



Recursos sobre la alimentación al pecho

Este folleto indica sitios en la red y números de teléfono de organizaciones que pueden ayudarla mientras alimenta al pecho a su bebé.

Información y organizaciones

Iniciativa Hospital Amigo del Niño

www.babyfriendlyusa.org

Organización Mundial de la Salud - Lactancia materna

www.who.int/topics/breastfeeding/en

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades – Lactancia materna

www.cdc.gov/breastfeeding

Academia de Medicina de Lactancia Materna

www.bfmed.org, 800-990-4226

Academia Americana de Pediatría – La lactancia materna y el uso de leche humana

www.pediatrics.aappublications.org/content/129/3/e827

Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano

www.nichd.nih.gov, 800-370-2943

Breastfeeding Online (Lactancia materna en línea)

Jack Newman, M.D.

www.breastfeedingonline.com/newman.shtml

Kelly Mom

www.kellymom.com

Empezar a alimentar al pecho

www.newborns.stanford.edu/Breastfeeding

La Leche League

www.llusa.org o www.lalecheleague.org

877-452-5324 (línea de ayuda), 800-525-3243,
206-522-1336 (Seattle)



UWMC tiene especialistas en lactancia que pueden enseñarle técnicas de amamantamiento y responder sus preguntas sobre la alimentación de su recién nacido.



UMMC ganó un premio denominado "Iniciativa Hospital Amigo del Niño" otorgado por UNICEF y la Organización Mundial de la Salud. Este premio se entrega a los hospitales que ofrecen un entorno positivo para las familias en las que se alimenta al pecho a los bebés, al seguir los "Diez pasos hacia una feliz lactancia natural".

Oficina para la Salud de la Mujer en el Departamento de Salud y Servicios Humanos

www.womenshealth.gov/breastfeeding

Salud pública – Condado de Seattle y King

www.kingcounty.gov/healthservices/health/personal/breastfeeding.aspx, 206-296-4786

Within Reach y Coalición para la Lactancia Materna del Condado de Washington

www.withinreachwa.org, 800-322-2588

Grupos, clases y servicios de apoyo

La Leche League

Para grupos de Seattle, llame al 206-522-1336

Birth and Beyond

Ofrece una amplia gama de servicios de apoyo para la lactancia materna y la crianza de los hijos

www.birthandbeyond.com

206-324-4831

PEPS (Programa de Apoyo para Padres de Niños Pequeños)

www.peps.org, 206-547-8570

NAPS (Asociación del Noroeste para Ayuda Posparto)

Servicio de doula

www.napsdoulas.com, 206-956-1955

Medicamentos, fármacos y lactancia materna

Infant Risk Center

www.infantriskcenter.com

LACTMED

www.toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/htmlgen?LACT

Extractores de leche y suministros

Apria

425-881-8500

Alquiler de extractores de leche para madres con seguro Group Health o Aetna.

Medela

www.medela.us

El sitio en la red de Medela tiene un localizador de productos que busca las estaciones de alquiler en o cerca de su código postal. El sitio ofrece también información básica sobre lactancia materna.

Nurturing Expressions

www.nurturingexpressions.com, 206-763-2733

Nurturing Expressions entrega extractores de alquiler al UWMC. Su personal ayuda con la facturación a terceros para muchos planes de seguro y cupones médicos.

Village Maternity

www.villagematernity.com, 206-523-5167

En University Village, a 10 minutos del UWMC en dirección norte.

WIC (Mujeres, Bebés y Niños)

www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC.aspx, 800-322-2588

Muchas oficinas de WIC tienen programas de préstamo de extractores de leche para sus usuarias que regresan a trabajar o estudiar, o que tienen que extraerse leche debido a una necesidad médica. Llame directamente a su oficina local del WIC para obtener más información.

Bancos de leche

Asociación de Bancos de Leche Humana de Norteamérica

www.hmbana.org

Libros

El libro esencial para madres lactantes (The Nursing Mother's Companion), 6.^a edición, por Kathleen Huggins (2010)

El arte femenino de amamantar (The Womanly Art of Breastfeeding) 8.^a edición, LLL International (2010)

The Ultimate Breastfeeding Book of Answers: Revised and Updated, por Jack Newman y Teresa Pitman (2006)

Volver al trabajo

Departamento de Trabajo de los EE.UU.

www.dol.gov/whd/regs/compliance/whdfs73.pdf

Descanso para madres lactantes.

Business Case for Breastfeeding

www.womenshealth.gov/breastfeeding/government-in-action/business-case-for-breastfeeding

Bebés prematuros

Sitios web

Vermont Oxford Network

www.vtoxford.org

Alimentar al pecho a su bebé prematuro usando una pezonera

www.medelabreastfeedingus.com/tips-and-solutions/132/breastfeeding-your-premature-baby-using-a-nipple-shield

Family Village

www.familyvillage.wisc.edu/lib_prem.htm

Padres de bebés prematuros (Preemie-L)

www.preemie-l.org

UC San Diego Health System

www.health.ucsd.edu/women/child/newborn/nicu/spin/parents/Pages/default.aspx

Libros

Consulte también la lista de libros en el sitio en la red de Padres de bebés prematuros (Preemie-L) anteriormente indicado.

Kangaroo Care: The best you can do to help your preterm infant (Cuidado de canguro: lo mejor que puede hacer para ayudar a su bebé prematuro), por Susan M. Ludington-Hoe (1993)

El gran libro del prematuro: Guía esencial para el cuidado del niño prematuro en el hospital, en casa y durante sus primeros años de vida (The Preemie Parents' Companion: The essential guide to caring for your premature baby in the hospital, at home, and through the first years), by Susan L. Madden (2000)

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes.

Si tiene preguntas sobre los Recursos sobre la alimentación al pecho, llame a Servicios de Lactancia al 206-598-4628.

Breastfeeding Resources

This handout provides websites and phone numbers for organizations that can assist you as you breastfeed your new baby.

Information and Organizations

Baby Friendly Hospital Initiative

www.babyfriendlyusa.org

World Health Organization – Breastfeeding

www.who.int/topics/breastfeeding/en

Centers for Disease Control and Prevention – Breastfeeding

www.cdc.gov/breastfeeding

Academy of Breastfeeding Medicine

www.bfmed.org, 800-990-4226

American Academy of Pediatrics – Breastfeeding and the Use of Human Milk

*[www.pediatrics.aappublications.org/
content/129/3/e827](http://www.pediatrics.aappublications.org/content/129/3/e827)*

National Institute of Child Health and Human Development

www.nichd.nih.gov, 800-370-2943

Breastfeeding Online

Jack Newman, M.D.

www.breastfeedingonline.com/newman.shtml

Kelly Mom

www.kellymom.com

Getting Started with Breastfeeding

www.newborns.stanford.edu/Breastfeeding

La Leche League

www.llusa.org or www.lalecheleague.org

877-452-5324 (helpline), 800-525-3243, 206-522-1336 (Seattle)



UWMC has lactation specialists who can teach you breastfeeding techniques and answer your questions about feeding your newborn.



UWMC has earned an award called the “Baby Friendly Hospital Initiative” from UNICEF and the World Health Organization. This award is given to hospitals that provide a positive environment for breastfeeding families by following the “Ten Steps to Successful Breastfeeding.”

U.S. Department of Health and Human Services Office on Women’s Health

www.womenshealth.gov/breastfeeding

Public Health – Seattle & King County

www.kingcounty.gov/healthservices/health/personal/breastfeeding.aspx, 206-296-4786

Within Reach and Breastfeeding Coalition of Washington State

www.withinreachwa.org, 800-322-2588

Groups, Classes, and Support Services

La Leche League

For Seattle groups, call 206-522-1336

Birth and Beyond

Offering a wide range of breastfeeding and parenting support

www.birthandbeyond.com

206-324-4831

PEPS (Program for Early Parent Support)

www.peps.org, 206-547-8570

NAPS (Northwest Association for Postpartum Support)

Doula service

www.napsdoulas.com, 206-956-1955

Medicines, Drugs, and Breastfeeding

Infant Risk Center

www.infantriskcenter.com

LACTMED

www.toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/htmlgen?LACT

Breast Pumps and Supplies

Apria

425-881-8500

Breast pump rentals for mothers with Group Health or Aetna insurance.

Medela

www.medela.us

Medela’s website has a product locator that searches for rental stations in or near your zip code. The site also offers basic breastfeeding information.

Nurturing Expressions

www.nurturingexpressions.com, 206-763-2733

Nurturing Expressions delivers rental pumps to UWMC. Their staff assists with 3rd-payer billing for many insurance plans and medical coupons.

Village Maternity

www.villagematernity.com, 206-523-5167

At University Village, 10 minutes north of UWMC.

WIC (Women, Infants and Children)

www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC.aspx, 800-322-2588

Many WIC offices have breast pump loaner programs for their clients who are returning to work or school, or who have a medical need that requires pumping. Call your local WIC office directly for more information.

Milk Banks

Human Milk Banking Association of North America

www.hmbana.org

Books

The Nursing Mother's Companion 6th edition, by Kathleen Huggins (2010)

The Womanly Art of Breastfeeding 8th edition, LLL International (2010)

The Ultimate Breastfeeding Book of Answers: Revised and Updated, by Jack Newman and Teresa Pitman (2006)

Return to Work

U.S. Department of Labor

www.dol.gov/whd/regs/compliance/whdfs73.pdf

Break time for nursing mothers.

Business Case for Breastfeeding

www.womenshealth.gov/breastfeeding/government-in-action/business-case-for-breastfeeding

Preterm Infants

Websites

Vermont Oxford Network

www.vtoxford.org

Breastfeeding Your Premature Baby Using a Nipple Shield

www.medelabreastfeedingus.com/tips-and-solutions/132/breastfeeding-your-premature-baby-using-a-nipple-shield

Family Village

www.familyvillage.wisc.edu/lib_prem.htm

Parents of Premature Babies (Preemie-L)

www.preemie-l.org

UC San Diego Health System

www.health.ucsd.edu/women/child/newborn/nicu/spin/parents/Pages/default.aspx

Books

Also see the booklist at the Parents of Premature Babies (Preemie-L) website listed above.

Kangaroo Care: The best you can do to help your preterm infant, by Susan M. Ludington-Hoe (1993)

The Preemie Parents' Companion: The essential guide to caring for your premature baby in the hospital, at home, and through the first years, by Susan L. Madden (2000)

Questions?

Your questions are important.

If you have questions about breastfeeding resources, please call Lactation Services at 206-598-4628.