

Lactancia Materna: El Mejor Comienzo para el Bebé

La lactancia materna es una decisión magnífica para usted y su bebé. Aún que lactancia materna es algo natural, muchas madres y bebés tomarán algunas semanas para aprender como pueden trabajar juntos para que la lactancia materna sea fácil y exitosa. Con apoyo suficiente, casi todas las madres pueden amamantar a sus bebés.

Se puede saber que la lactancia va bien durante el período recién nacido sí:

- Su bebé amamanta de 8 a 12 veces en 24 horas.
- Su bebé chupa activamente de 10 a 20 minutos en el primer pecho y lo escucha tragar.
- Su bebé termina de amamantar y parece satisfecho después de alimentarse.
- Su bebé tiene de 6 a 8 pañales mojados y por lo menos 3 desalojos amarillos cada día, al quinto día de lactancia.
- Su leche gotea del pecho opuesto cuando el infante succiona.
- Sus pechos sienten llenos antes de lactar y claramente suaves después.

Comuníquese con su proveedor de cuidado médico o consejero de lactancia si tiene dudas, o sí:

- Está considerando dejar de amamantar a su bebé o darle fórmula a su bebé por motivo de problemas con la lactancia.
- Su bebé se mantiene cansado y no despierta para comer.
- Usted tiene dolor de pecho o de pezón.
- Sus pechos están incómodamente llenos y no se suavicen después de lactar.

Special Thanks

to Providence St. Peter for printing this Resource Guide

www.southsoundbreastfeeding.org

La Red Informativa de Lactancia Materna de South Sound
La Declaración de La Misión

Animar y promover la lactancia materna en la comunidad de South Sound por medio de proveer una red de apoyo positivo y de hacer disponible información precisa y consistente.

Recursos del Internet

American Academy of Family Physicians
www.AAFP.org

American Academy of Pediatrics
www.aap.org

Breastfeeding Webservice
www.breastfeeding.com

Department of Health & Human Services
www.4women.gov/breastfeeding

Dr. Sears Parenting Website
www.askdrsears.com

Healthy Mothers, Healthy Babies of Washington
www.hmhbw.org/

International Lactation Consultants Association
www.ilca.org

Kellymom Breastfeeding Resource
www.kellymom.com

La Leche League
www.lalecheleague.org

National Woman's Health Information Center
www.4woman.gov

Promotion of Mother's Milk, Inc.
www.promom.org

Materiales para Leer

"The Breastfeeding Book"
Por Martha y William Sears

"Nursing Mother's Companion"
Por Kathleen Huggins

"Nursing Mother, Working Mother"
Por Gale Pryor

"Nursing Your Baby"
Por Karen Pryor y Gayle Pryor

"So That's What They're For: Breastfeeding Basics"
Por Janet Tamaro

"The Womanly Art of Breastfeeding"
Por La Leche League International

South Sound Breastfeeding Network



Guía de Recursos

(La Red Informativa de Lactancia Materna de South Sound)

Una compilación de recursos y servicios para las madres lactantes en el área de South Sound.

¿Sabía usted...?

- Que la **leche materna** es la comida más **perfecta** para su bebé y que tiene calidades que no pueden ser sustituidos con formula.
- Que **los bebés** amamantados son **más saludables** y tienen menos incidencias de enfermedad, cáncer, infección, y alergias.
- Que **los bebés** amamantados son **más inteligentes**. Estudios muestran que los bebés que fueron amamantados tienen grados de cociente intelectual de 7 a 10 puntos más que las personas que se alimentaron con formula.
- Que la lactancia materna **reduce** su **riesgo** de osteoporosis y de cánceres de los pechos, del útero y de los ovarios.
- Que la lactancia materna le ayuda a formar una **unión especial** entre usted y su bebé, y beneficiará a su cuerpo por medio de **perdida de peso**.
- Que amamantar a su bebé le **ahorrará dinero**. La formula cuesta hasta \$1200 cada año, más el precio de visitas aumentadas al doctor por motivo de un bebé enfermo.
- Que la lactancia materna es **buena** para el bienestar de la Tierra.

Rev: 05/08

Recursos Generales

Bombas Extractadoras de Leche y Surtidos de Lactancia

- **Judy's Intimate Apparel**
 - (360) 357-8807
- **Hall's Pharmacy Centralia**
 - (360) 736-0703 Ext. 6
- **Pacific Mothers' Support, Inc.**
 - Ships anywhere
 - (800) 578-2260
- **Lullabies Gift Shop at Providence St. Peters Hospital**
 - (360) 493-5197 or ○ (360) 493-4706

Clases de Lactancia Materna

- **Capital Medical Center**
 - (360) 754-5858 Ext. 2424
- **Family Birth Center Madigan Hospital**
 - (253) 968-2774
- **Sarah Huntington, MPH, IBCLC, CD(DONA)**
 - (360) 357-3801 ○ www.sarahdoula.com
 - In English and Spanish

Información y Referencia

- **CARE Northwest (Drug Interactions)**
 - (888) 616-8484
- **Family Health Hotline***
 - Recursos esenciales gratis para salud familiar.
 - Intérpretes disponibles
 - (800) 322-2588
- **Breastfeeding Helpline**
 - (800) 994-9662
- **La Leche League International**
 - La llamada cuesta \$1.99 por minuto
 - 1 (877) 452-5324

THURSTON COUNTY

Consultante de Lactación de Oficina Privada

- **Sarah Huntington, MPH, IBCLC, CD(DONA)**
 - Sarah Huntington - (360) 357-3801
 - www.sarahdoula.com

Hospitales/Recursos en la Comunidad

- **Capital Medical Center**
 - (360) 754-5858 Ext. 2424
- **Group Health Cooperative**
 - (360) 923-7500
- **Providence St. Peter Hospital Women's & Children's Services**
 - voicemail (360) 493-5270
 - cell (360) 486-6106

MASON COUNTY

Hospitales/Recursos en la Comunidad

- **Mason General Hospital***
 - (360) 427-9558
- **Mt. View Woman's Health Center**
 - (360) 426-0955

Enfermeras/Servicios de Apoyo Maternal

- **Providence Sound Home Care MSS**
 - (360) 459-8311

Centros de Salud Público

- **Mason County Public Health* (360) 427-9670**
 - Elizabeth, RN - Ext. 407
 - Amy, RN - Ext. 518
 - Linda, MSN, NSP, MSS - Ext. 588
- **Community Action Council (360) 426-9726**

LEWIS COUNTY

Hospitales/Recursos de la Comunidad

- **Providence Centralia Women's Health Services**
 - (360) 330-8629

Enfermeras/Servicios de Apoyo Maternal

- **Providence Sound Home Care MSS**
 - Solamente para mujeres que tienen cupón medical
 - Julie, RN - (360) 740-6511
 - Graciella, MSW* - (360) 740-6528

Centros de Salud Público

- **L. C. Health Department WIC Program**
 - (360) 740-1255
 - Judy - (360) 740-1268
- **Lewis County Health Department - First Steps**
 - Donna M. - (360) 740-1236

GRAYS HARBOR COUNTY

Hospitales/Recursos en la Comunidad

- **La Leche League**
 - Lisa - (360) 533-6622
 - Cindy - (360) 987-2290
- **Grays Harbor Community Hospital**
 - (360) 537-5280
- **Grays Harbor Co. Health Dept.**
 - (360) 532-8631

El Consultante Certificado de Lactancia Maternal (IBCLC) es un profesional de cuidado médico que tiene experiencia, habilidad, sabiduría y entrenamiento específico de lactancia maternal.

*Se Habla Español/Spanish services available