

La lactancia materna va bien en el recién nacido generará un si ... período

- Su bebé se alimenta 8 - 12 veces en 24 horas.
- Su bebé aspira activamente para 10-20 minutos en la primera mama y escucha la ingestión.
- Su bebé tiene 6-8 pañales y al menos 3 popos amarillos por día cinco.
- Su bebé aparece satisfecho después de amamantar.
- La leche se gotea de la mama opuesta cuando su bebé amamanta.
- Sus pechos se sienten llenos antes de la alimentación y suaves después.

Póngase en contacto con su proveedor de atención médica o un consultor de lactancia si usted tiene cualquier preocupación o generará un si ...

- Si usted no siente su leche baja por el 3rd o 4 día.
- Su bebé es muy tranquilo y no despierta con alimentar.
- Se presenta dolor de pecho y/o pezón.
- Las mamas incómodamente completos y no sentir más suaves después de amamantar.
- Si su bebé está somnoliento o está demasiado dormido y no despierta para amamantar.
- Si usted se siente como si tuviera gripe o si está ejecutando una fiebre.
- Estás pensando mediante la fórmula debido a problemas con la lactancia materna.

Las leyes del estado de Washington protegen el derecho de una mujer de amamantar

2001: La lactancia materna en público no es indecente exposición. (RCW 43.70, 9A.88.010).
2009: Las madres la lactancia materna están protegidas bajo la ley contra la discriminación de la estatal y pueden amamantar a sus hijos en lugares públicos como restaurantes, piscinas, teatros, edificios gubernamentales, museos, bibliotecas, buses o parques. Nadie, incluyendo empresarios o empleados puede indicar una madre para salir, ir al baño o cubrir al niño. (RCW 49.60.030 y 49.60.215).

Sitios de Web Útiles

American Academy of Breastfeeding
www.bfmed.org

American Academy of Pediatrics
www.aap.org/healthtopics/breastfeeding.cfm

Breastfeeding Basics
www.breastfeedingbasics.com

Breastfeeding Webservice
www.breastfeeding.com

Dona International (Doula Referral Service)
www.dona.org

Dr. Hale's Breastfeeding Pharmacology
<http://neonatal.ttuhscc.edu/lact/>

International Lactation Consultants Association
www.ilca.org

Kellymom Breastfeeding Resource
www.kellymom.com

La Leche League
www.lalecheleague.org

MedlinePlus
www.nlm.nih.gov/medlineplus/breastfeeding.html

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

ProMoM
<http://www.promom.org>

WithinReach & Breastfeeding Coalition of WA
www.withinreachwa.org

Información Para Empresarios y Empleados

<http://www.womenshealth.gov/breastfeeding/programs/business-case/>

Libros Recomendadas

The Breastfeeding Book
By Martha and William Sears

Nursing Mother's Companion
By Kathleen Huggins

Nursing Mother, Working Mother
By Gale Pryor

Nursing Your Baby
By Karen Pryor and Gale Pryor

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

The Womanly Art of Breastfeeding
By La Leche League International

Guía de Recursos de la Lactancia Materna de South Sound

South Sound Breastfeeding Resource Guide



Busque el símbolo la lactancia bienvenida aquí en nuestra comunidad local y en todo el mundo.

www.southsoundbreastfeeding.org

Clases de Lactancia

Familia Centro de Nacimiento
Madigan Army Medical Center
(253) 968-2774

Full Circle Parenting
• Linda Sisson, RC
(360) 705-1216

Northwest Childbirth Education
(360) 754-8080

Información y Referencias

Línea de Ayuda de la Lactancia Materna*
(800) 994-9662

Línea Directa de Salud Familiar *
Intérpretes disponibles
(800) 322-2588

La Leche League International*
Línea de ayuda 1,99 dólares por minuto
(877) 452-5324

Posparto Internacional de Soporte de WA*
(888) 404-7763

TexasLínea de Riesgo de Embarazo de Teratógeno *
Asistencia de interacción de drogas
(800) 733-4727

Bombas, Consumibles y Bras

Hall's Pharmacy
Centralia(360) 736-0703 ext. 209

Judy's Intimate Apparel
Olimpia Ubicación (360) 357-8807
Tacoma Ubicación (253) 474-4404
www.judysintimateapparel.com

Lullbies Gift Shop
Providence St. Peter Hospital
Olimpia(360) 493-5197 o (360) 493-4706

Pacific Mothers' Support Inc.
(800) 578-2260

* Se habla Español.

La Leche League

Grays Harbor County
• Lisa (360) 533-6622
• Cindy (360) 987-2290

Thurston County
Thurston County Support Hot-Line 1-800-599-7650
<http://www.llusa.org/web/ThurstonCountyWA.html>
Email: lalecheleagueolympia@gmail.com

Clínicas de Salud Departamentos & WIC

Grays Harbor County Health Department
(360) 532-8631

Lewis County Health Department ~ WIC*
(360) 740-1255
• Brenda (360) 740-1314

Mason County Community Action Council WIC*
(360) 426-9726 ~ ext. 101
• Elida (360) 426-9726 ~ ext. 104
Mason County Public Health*
(360) 427-9670 ~ ext. 400
• Elizabeth, RN ~ ext. 407
• Linda, RN, MSN ~ ext. 588

Thurston County Community Action Council WIC*
• Julie (360) 438-1100 ext. 1137
Olympia Sea Mar WIC Program*
(360) 754-2936
• Martha (360) 528-3270

Recursos de Internet

PIERCE COUNTY
Pierce County Breastfeeding Alliance
www.tpchd.org

THURSTON COUNTY
South Sound Breastfeeding Network
www.southsoundbreastfeeding.org

En la portada: examinar la McClure de Nikki de derechos de autor de imagen de la cadena alimentaria. Utilizado con permiso.

Servicios de la Lactancia Materna del Hospital

THURSTON COUNTY
Capital Medical Center
(360) 754-5858 ~ Ext. 2424

Group Health Cooperative
(360) 923-7500

Providence St. Peter Hospital
Women's & Children's Services
(360) 493-5270 Voicemail
(360) 486-6106 Cell


PIERCE COUNTY
Madigan Army Medical Center
Lactation Services & Support Group*
(253) 968-2774

Mary Bridge Children's Hospital*
(800) 552-1419

MASON COUNTY
Mason General Hospital*
(360) 427-9558

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

GRAYS HARBOR COUNTY
Grays Harbor Community Hospital
(360) 537-5280



Si la lactancia materna y alguien se queja a usted, educadamente explicar que la ley protege el derecho de la madre a permanecer donde es para amamantar. Esta ley no se aplica a los empleados en su lugar de trabajo. Para obtener más información acerca de esta ley o a presentar una denuncia de discriminación dentro de seis meses del incidente, póngase en contacto con la Comisión de derechos humanos de WA llamando 800.233.3247 o www.hum.wa.gov. Para obtener información acerca de la lactancia materna promoción, legislación y apoyo a las madres trabajadoras y los empleadores visitan la coalición de la lactancia materna de Washington, www.breastfeedingwa.org