leche mueve el extractor hacia dentro y afuera varias veces durante la sesión de extracción para cada pecho y aumentar la cantidad de leche que salga.
- No te des por vencida si obtienes poca leche en los primeros intentos. Si continuas extrayéndote regularmente, conseguirás suficiente leche en una a dos semanas.
- Guarda la leche en la cantidad que usualmente tu bebé toma en una sola comida para evitar el desperdicio.
- La leche debe guardarse en biberones de vidrio o plástico duro. Marca el biberón con la fecha, hora de la extracción y algún inusual alimento o medicina tomada. No almacene en biberones que contengan productos de polietileno.
- La leche debe ponerse en la parte más fría del refrigerador o congelador (en la parte de atrás/a distancia de la puerta) cuando almacene. Ver la tabla en la siguiente página para saber que tanto tiempo puede almacenar la leche. La leche materna usualmente se sedimenta; solo agítala cuidadosamente para mezclarla.
- Caliente la leche materna metiendo el biberón en un recipiente con agua tibia. NO caliente en agua hirviendo o en horno microondas; esto puede quemar al bebé y disminuir los beneficios de la leche materna.
- Tu bebé podría no querer tomar la leche del biberón. Usando un tamaño del recién nacido, un chupete de flujo lento, y teniendo alguien más que le ofrezca el biberón sería más fácil. Dependiendo de la edad de el bebé, la taza y cuchara quizás sea más aceptado. **¡SE PACIENTE! Si necesitas ayuda, por favor llama a alguno de los listados en la sección de Recursos.**



ALMACENANDO Y MANIPULANDO LA LECHE MATERNA

Para tu bebé sano, a término

Leche Extraída	Refrigerador	Refrigerador Congelador	Congelador Profundo	Bolsa isotérmica con paquetes de Hielo	Temperatura Ambiente
	39 °F	0 °F	0 °F	59 °F	66-72 °F 72-79 °F
Fresca	8 days	3-4 Meses	12 Meses	24 horas	6-10 horas 4 horas
Congelada-Descongelada en refrigerador	24 horas	NO recongelar	NO recongelar	NO Almacene	4horas 4 horas
Descongelada pero sin dársela todavía	4 horas	NO recongelar	NO recongelar	NO Almacene	Hasta terminar de alimentar
Descongelada, Pero sin terminar	Desechar	Desechar	Desechar	Desechar	Hasta terminar de alimentar

Human Milk Banking Association of North America, 2006

Para Descongelar la Leche Materna Congelada

- Coloque el recipiente de almacenamiento/biberón en el refrigerador hasta que la leche se vuelva líquida, o
- Coloque el recipiente de almacenamiento/biberón debajo del chorro corriente de agua fría, o
- Coloque el recipiente de almacenamiento/biberón en un recipiente con agua tibia. No permita que el agua toque la tapa/ parte de arriba del recipiente que contiene la leche

Cuando la leche este descongelada totalmente, mueve suavemente el recipiente para mezclar. NO LA SACUDA.

*****NUNCA PONGA LECHE MATERNA EN EL HORNO MICRONDAS**

LLAMADO A TODOS LOS PADRES!

Sabía usted que la leche materna...

- Protegerá a su bebé de infecciones del oído, gripas, diarrea, asma, Síndrome de muerte Súbita del Infante (SIDS) y otras enfermedades de la niñez?
- Tiene todos los nutrientes que su bebé necesita para estar saludable y crecer fuerte?
- Es el perfecto alimento para el crecimiento del cerebro de su bebé hasta el máximo potencial?

Y la lactancia puede...

- Ahorrarle \$1,500 - \$2,000 al año porque es GRATIS?
- Dale un comienzo sano y haga su bebé más inteligente?
- Le deja más tiempo a usted para descansar en lugar de preparar biberones en el medio de la noche?
- Le da beneficios de salud para la madre también?

Entonces, lo que usted puede hacer?

- Apoye la decisión de su compañera para amamantar. ¡Su apoyo puede hacer la diferencia!
- Cambie los pañales, saque los gases, abrace y sostenga al bebé cerca de usted para calmarlo a él.
- Tome al bebé con usted mientras que mami descansa, haga otros mandados, o ayude con tareas de la casa.
- Disfrute el amor que la lactancia crea.
- Hable con otros hombres acerca de los problemas de la lactancia llamando al Programa para hombres al 1-800-MOM-BABY.



¿QUÉ TIENEN QUE HACER LOS SEGUROS MEDICOS CON ESTO?

Es muy importante tener seguro médico si estás en embarazo o tienes un recién nacido.

Si no tienes seguro de salud, el gobierno de DC tiene diferentes programas para darte seguro médico. La mayoría de las embarazadas o madres nuevas en DC son elegibles para un programa de seguro de salud. También hay un programa en DC para residentes indocumentados.

Llame al 202-671-5000 para saber como aplicar para seguro de salud para ti y tu bebé. Ellos te hablarán acerca de Familias Saludables y de la alianza para el cuidado de salud de DC.

Los Planes de salud (HMOs) y programas de seguros de salud son todos diferentes, estén pagados o no por el gobierno de DC. Los seguros de salud pueden ayudar de dos formas con el pago de servicios de lactancia.

#1. Los planes de salud podrían pagar por especialistas en lactancia (Consultoras de Lactancia). Aquí están algunos consejos.

- Pregunte que servicios de lactancia cubre su plan de salud— antes de escoger su plan.
- Llame al servicio para afiliados del plan de salud para saber que pagan ellos.
- Bajo DC Healthy Families, debes escoger un plan de salud. Algunos de estos planes tienen servicios de lactancia, otros no.
- Pregunta a tu doctor si ellos tienen especialista de lactancia en su consultorio. Si no hay, puedes pedir un referido.
- Llama a los recursos listados en la guía si necesitas ayuda.
- **Comenzando el 1° de Agosto del 2012, la Ley de Cuidado de Salud Asequible (conocida como ACA, por sus siglas en inglés) requiere que seguros privados de salud no-adquiridos planeen el proveer cobertura para un apoyo total de la lactancia y consejería por un proveedor entrenado durante el embarazo y/o en el período de postparto sin costo compartido (no copago).**

EXTRACTORES DE LECHE Y SEGUROS DE SALUD

#2. Los planes de Salud podrían pagar por el extractor de leche. —

Los extractores de leche son muy importantes cuando necesitas estar lejos de tu bebé por el regreso al trabajo o escuela. Sin embargo, algunos planes no pagan por los extractores de leche para este propósito.

La Coalición para la Lactancia en DC esta dedicada a trabajar para animar en el área de DC Los planes de seguros a pagar por los extractores. Hasta entonces, aquí están algunos consejos.

Haga Preguntas:

- Llame a los servicios para afiliados y pregunte sobre el reglamento para conseguir un extractor.
- Pida a su doctor que le escriba una prescripción para el extractor de leche
- **Comenzando el 1° de Agosto del 2012, la Ley de Cuidado de Salud Asequible (conocida como ACA, por sus siglas en inglés) requiere que seguros privados de salud no-adquiridos planeen el proveer cobertura para un apoyo total de la lactancia y consejería por un proveedor entrenado durante el embarazo y/o en el período de postparto sin costo compartido (no copago).**

Los Planes de Salud podrían pagar por el extractor si:

- La Mamá o el bebé tiene una necesidad médica.
- El bebé esté siendo alimentado solo con leche materna
- El bebé permanece en el hospital después de la salida de mamá

Si tienes seguro privado de salud, podría haber papeles que llenar:

- Tu podrías necesitar llenar una reclamación a la compañía de seguro para el regreso del dinero pagado.
- Guarde el recibo del extractor de leche. Algunos planes de salud podrían reembolsarte por la totalidad o parte del costo.

También, clientes del WIC podrían recibir extractores gratis a través del WIC, por necesidad médica.



CONVIÉRTIÉNDOSE EN UN EMPLEADOR-AMIGO DE LA LACTANCIA

Los Empleadores quienes aumentan el apoyo que dan a las madres Lactantes han encontrado que hay beneficios para la compañía y la familia incluyendo:

- Un reducido movimiento de personal y aumento de la retención de trabajadores calificados después del nacimiento de su hijo
- Una reducción en el tiempo de permisos por los padres de infantes amamantados quienes son más resistentes a enfermedades
- Bajos y pocos costos de salud asociados con infantes amamantados y saludables
- Productividad de trabajo alta, satisfacción del empleado, y de la moral
- Mejora la lealtad entre los empleados
- Agrega incentivos de reclutamiento para las mujeres
- Mejora la imagen positiva en la comunidad

Tres requerimientos esenciales para asegurar que los empleados pueden combinar exitosamente el trabajo y la lactancia incluyen:

Tiempo: Receso de tiempo suficiente para extraer la leche, u horas flexibles de trabajo.

Espacio: Proveer un espacio limpio, cómodo, y privado para la extracción de la leche materna. Es necesario el acceso a un fregadero para lavado del extractor y manos. El baño no es una opción aceptable! El cuidado de niños cerca, o en el mismo lugar facilitarían la lactancia a las empleadas durante su receso o durante su almuerzo.

Apoyo: Desarrolle en el lugar de trabajo políticas “amigables-de las madres”; mejore la actitud hacia la lactancia mediante la educación a los trabajadores en el manejo de los beneficios de la lactancia. Encueste a sus empleados para evaluar la necesidad de establecer un lugar para extraer la leche en el sitio de trabajo. Para convertirse en un empleador amigo-de la lactancia vaya a: <http://www.womenshealth.gov/breastfeeding/government-in-action/business-case-for-breastfeeding/>

LUGARES DE TRABAJO – AMIGOS DE LA LACTANCIA

Las coaliciones para la lactancia de DC y Maryland unieron sus manos para reconocer los sitios de trabajo en el Distrito, Maryland y el sector norte de Virginia que están comprometidos a promover y proteger los derechos de las empleadas a proveer leche materna a sus infantes tanto tiempo como ellas decidan. El reconocimiento al lugar de trabajo fue establecido en el 2010 gracias al apoyo de una subvención de fondos de la Administración de Servicios y Recursos de Salud llamados “Argumento comercial a favor de la lactancia” (Business Case for Breastfeeding). Los siguientes negocios han sido reconocidos hasta ahora:

Negocios Grandes (más de 500 Empleados)

Oro

AOL (2011)
 Children's National Medical Center (2011)
 Fairfax County Government (2010)
 Georgetown University Hospital (2010)
 Greater Baltimore Medical Center (2011)
 Johns Hopkins East Baltimore Medical Campus (2010)
 Kaiser Permanente of the Mid-Atlantic States (2011)
 National Institutes of Health (2011)
 U.S. Office of Personnel Management (2010)
 University of Maryland Baltimore (2010)

Plata

Anne Arundel County Health Department (2010)
 Anne Arundel County Medical Center (2010)
 Baltimore City Health Department (2011)
 Children's National Medical Center (2010)
 Kaiser Permanente of the Mid-Atlantic States (2010)
 Northwest Hospital (2011)
 Washington Adventist Hospital (2011)

Negocios Medianos (50-500 Empleados)

Oro

Community Clinic, Inc. (2011)
 Howard County Health Department (2010)



HOSPITALES AMIGO DEL –NIÑO Y CENTROS DE MATERNIDAD

La iniciativa Hospital Amigo del –Niño (BFHI) es un programa internacional Patrocinado por la Organización Mundial de la Salud (WHO por sus siglas en inglés) y el Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF por sus siglas en inglés) que certifica los hospitales y centros de maternidad que proveen un apoyo óptimo a la lactancia. En orden para ser designando como Amigo-del Niño, los hospitales necesitan llenar los Diez Pasos para la Lactancia Exitosa e ir a un riguroso proceso de evaluación.

Estos son los Diez Pasos:

1. Mantener una política escrita de lactancia que es comunicada rutinariamente a todo el personal de cuidado de la salud.
2. Entrenar todo el personal del cuidado de la salud en habilidades necesarias para implementar esta política.
3. Informar a todas las mujeres embarazadas acerca de los beneficios y manejo de la lactancia.
4. Ayudar a las madres a iniciar la lactancia dentro de la hora siguiente al nacimiento.
5. Mostrar a las madres cómo amamantar y mantener la lactancia, inclusive si son separadas de sus infantes.
6. No dar a los infantes otro alimento o bebida que la leche materna, a menos que médicamente sea indicado.
7. Practique “rooming in”—permita a las madres e infantes permanecer juntos 24 horas al día.
8. Incentive la lactancia sin restricción.
9. No de chupetes o pezones artificiales a los infantes que lactan.
10. De lugar al establecimiento de grupos de apoyo para la lactancia y refiera a las madres a ellos cuando salgan del hospital o de la clínica.

Los siguientes hospitales de DC han sido designados como Amigos –del Niño:

MedStar Georgetown University Hospital



FORMULARIO PARA SOLICITAR ANUNCIO

Anuncie su negocio en la próxima Guía de Recursos para la Lactancia de DC desarrollada por la Coalición para la Lactancia en DC, Inc.

Nuestra guía de recursos lista información para la lactancia, servicios y proveedores que ayudan familias en Washington, D.C. a recibir el apoyo en la lactancia que ellos necesitan.

Por encima de 30,000 copias GRATIS de nuestra guía han sido entregadas a las familias y profesionales clínicos en Washington, DC.

Tarjetas de presentación del negocio	\$75 por dos años
Media Página	\$150 por dos años
Página Completa	\$300 por dos años

Por favor contacte para más información resourceguide@dcbfc.org

Haga su cheque a nombre de:

DC Breastfeeding Coalition y envíelo a PO Box 29214, WDC 20017

Business Card Size Approx. 2”x 3 1/2”

Half Page Ad Approx. 3 1/8” x 4 1/2”

Full Page Ad Approx. 6 1/4” x 4 1/2”

** Preferimos materiales con gráficas listas de cámara digital. Todos los anuncios necesitan ser pegados en el documento final para impresión.*

***Nos reservamos el derecho de aceptar o rechazar cualquier anuncio basados en las guías establecidas por la Coalición para la Lactancia de DC, Inc.*

Business Card

Half Page

Full Page





PO Box 29214, Washington, DC 20017

www.dcbfc.org

Teléfono: 202-470-2732

Email: info@dcbfc.org