

# **DISTRITO DE COLUMBIA GUÍA DE RECURSOS PARA LA LACTANCIA MATERNA**



**Una publicación del DC Breastfeeding Coalition**

*Diseño de cubierta*

*Joe Manson de PobrDesign*

*Presentación*

*Gregory Long de Stages*

*Ilustración de cubierta*

*Tosha Francis de The Captured Life Photography*

*Ilustraciones interiores*

*Renee Flood Wright de The Red Lantern Photograph*

*Editores*

*Judith Campbell, RN, IBCLC*

*Mudiwah Kadeshe, MSN, RN, CCE, IBCLC*

*Charnise Littles, CBS*

*Rachel Lloyd, CLC*

*Melissa Rojas, CLC*

*Sahira Long, MD, IBCLC, FABM*

*Gwendolyn West, IBCLC*

*Jefe de redacción*

*Candice Dawes, MD*

*Esta publicación ha sido financiada en su totalidad, o parcialmente por el gobierno del Distrito de Columbia, Department of Health, Community Health Administration*



## ÍNDICE

Nuestra misión	4
Ley de DC sobre el derecho del niño/a a la lactancia	5
Políticas relacionadas con la lactancia	6
Pasos a tomar por parte de los profesionales de salud en apoyo a la lactancia	7
Sugerencias para profesionales médicos	8
Los beneficios de la lactancia para el bebé	9
Los beneficios de la lactancia para la madre	11
La lactancia materna- ¡Usted puede hacerlo! 10 Paso	12
Cómo entender mejor a su bebé	14
La succión	15
Posiciones para la lactancia	16
Cómo buscar apoyo para la lactancia	17
Recursos para la lactancia en Washington, DC	19
Women, Infants, and Children (el programa WIC)	26
Mamás, cómo alimentar a su bebé	27
¡Un llamado a todos los papas!	28
La importancia de tener SEGURO MÉDICO	29
Extractores de leche materna y seguro médico	30
Cómo escoger un extractor de leche	31
Planifique el regreso a la escuela/ al trabajo	32
Consejos sobre cómo sacarse la leche	34
Cómo almacenar y manipular la leche materna	35
Cómo mantener limpio su extractor de leche	37
Convírtase en un empleador que apoya la lactancia	40
Lugares de trabajo favorables a la lactancia	41
Profesionales de salud que apoyan la lactancia	45
Hospitales y centros de maternidad que apoyan la lactancias	46



---

## Nuestra misión

---

La Coalición por la lactancia materna de DC fue establecida para incrementar el número de bebés que son amamantados en el Distrito de Columbia. En asociación con profesionales de la salud materno-infantil, organizaciones de salud comunitaria, y grupos de apoyo de madres a madres, la Coalición por la lactancia materna de DC tiene como meta promocionar, proteger y apoyar programas y actividades culturalmente sensibles que concienticen y eduquen acerca de los beneficios de la lactancia en la salud preventiva. A través de la investigación, promoción y actividades educativas, la coalición busca reducir las disparidades en salud – particularmente de los bebés y niños/as más vulnerables que viven en nuestras comunidades.

## Objetivos de la coalición

---

- Aumentar el número de madres que amamantan en la etapa temprana después del parto, y promover que se continúe la lactancia por lo menos durante o más allá del primer año.
- Promover los objetivos de Gente Sana del 2020 del Cirujano General de los Estados Unidos relacionados a la lactancia.
- Incrementar el número de médicos y otros profesionales del cuidado primario en Washington, D.C. que incluyan como parte del cuidado de rutina la consejería y referencia a la lactancia.
- Ofrecer a la familia, a profesionales de la salud y a la comunidad información precisa y consistente sobre la lactancia.
- Fomentar políticas y procedimientos en hospitales y centros de maternidad del área en favor de la lactancia

*La información aquí presentada no pretende ofrecer un diagnóstico a problemas de salud o reemplazar la atención médica de un profesional. Si usted tiene problemas para amamantar o tiene preguntas, no dude en consultar con su profesional médico. La coalición por la lactancia materna de DC no tiene asociación o interés creado con ninguna de las empresas que figuran en esta guía.*

---



---

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

---

El 14 de febrero del 2008, el Alcalde Adrian M. Fenty firmó una ley para proteger a las madres que amamantan. Esta ley se llama “Child’s Right to Nurse Human Rights Amendment Act of 2007” (Bill 17-0133). La ley legaliza el derecho de las mujeres a amamantar a su bebé en CUALQUIER lugar de DC.

Esto significa que los empleadores DEBERÁN facilitar:

- Cada día un periodo de tiempo justo y no remunerado
- Un área limpia donde las madres puedan amamantar o sacarse la leche para sus bebés

**Si usted piensa que ha sido tratada injustamente mientras amamantaba, contacte: la Oficina de Derechos Humanos at 202-727-4559 para informarse sobre cómo poner una queja. También puede informarse sobre el proceso de quejas en la página de web de OHR en [www.ohr.dc.gov](http://www.ohr.dc.gov), “File Discrimination Complaint”. Las quejas pueden ser presentadas en persona o en línea. Los formularios pueden ser bajados de la página de OHR. No dude en contactar a la coalición en referencia a alguna queja sobre amamantamiento presentada a OHR a [info@dcbfc.org](mailto:info@dcbfc.org).**



---

## Políticas relacionadas con la lactancia

---

La lista a continuación incluye organizaciones médicas dedicadas a la salud materno-infantil en los Estados Unidos:

**American Academy of Family Physicians**

[www.aafp.org/online/en/home/policy/policies/b/breastfeedingpositionpaper.html](http://www.aafp.org/online/en/home/policy/policies/b/breastfeedingpositionpaper.html)

**American Academy of Pediatrics**

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

**American College of Nurse-Midwives**

<http://goo.gl/krTLEj>

**American College of Obstetricians and Gynecologists**

<http://acog.org/About-ACOG/ACOG-Departments/Breastfeeding>

**Academy of Nutrition and Dietetics**

<https://www.eatrightpro.org/-/media/eatrightpro-files/practice/position-and-practice-papers/position-papers/promotingbreastfeeding.pdf?la=en&hash=B4FF790A1B6E695F11E6BA78600DF6E2D8B3C716>

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

<http://onlinelibrary.wiley.com/enhanced/doi/10.1111/1552-6909.12530/>

**National Association of Pediatric Nurse Practitioners**

<http://goo.gl/C2prpk>

**World Health Organization**

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

Las agencias mencionadas anteriormente apoyan y alientan a las madres a lactar. Éstas afirman que la lactancia es un método normal de alimentación y la mejor fuente nutritiva para la salud, desarrollo y crecimiento de los infantes.

Con muy pocas excepciones, amamantar es el mejor método de alimentación para todos los infantes, incluyendo los bebés prematuros y enfermos. La lactancia exclusiva, con la introducción gradual de alimentos complementarios después de los seis meses aproximadamente, proporciona los nutrientes que el bebé necesita. Por lo tanto, la lactancia debe continuar más allá del primer año, o por el tiempo que la familia lo desee. Para leer las posiciones de cada organización ir a sus respectivos sitios de web.



---

## **Pasos a tomar por parte de los profesionales de la salud en apoyo a la lactancia**

---

1. Comprométase a promover la lactancia materna.
2. Capacite a los médicos, trabajadores de la salud y al personal de oficina sobre la importancia de promover la lactancia materna.
3. Informe durante el embarazo a las mujeres y sus familias acerca de los beneficios de la lactancia para la mamá y el bebé.
4. Programe una visita de seguimiento para el recién nacido 2-3 días después que le hayan dado de alta.
5. Eduque y preste apoyo al inicio de la lactancia materna y para que ésta se mantenga después que la madre regrese al trabajo.
6. Promueva que el amamantamiento se inicie en la primera hora después del parto y a partir de ese momento cada vez que el/la bebé lo pida.
7. Promueva la lactancia exclusiva hasta los 6 meses, luego agregue gradualmente alimentos complementarios durante el transcurso del primer año y después de éste; no deje de apoyar la lactancia mientras la madre y el bebé lo deseen.
8. Examine los pechos durante el embarazo y haga las recomendaciones que sean necesarias.
9. Defienda el amamantamiento en el lugar de trabajo.
10. Ayude a expandir la red de apoyo en favor de la amamantamiento para que las compañías de seguro paguen por los servicios de lactancia. Usted puede también apoyar la lactancia en su oficina.



## **Sugerencias para profesionales médicos**

**Los profesionales médicos pueden ABOGAR para hacer que las compañías de seguro paguen por las máquinas extractoras de leche.**

### **Cómo hacerlo:**

- Eduque a las compañías de seguro sobre los beneficios de la lactancia y de cómo éstas pueden ahorrar en costos tanto para la madre como para su bebé.
- Recuerde al seguro que el Affordable Care Act requiere la cobertura de servicios y equipo para la lactancia sin copago para la familia
- Recuerde al seguro que el American Academy of Pediatrics pasó una resolución recomendando que las compañías de seguro presten servicios de lactancia ya que es una manera de ahorrar gastos.
- Junto con la familia, presente las facturas una y otra vez, agregando cada vez explicaciones con mayores detalles. Esto funciona, así que siga insistiendo!
- Pida al servicio de lactancia un recibo detallado con los códigos de la compañía de seguro. Adjunte la receta médica al formulario del seguro.
- Si el bebé tiene problemas médicos, (es prematuro, alérgico a la fórmula, etc.) los cobros por servicios de lactancia deberían de someterse al seguro del bebé. Si es la mamá la que tiene algún problema de salud, el cobro debería hacerse al seguro de la mamá.

### **DC Healthy Families (Medicaid)**

Desde el 1ro de abril, 2014 cuando es considerado una necesidad médica el programa de Medicaid del Distrito ha cubierto las máquinas extractoras de leche materna y otros accesorios para la madre y su bebé entre 0 - 11 meses de edad. En casos en que la madre que está amamantando es separada de forma regular de su bebé como por ejemplo por razones de trabajo, una máquina eléctrica individual podría ser proporcionada. Llame a los servicios al consumidor - 202-842-2810 para informarse sobre qué servicios de lactancia son cubiertos.

#### **Códigos**

- Para las máquinas eléctricas de hospital, use CPT E0604
- Máquinas eléctricas individuales, use CPT E0603
- Bomba manual, use CPT E0602



---

## **Los beneficios de la lactancia para el bebé**

### **LOS BEBÉS QUE SON AMAMANTADOS...**

#### ***Son bebés más sanos -***

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

- Menos diarrea y estreñimiento
- Menos resfriados
- Menos infecciones del oído
- Menos infecciones urinarias
- Menos infecciones severas
- Menor riesgo de contraer meningitis (infección del cerebro)
- Menor riesgo al síndrome de muerte súbita

#### ***Los bebés prematuros tienen todos los beneficios anteriores más -***

- Mejor visión
- Menor probabilidad de contraer la enfermedad intestinal del prematuro

#### ***Son bebés más sanos -***

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

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



## **LOS BEBÉS QUE SON AMAMANTADOS...**

### ***Son adultos más sanos -***

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

Menor riesgo de desarrollar cáncer de seno

Menor riesgo de contraer enfermedades inflamatorias del intestino

Menos riesgo de desarrollar diabetes

Y es menos probable que sean obesos



### ***Son más inteligentes y se adaptan mejor -***

Algunos estudios demuestran que los bebés amamantados tienen un coeficiente intelectual (CI) más alto. Entre más tiempo es amamantado/a el beneficio que recibe es mayor.



---

## **Los beneficios de la lactancia para las madres**

---

### **LAS MADRES QUE LACTAN**

#### ***Tienen cuerpos más sanos-***

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

En los primeros tres meses, la lactancia ayuda a la mujer a reconstruir la producción de hierro y prevenir la anemia.

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

Menor riesgo de cáncer de ovario y de seno.

#### ***Tiene una mente más sana-***

Menos depresión después del parto

Menos ansiedad y estrés

Estado de ánimo más estable

Un vínculo más estrecho con sus bebés

#### ***Ahorra dinero-***

La lactancia le ahorra aproximadamente \$1.300 al año

Las mujeres que amamantan se ausentan menos días del trabajo porque sus bebés son más sanos.

#### ***Tiene más tiempo-***

La leche materna está siempre lista. No hay que medir, mezclar, o calentar.

#### ***La silueta del cuerpo vuelve antes a su normalidad -***

Breastfeeding helps a nursing mother return to her pre-pregnancy weight, especially noticed in her belly and thighs.



## **La lactancia: ¡usted puede hacerlo!**

### **1. COMIENZE PRONTO—**

Empiece a pensar en la lactancia durante el embarazo para que esté preparada. Amamante a su bebé tan pronto pueda después del parto. El hacerlo pronto y con frecuencia ayudará a que el recién nacido aprenda fácilmente y a evitar problemas

### **2. PÓNGASE CÓMODA –**

Las 4 posiciones más usadas por las mamás para amamantar son: cuna, cuna-cruzada, fútbol o de medio lado. Aprenda a usar las 4 posiciones para ayudar a prevenir que los pechos se maltraten. \*Ver página 16 para mayor información sobre las posiciones de lactancia\*\*

### **3. AMAMANTE CON FRECUENCIA –**

En las primeras semanas, trate de alimentar al bebé por lo menos de 8-12 veces al día. Su bebé podría estar somnoliento los primeros días después del nacimiento. Un bebé adormecido no se alimentará bien. Para despertar al bebé, cámbiele el pañal o acarícielo la planta de los pies.

### **4. REVISE LA SUCCIÓN –**

Asegúrese que el bebé agarre la areola y no solamente el pezón. Antes de salir del hospital o centro de maternidad pida ayuda a la enfermera o consultora de lactancia. \* Ver página 15 para mayor información sobre las posiciones de lactancia \*

### **5. AMAMANTE CADA VEZ QUE SU BEBÉ SE LO PIDA**

¡No espere a que el bebé lllore! El llanto es un signo tardío de hambre. Si el bebé se ve hambriento aliméntelo, déjelo a él o ella que juzgue qué tanto y con cuanta frecuencia quiere alimentarse. Al comienzo la mayoría de los bebés comerán cada 2 horas. Recuerde alimentarlo durante la noche. Escuche cuando traga; deberá escuchar a su bebé tragar por lo menos por 10 minutos, esto es una buena señal de que su bebé está ingiriendo suficiente leche. \* Ver página 14 para entender mejor si su bebé tiene hambre\*



## La lactancia: ¡usted puede hacerlo!

### 6. OFREZCA AMBOS PECHOS –

Ofrezca ambos pechos cada vez que amamante. Durante los primeros días quizás sólo consiga que el bebé termine un pecho. Eso está bien, simplemente empiece con el pecho contrario la siguiente vez

### 7. CUIDE LOS PECHOS –

Saque un poquito de leche de los pechos y aplíquela sobre la areola, el área oscura del pecho. Deje que el pecho se seque al aire libre por unos minutos después de amamantar. No ponga jabón o loción en los pechos. Podría usar lanolina pura si los pezones están adoloridos. Precaución: No usar lanolina si tiene alergia a la lana.



### 8. ABSTÉNGASE DE LOS BIBERONES Y CHUPETES –

Espere hasta que el bebé tenga 4-6 semanas para introducir el biberón. Los bebés pueden confundirse y luego rechazar el pecho después de succionar el chupete o biberón. El bebé puede chupar menos el pecho si gasta energía succionando el chupete.

### 9. PIDA AYUDA –

Pida ayuda a su compañero, familia y amistades con las tareas domésticas. Ver páginas 19-27 para la lista de recursos en la comunidad.

### 10. RELÁJESE –

Su bebé sentirá su tensión. Cree un espacio tranquilo, apague las luces, o escuche música suave. Respire lentamente inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Use su suave voz como una leve caricia para su bebé.



## Cómo entender mejor a su bebé

Escuchar a su bebé llorar puede ser estresante. Hay muchas razones por las que un bebé llora. Los bebés necesitan llorar de vez en cuando, pero saber por qué lloran puede ayudar a prevenir el llanto de vez en cuando.

Razones por las que un bebé llora:

Necesita un cambio de pañal

Tiene mucho calor o frío

Quiere hacer algo distinto

Hay mucho ruido o mucha luz en el cuarto

Quiere estar cerca suyo

Está cansado

Se siente solo

Tiene hambre

Los bebés tienen otras maneras de expresarnos sus necesidades. Mueven sus cuerpos y tienen sus propias formas de comunicarse con nosotros. Por ejemplo:

Cuando dicen, “quiero estar cerca de ti”

Sus ojos están abiertos y su cara relajada

Nos tienden sus brazos

Levantán su cara y nos sonríen

Cuando dicen, “necesito un descanso”

Mueven la cabeza o el cuerpo entero

Tensionan su cuerpo y se quejan un poco

Bostezan, se restriegan sus ojos o presentan otro signo de cansancio

Cuando dicen, “tengo hambre”

Se llevan las manos a la boca

Chupan cualquier cosa

Aprietan los puños sobre su barriga

Están despiertos y alerta

---

Adaptado con permiso: [http://www.nal.usda.gov/wicworks/Sha-ring\\_Center/CA/SelfLearningModules/UnderstandingBabyEng.pdf](http://www.nal.usda.gov/wicworks/Sha-ring_Center/CA/SelfLearningModules/UnderstandingBabyEng.pdf)  
[http://www.nal.usda.gov/wicworks/Sha-ring\\_Center/CA/SelfLearningModules/UnderstandingBabyEng.pdf](http://www.nal.usda.gov/wicworks/Sha-ring_Center/CA/SelfLearningModules/UnderstandingBabyEng.pdf)

---



## La succión

La succión es la manera en que el bebé coloca su boca alrededor del pezón

Hacer que el bebé succione bien puede tomar tiempo y práctica.

Las señales que indican que el bebé está succionando bien son

Usted se siente cómoda mientras su bebé succiona

La cabeza y el cuerpo del bebé están colocados hacia su pecho sin necesidad que el bebé tenga que girar su cabeza

La boca del bebé cubre el pezón completo y parte de la areola (área oscura alrededor del pezón).

La parte superior de la areola se ve más que la inferior.

La boca del bebé está totalmente abierta con los labios hacia afuera

La barbilla del bebé toca su seno



- Hágale cosquillas en su labio superior o nariz con su pezón para que el bebé abra BIEN su boca.

- Cuando el bebé tenga bien abierta su boca acérquelo hasta que su barbilla toque su seno y suba la boca y agarre el pezón.

- La boca de su bebé debería estar bien abierta con los labios hacia fuera. Podrá escuchar que el bebé esta succionando y tragando.

Adaptación con permiso de Office on Women's Health, U.S. Department of Health and Human Services, [www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov)



## Cómo posicionar al bebé

Algunas mamás encuentran que estas posiciones ayudan al bebé a prenderse del pezón. Deberá probar distintas posiciones hasta encontrar la que mejor le funcione.



### Posición de cuna cruzada

Es buena para mamás que están amamantando por primera vez porque sirve de apoyo para el bebé además de permitirle ver si está succionando bien. Mantenga a su bebé con la mano contraria al seno que esté usando. Agarre a su bebé por la parte de atrás del cuello y llévelo a la altura de su pecho. Voltéelo completamente hacia usted y mantenga su cuerpo en una línea recta. Use la otra mano para sostener su pecho.



### Posición de football

Es buena para las mamás que han tenido una cesárea o que tienen senos grandes. Sostenga a su bebé por el costado a la altura de su pezón y mirando hacia arriba. Sostenga el cuello de su bebé con la palma de su mano. Su bebé estará metido debajo de su brazo.



### Acostada de lado

Es una buena posición para las mamás que han tenido una cesárea. Acuéstese de lado con su bebé frente a usted. Su bebé deberá estar colocado en línea recta. Permanezca despierta por razones de seguridad.



### Posición de cuna

Es una buena postura para mamás con experiencia amamantando. La barriga del bebé deberá estar tocando la suya..

Adaptado con el permiso de la Office on Women's Health, U.S. Department of Health and Human Services, [www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov)



---

## **Cómo buscar apoyo para la lactancia**

Algunas veces las madres y las familias tienen preguntas o preocupaciones. Esto es normal. Hay maneras de encontrar el apoyo y estímulo que necesita para disfrutar la lactancia de su bebé.

Los servicios de apoyo a la lactancia, antes y después del nacimiento, pueden ser una valiosa información y ser de gran ayuda para usted.



### **Clases de lactancia:**

Las clases pueden ser ofrecidas por organizaciones que prestan servicios de maternidad, en clínicas o en el domicilio del instructor. En estas clases aprenderá sobre:

- Los beneficios de la lactancia para usted y su bebé
- Cómo sostener a su bebé para amamantarlo
- Con qué frecuencia y por cuánto tiempo amamantarlo
- Cómo saber si el bebé está ingiriendo suficiente leche matern
- Cuándo pedir ayuda

No dude en preguntar dónde ofrecen las clases. Puede que haya un costo módico por la clase.

### **Especialistas en lactancia:**

Estas son personas especialmente capacitadas con varios títulos académicos y que pueden ayudarle tanto en la institución como en casa. Puede encontrar estas siglas IBCLC, CLC, CLE, y CLS después del nombre; todos pueden brindarle excelentes consejos.

No dude en preguntar qué significan estas siglas, por cuánto tiempo estos especialistas han estado ayudando a madres que lactan, dónde fueron capacitados, o en hacer alguna otra pregunta que sea importante para usted.



## Apoyo a la lactancia

---

### Antes que nazca su bebé

Comience a pensar en la lactancia, lea materiales, tome clases y pida a los profesionales a cargo de su cuidado médico que la apoyen. Encontrará una lista de lugares dónde puede recibir ayuda e información sobre la lactancia en la página 19.

### Después de nacer el bebé:

Antes de salir de la institución donde le atenderán su parto, programe una cita médica para el bebé y asegúrese de llevarse información que le ayude con la lactancia cuándo esté en su casa. Pida:

- Nombres de especialistas en lactancia que puedan visitarle en casa
- Lugares donde puedan acudir usted y su bebé, averigüe las tarifas, dirección y horarios de atención.
- Números de teléfono para pedir ayuda.

### Grupos de apoyo a la lactancia:

Las madres necesitan contar con el apoyo, estímulo, reconocimiento y amistad de un grupo de mujeres con bebés de la misma edad con las que puedan relacionarse. Busque estos grupos

- Breastfeeding USA
- Mocha Moms
- La Leche League
- WIC
- Grupos locales en instituciones de maternidad

### Libros sobre la lactancia:

Hay muy buenos recursos sobre lactancia en las bibliotecas del área. La mayoría tienen libros en diferentes idiomas. Algunas instituciones de maternidad, especialistas en lactancia y grupos de apoyo tienen libros que pueden ser leídos allí o pueden prestarse. Las librerías tienen también una amplia colección de libros. Por favor no dependa de los materiales escritos por las compañías productoras de fórmula

---

Consulte la sección Recursos para la lactancia en la página 19-25 para los teléfonos de clases y especialistas.

---



---

# Recursos para la lactancia

---

## Consejeras de lactancia en el área

---

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

---

Nombre del negocio: Babies n Business, LLC  
 Especializados en apoyar a madres 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>  
 Tarifa de acuerdo al ingreso: No

---

### Ann Faust, IBCLC, LLLL

---

Nombre del negocio: Baby and Me Lactation Services  
 Servicios: Visitas domiciliarias, lactancia adoptiva e inducida, visitas hospitalarias; también ve clientes en la oficina de Columbia  
 Dirección: 9551 Wandering Way Suite B Columbia, MD 21045 (ve pacientes del condado de Howard y algunas áreas de los condados de Montgomery y Baltimore)  
 Teléfono: 240-893-3808  
 E-mail: annfaust@babyandmelc.com  
 Sitio en el internet: [www.BabyandMeLC.com](http://www.BabyandMeLC.com)  
 Tarifa de acuerdo al ingreso: Sí + servicios gratuitos para algunos clientes de WIC

---

### Ania Gold, IBCLC

---

Servicios: Visitas domiciliarias; extensas consultas de lactancia durante la visita domiciliaria, y seguimiento por email y Skype  
 Lugar: Montgomery Co, MD and DC Metro Área  
 Teléfono: 240-620-5134  
 Email: [agoldibclc@gmail.com](mailto:agoldibclc@gmail.com)

---

### Tamika Harris, CBS

---

Servicios: Consejería privada (en casa, oficina o electrónica) y educación sobre la lactancia  
 Lugar: District of Columbia, Maryland and Northern Virginia  
 Teléfono: 443-889-39474  
 Email: [tamika.harris@breastfeedingusa.org](mailto:tamika.harris@breastfeedingusa.org)

---

### Susan Howard, RN, IBCLC

---

Nombre de la Empresa: Arlington Lactation, LLC  
 Servicios: Apoyo domiciliario con la lactancia a familias en el área de Arlington. Interés particular en frenillo, el vínculo madre-bebé, y madres que se sacan la leche porque regresan al trabajo.  
 Área: Arlington, VA  
 Teléfono: 703-651-6466  
 Email: [susan@ArlingtonLactation.com](mailto:susan@ArlingtonLactation.com)

---



---



---

### **Kimberly Knight, RN, BSN, IBCLC, RLC**

Servicios: Clase de amamantamiento privadas, arriendo o venta de bombas de leche Medela, especializados en bebés prematuros y lactancia en el lugar de trabajo  
 Lugar: Severna Park, MD  
 Teléfono: 410-533-5343  
 Email: knightsgang@verizon.com  
 Tarifa de acuerdo al ingreso: Podría considerarse

---



---

### **Kathleen Logan, RN, CPNP, IBCLC**

Servicios: Consultas de lactancia en el domicilio  
 Lugar: Arlington, Alexandria and NW DC  
 Teléfono: 703-869-6222  
 Email: kathlogan@gmail.com  
 Tarifa de acuerdo al ingreso: Podría considerarse una rebaja en las tarifas

---



---

### **Kathy McCue, RN, MS, FNP, IBCLC**

Nombre de la Empresa: Metropolitan Breastfeeding  
 Servicios: Consultorías en mi casa o en una de mis oficinas  
 Lugar: Bethesda, Rockville y Silver Spring  
 Teléfono 301-943-9293  
 Email: metropolitanbreastfeeding@gmail.com  
 Sitio de web: <http://www.metropolitanbreastfeeding.com>  
 Tarifa de acuerdo al ingreso: Si

---



---

### **Lola Ogungbade, MS, IBCLC**

Servicios: Visitas domiciliarias  
 Lugar: Condados de Prince Georges, Montgomery y DC  
 Teléfono: 240-464-3767  
 Email: Lola@MyLactationConsultant.org  
 Tarifa de acuerdo al ingreso: Habría una posibilidad

---



---

### **Alexandra Walker, MA, IBCLC**

Servicios: Puede tratar las necesidades básicas de lactancia, el manejo y otros problemas (succión, pérdida o aumento de peso) Visitas en casa también están disponibles.  
 Lugar: DC Metro Area  
 Teléfono: 301-646-5747  
 Email: alex@bcclactation.com  
 Website: [www.bcclactation.com](http://www.bcclactation.com)

---



---

### **Gwendolyn West, IBCLC, CCE, CLA, CHt (Spanish-Speaking)**

Servicios: Visitas de clientes, consultas en la oficina, educación sobre parto y lactancia, capacitación /apoyo institucional.  
 Lugar: DC, MD, and Northern VA  
 Teléfono: 202-642-9662  
 Tarifa de acuerdo al ingreso: Si

---



---



---



---

## Centros de lactancia

---



---

### The Breastfeeding Center for Greater Washington

---

Servicios: Visitas de oficina, arriendo de máquinas, clases gratuitas de lactancia. Accesorios para el amamantamiento también en venta. Atención gratuita a madres que reciben WIC los jueves (se requiere cita).

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

Teléfono: 202-293-5182

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

---



---

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

---

Servicios: Clases sobre la lactancia durante el embarazo, consulta sobre lactancia y regreso al trabajo. Los servicios son GRATUITOS

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

Teléfono: 202-476-6941

Email: [lactationsupport@childrensnational.org](mailto:lactationsupport@childrensnational.org)

Sitio de Web : [www.childrensnational.org/choose-childrens/deciding-on-care/support-for-families/lactation-services](http://www.childrensnational.org/choose-childrens/deciding-on-care/support-for-families/lactation-services)

---



---

### Georgetown University Hospital Lactation Center

---

Servicios: Visitas al consultorio, clases prenatales y de lactancia, grupos de apoyo, venta y arriendo de máquina para la lactancia. Descuentos para pacientes con dificultades financieras.

Dirección: 3800 Reservoir Rd NW, Washington DC 20007

Teléfono: 202-444-6455

Email: [parentingservices@gunet.georgetown.edu](mailto:parentingservices@gunet.georgetown.edu)

Sitio de Web: [www.medstargeorgetown.org/our-services/womens-health/treatments/parenting-and-lactation-services/](http://www.medstargeorgetown.org/our-services/womens-health/treatments/parenting-and-lactation-services/)

---



---

### INOVA Fair Oaks Breastfeeding Center

---

Dirección: 3600 Joseph Siewick Drive, Fairfax, VA 22033

Teléfono: 703-391-3908

Sitio de 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)

---



---

### Lactation Center at INOVA Alexandria Hospital

---

Dirección: 4320 Seminary Rd, Alexandria, VA 22304

Teléfono: 703-504-7867

Sitio de Web: <https://www.inova.org/healthcare-services/womens-health/locations/inova-alexandria-hospital/childbirth-services/index.jsp>

---



---

### National Breastfeeding Support Center

---

Servicios: Clases de lactancia, consultas, educación perinatal, Inglés/Español; Gratis para clientes del WIC.

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

Teléfono: 202-865-1316

E-mail: [GWest@huhosp.org](mailto:GWest@huhosp.org)

Sitio de Web: [www.huhealthcare.com/healthcare/hospital/departments/pediatrics/support-groups](http://www.huhealthcare.com/healthcare/hospital/departments/pediatrics/support-groups)

---



---



---



---

## Shady Grove/Adventist HealthCare Outpatient Lactation Services

---

Servicios: Consultas de lactancia, educación sobre la lactancia, Support & Togetherness (BEST) grupo de apoyo.

Dirección: 9901 Medical Center Drive, Rockville, MD

Teléfono: 240-826-6667

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

---



---

## Grupos de apoyo de Madre a Madre

### Breastfeeding USA

---

La misión de Breastfeeding USA es ofrecer apoyo e información evidenciada y gratuita sobre la lactancia, y promover la lactancia materna como una norma biológica y cultural.

Póngase en contacto con su oficina local o visite para mayor información [www.breastfeedingusa.org/](http://www.breastfeedingusa.org/)

**Northern Virginia:** [www.facebook.com/breastfeedingusaNOVA/](https://www.facebook.com/breastfeedingusaNOVA/)

**Montgomery County, Maryland:** [www.facebook.com/](https://www.facebook.com/BreastfeedingUsaMontgomeryCountyMDChapter/)

[BreastfeedingUsaMontgomeryCountyMDChapter/](https://www.facebook.com/BreastfeedingUsaMontgomeryCountyMDChapter/)

---



---

### La Leche League of DC

**877-452-5324**

**877-4-LaLeche**

Apoyo por teléfono GRATIS y reuniones mensuales de apoyo.  
[www.llofmd-de-dc.org](http://www.llofmd-de-dc.org)

---



---

### Mom's Got Milk Club – East of the River Lactation Lactation Support Center

**202-476-6941**

Cada 2do jueves del mes a la 1:30 PM, 2101 Martin Luther King Jr Ave SE, Washington, DC 20020



---



---

## Recursos comunitarios

---



---

### Community of Hope Family Health and Birth Center

**202-398-5520**

Presta cuidado ginecológico/obstétrico (incluidos grupos de atención prenatal), con la opción para las madres de tener el parto en el hospital o en un centro de parto; cuidado primario para niños, hombres y mujeres adultas. Madres consejeras en lactancia están disponibles para todas las mujeres que reciben atención pediátrica en el centro de parto hasta por un año después del parto.

---



---

### DC WIC

**800-345-1WIC**

**202-442-9397**

WIC tiene consejeras de lactancia GRATIS en muchos sitios en la ciudad. Las madres que regresan a la escuela o al trabajo o con necesidades médicas podrían recibir un extractor de leche. Llame para informarse sobre lugares que ofrecen servicios en su idioma..

---



---

### Healthy Babies Project

**202-396-2809**

Educación para padres adolescentes GRATIS y visitas domiciliarias para todo cliente que este registrado en este programa.  
[www.healthybabiesproject.org](http://www.healthybabiesproject.org)

---



---

### Pacify

**[pacify.com](http://pacify.com)**

Apoyo continuo con la lactancia disponible por medio de una aplicación para teléfono. GRATIS para mamás elegibles a WIC. Disponible para la compra al público en general.



## Servicios de lactancia en centros de parto

BLos centros de parto tienen “consultoras de lactancia”, o personal especializado que ofrece servicios de lactancia usualmente a las pacientes que han dado a luz en el mismo centro. Estos servicios se ofrecen en el mismo centro. Una vez la mamá regresa a casa, el apoyo por teléfono está disponible, y algunos centros de parto prestan servicios sin cita y ofrecen clases.

Community of 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	202-865-3505
Sibley Memorial Hospital	202-243-2321
MedStar Washington Hospital Center	202-877-2838

## Renta de extractores de leche y accesorios para la lactancia

<b>Ameda</b>	<b>1-866-99AMEDA</b>
<a href="http://www.ameda.com">www.ameda.com</a>	1-866-992-6332
<b>Medela, Inc.’s Breastfeeding National Network</b>	<b>1-800-TELLYOU</b>
<a href="http://www.medelabreastfeedingus.com">www.medelabreastfeedingus.com</a>	1-800-835 - 5968
<b>National Women’s Health Information</b>	<b>1-800-994-9662</b>
<a href="http://www.womenshealth.gov/breastfeeding">www.womenshealth.gov/breastfeeding</a>	



---

## Recursos especiales y capacitación

---

---

### Lactation Education Resources

**703-868-1849**

---

Especialistas en manejo de la lactancia, en capacitación a profesionales por más de 20 años. Clases disponibles en línea o presenciales. Capacitación para ser Consultoras en Lactancia (45 y 90 horas); Baby-Friendly Hospital Training o capacitación para que los hospitales sean más acogedores a los niños (20 horas); enfermera como recurso para la lactancia (45 horas); especialista en lactancia para personas hospitalizadas (7 horas) y mucho más. Contacte a Vergie Hughes, RN, MS, IBCLC, FILCA, para detalles [ProgramManager@LactationTraining.com](mailto:ProgramManager@LactationTraining.com)

---

### BLESS Initiative

**202-865-3505**

---

Educación en lactancia y Servicios de apoyo (BLESS)  
Howard University Hospital



## Women, Infants, and Children (WIC) Mujeres, bebés y niño/as

---

### Beautiful Beginnings Club

El Club Beautiful Beginnings presta apoyo para que las madres puedan ofrecer a sus bebés un comienzo saludable en sus vidas con leche materna.

Beautiful Beginnings ofrece a madres, mujeres embarazadas y sus familias la oportunidad de conocer y hablar con otras mujeres embarazadas y madres primerizas. Pueden compartir ideas y aprender de ellas mismas y de madres consejeras sobre la lactancia. El club ofrece programas y actividades especiales para dar a las madres la oportunidad de relajarse, divertirse y de aprender de los expertos. Las mamás reciben regalos y premios por los logros alcanzados durante la lactancia.

Pida a un nutricionista de WIC que le facilite un formulario para unirse al club de Beautiful Beginnings y asistir a la siguiente reunión. No tiene que ser miembro para asistir. Las reuniones se llevan a cabo una vez al mes en todas las clínicas, y el personal de WIC puede facilitarle el horario de las reuniones.

Para mayor información contacte a su clínica o la agencia estatal de WIC al 202-442-9397.



# Mamás, la decisión de cómo alimentar a su bebé

## Tome consciencia de lo siguiente:

- La fórmula es un sustituto inferior a la leche materna
- **A diferencia de la leche materna** – la fórmula no ayuda a proteger a su bebé contra los resfríos, las infecciones de oídos, la diarrea y la neumonía.
- **A diferencia de la leche materna** – la fórmula no ayuda a proteger a su bebé contra la diabetes tipo 1, la diabetes tipo 2 y la leucemia infantil.
- **A diferencia de la leche materna – la fórmula no ayuda a proteger a su bebé del síndrome de muerte súbita**
- **A diferencia de la leche materna, la fórmula no contiene nada que estimule las funciones del cerebro. Los bebés amamantados tienen un coeficiente intelectual más alto** que los bebés alimentados con fórmula.
- **Amamantar le ayuda a perder peso** – puede perder 1.000 calorías al día si usted sólo le da de mamar a su bebé
- **Amamantar la protege** contra la Diabetes tipo 2, cáncer de ovario y de mamas.
- Cuesta cerca de **\$1.300,00 al año alimentar con formula.** Recuerde que la fórmula que pueda conseguir por medio de WIC es sólo un suplemento. Se le va a acabar antes de que termine el mes. WIC incluye más comida justamente para que las mamás que están amamantando coman mejor.

La fórmula trata de imitar la leche materna. **La leche materna es la mejor leche para su bebé.** Lo demás no es lo mejor para su bebé. Usted decide. **Por favor tome la decisión correcta.**

Si tiene el virus del SIDA o si está usando drogas de la calle, usted no debería amamantar. Si está tomando medicinas, pregunte a su doctor si no es peligroso tomarlas mientras amamanta.

Michal A. Young, M.D., F.A.A.P.  
Breastfeeding Coordinator,

D. C. Chapter of the American Academy of Pediatrics  
Revisado 3/6/08



---

# Un llamado a todos los papás

---

Sabía usted que la leche materna...

- Protege a su bebé de infecciones de oído, gripes, diarrea, asma, síndrome de muerte súbita y otras enfermedades infantiles
- Tiene todos los nutrientes que su bebé necesita para estar saludable y crecer fuerte.
- Es el perfecto alimento para que el cerebro de su bebé alcance su máximo potencial.

Y que la lactancia puede...

- Ahorrarle \$1.300 al año porque es GRATIS
- Darle a su bebé una ventaja en la vida y hacer que sea más inteligente.
- Hacer que usted tenga más tiempo para descansar en lugar de tener que preparar biberones en medio de la noche
- Tener beneficios de salud para la madre también.

Entonces, lo que usted puede hacer es...

- Apoyar la decisión de su compañera de amamantar. ¡Su apoyo puede hacer la diferencia!
- Cambie los pañales, saque los gases, cargue y abrace al bebé para calmarlo.
- Saque al bebé mientras que mami descansa, haga otros mandados, o ayude con tareas de la casa.
- Disfrute del amor que la lactancia genera.
- Hable con otros hombres acerca de los problemas de la lactancia llamando al Male Outreach Program al 1-800-MOM-BABY.



---

## ¿Qué tienen que ver los SEGUROS MÉDICOS con ésto?

---

**Es muy importante tener seguro médico si está embarazada o si tiene un recién nacido.**

Si no tiene seguro, el gobierno de DC tiene diferentes programas que le ofrecen un seguro médico. La mayoría de las embarazadas o nuevas madres en DC son elegibles para un seguro de salud. DC tiene también un programa para residentes indocumentados.

Llame al 202-671-5000 para informarse de cómo aplicar para un seguro de salud para usted y su bebé. Ellos le hablarán acerca de DC Healthy Families (AmeriHealth DC, Amerigroup DC y Trusted Health Plan) y del DC HealthCare Alliance (o la Alianza). El Affordable Care Act (ACA) obliga a las compañías de seguro de cubrir todo lo relacionado a la lactancia, además de asesoría durante el embarazo y/o durante el periodo de postparto por parte de una profesional capacitada sin cargos de copago.

Sin embargo la cobertura varía de acuerdo a los seguros. Los seguros del DC Healthy Families cubren servicios de lactancia hasta 60 días después del parto desde abril de 2014

Estos servicios incluyen:

#1. Consultas sobre lactancia, educación y apoyo ya sea por parte de su doctor, enfermera especializada, partera o por una consultora en lactancia.

**Aquí le ofrecemos algunos consejos.**

- Antes de escoger su plan pregunte qué servicios de lactancia le cubre.
- Llame al servicio de miembros de su plan de salud para saber por lo que pagan.
- Pregunte a su doctor/a si su oficina ofrece los servicios una especialista en lactancia.  
Si no los tienen, pida que la refieran
- Si necesita ayuda, llame a la lista de recursos que se encuentra en esta guía.



## **Los Extractores de Leche y Los Seguros de Salud**

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

Los extractores de leche son muy importantes cuando llega el momento de separarse de su bebé ya sea porque regresa a su trabajo o a la escuela. Sin embargo algunos planes no pagan por los extractores de leche para estos propósitos.

La coalición por la lactancia de DC se dedica a promover que los seguros médicos en el área de DC paguen por extractores. Mientras tanto aquí le presentamos algunos consejos.

#### **Haga preguntas:**

- Llame a los servicios para afiliados y averigüe cuáles son los requisitos para conseguir un extractor.
- Pida a su doctor que le escriba una receta para el extractor de leche
- Desde el 1° de agosto del 2012, la ley Affordable Health Care Act (ACA) obliga a los nuevos seguros privados a cubrir en su totalidad el arriendo de una máquina extractora de leche sin costo compartido (no copago).

#### **Los planes de salud podrían pagar por un extractor si:**

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

#### **Si tienes seguro privado de salud, podría tener que llenar papeles:**

- Usted tendría que someter una reclamación a la compañía de seguro para que le devuelvan el dinero pagado.
- Guarde el recibo del extractor de leche. Algunos planes de salud podrían rembolsarle por la totalidad o parte del costo.

Desde el 1 de abril de 2014, el programa de Medicaid del Distrito cubre los extractores de leche y accesorios de lactancia como “equipo médico duradero” para madres con bebés de 0 a 11 meses cuando se considera médicamente necesario. Cuando las madres que necesitan mantener la lactancia se separan de su bebé de forma regular, como por ejemplo cuando regresan al trabajo, es posible obtener extractores de leche eléctricos individuales.

Además sólo las clientas de WIC que amantan y que tienen necesidades médicas que regresan a sus trabajos o a la escuela podrían recibir un extractor eléctrico gratuito por medio de WIC.



---

## Cómo escoger un extractor de leche mater

---

Hay muchos tipos de extractores de leche. Consulte con una especialista en lactancia para que le ayude a escoger lo que a usted más le convenga.

### Antes de escoger un extractor recuerde:

- Normalmente no se necesita un extractor para producir suficiente leche para su bebé.
- Amamantar con el seno al bebé es usualmente la manera más fácil y mejor para producir suficiente leche.
- Los extractores de leche podrían reducir la producción de leche si no son usados correctamente.
- No use extractores que hayan sido usados por otras personas ya que podrían causarle infección, o puede que le falten piezas o que estén rotas.
- Lea las instrucciones del fabricante para aprender a usar su extractor y a cuidarlo.
- Si mientras está usando el extractor le duele el seno, le sangra o tiene algún otro síntoma inusual, PARE de usarlo y hable si es necesario con un especialista asociado a un profesional médico.

### Diferentes tipos de extractores y usos

#### Extracción manual

El mejor extractor podría ser el que lleva atado a su brazo. El sacarse la leche usando sólo su mano puede ser efectivo, fácil y útil durante una emergencia. Algunas madres realmente prefieren usar sus manos. Para instrucciones sobre cómo sacarse la leche con las manos, mire el video: <https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>

- Para vaciar un seno que está demasiado lleno para que el bebé se prenda y succione.
- Cuando la mamá y su bebé no pueden estar juntos por periodos cortos de tiempo.
- En una situación de emergencia cuando no están disponibles otros tipos de extractores.

#### Extractores manuales

- Sirven para vaciar un seno que está demasiado lleno para que el bebé pueda prenderse y succionar.
- Para levantar los pezones planos o invertidos para que el bebé pueda prenderse.
- Cuando la mamá y su bebé no pueden estar juntos por periodos cortos de tiempo.
- En una situación de emergencia cuando otro tipo de extractores no están disponibles



## Extractores eléctricos de uso personal

- Cuando la mamá está separada de su bebé por 4 horas o más por razones de trabajo o estudios.
- Cuando la mamá y su bebé están teniendo dificultades para amamantar y están bajo el cuidado de una especialista en lactancia.
- Cuando la mamá necesita aumentar la producción de leche.
- Cuando la mamá necesita aumentar la producción de leche después de una disminución.

## Extractores de hospitales

- Cuando las mamás son separadas de sus bebés por largo tiempo ya sea porque el bebé es prematuro, debido a una hospitalización, o por otras razones.
- Cuando hay problemas severos al amamantar, o necesidades médicas, que requieran de la ayuda de una especialista en lactancia que trabaje con un profesional médico

---

Morton, Jane. “Hand Expression of Breastmilk.” Hand Expressing Milk | Newborn Nursery | Stanford Medicine, Stanford University Hospital | [www.med.stanford.edu/newborns/professional-education/breast-feeding/hand-expressing-milk.html](http://www.med.stanford.edu/newborns/professional-education/breast-feeding/hand-expressing-milk.html).

## Planifique el regreso a la escuela/trabajo

---

**Busque una niñera o guardería que apoye a madres que amamantan (en algunas áreas puede que haya una larga lista de espera, así que empiece pronto, incluso antes que el bebé nazca)**

### 10 - 14 días antes:

- Comience a ofrecer el biberón (si no es la mamá la que se lo da, el bebé quizás lo tome mejor si contiene leche materna). Si la mamá va a regresar a la escuela/trabajo antes de que el bebé cumpla 6 meses entonces debe comenzarse entre las 4 y 6 semanas de vida para evitar el rechazo al biberón.
- Si piensa sacarse la leche, empiece a usar el extractor; inténtelo en la mañana antes de amamantar al bebé, o cuando el bebé sólo tome de un pecho. Ver para mayor información los “Consejos sobre cómo sacarse la leche”.



- Pida a su empleador un lugar privado en el trabajo para sacarse la leche. Planee sacarse la leche cada 3-4 horas
- Piense en la ropa para la escuela/trabajo que permita una fácil extracción, como blusas sueltas.

### **7 - 10 días antes:**

- Deje al bebé con la niñera por un tiempo corto que incluya por lo menos un periodo de alimentación.
- Si no se va a sacar la leche en la escuela/trabajo, comience saltándose una amamantada cada tres días para que su cuerpo se ajuste. Pierda solamente la toma que ocurriría durante las horas de escuela/trabajo.

### **La noche antes:**

- Prepare la bolsa con los pañales, la lonchera, una merienda sana para usted, y su extractor y accesorios para almacenar la leche.
- Planee la cena para la siguiente noche y decida con su compañero quién se encargará de cocinar.

### **La primera mañana:**

- Dese de 30-60 minutos extras para vestirte, alimentar a su bebé y empacar para dos personas.

### **Cada mañana:**

- Dedique suficiente tiempo para amamantar a su bebé antes de salir.
- Empiece la cena o deje que se descongele en el refrigerador

### **Cuando llegue a la casa:**

- Siéntese y descanse con su bebé.

Adaptación con permiso de #5 of the Babies First Series from the Learning Curve of Weingart Design 1997 by Michal Young, M.D., FAP 9/1997, revised 6/99



---

## Consejos sobre cómo sacarse la leche

---

- Sáquese la leche más o menos a la misma hora cada día
- Si no está con su bebé, sáquese la leche en el horario habitual en que amamantaría a su bebé.
- Un ambiente relajado, compresas tibias y un suave masaje en el pecho mejorará el flujo de leche. Mirar una foto de su bebé le ayudaría.
- Para extraer la mayor cantidad de leche alterne un seno primero y luego el otro varias veces.
- No se dé por vencida si saca poca leche en los primeros intentos. Si lo hace regularmente, conseguirá suficiente leche en una o dos semanas.
- Para evitar el desperdicio, almacene la cantidad de leche que su bebé usualmente toma en una sola comida.
- La leche debe guardarse en biberones de vidrio o plástico duro. Escriba en el biberón la fecha, hora de extracción y algún alimento o medicina inusual que haya tomado. No almacene la leche en biberones que contengan derivados de polietileno.
- La leche que va a almacenar debe colocarse en la parte más fría del refrigerador o del congelador (en la parte de atrás/lejos de la puerta). Consulte la tabla que se encuentra en la siguiente página para saber por cuánto tiempo puede guardar la leche. La leche materna usualmente se sedimenta; muévela suavemente 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 reducir los beneficios de la leche materna.
- Su bebé puede que no quiera tomar la leche del biberón. Sería más fácil si usa un biberón con chupón para recién nacido, de flujo lento y si alguien más se lo ofrece. Dependiendo de la edad del bebé, la taza y cuchara sería más aceptable. **¡SEA PACIENTE! Si necesita ayuda, no dude en llamar a alguno de los recursos listados en la sección de recursos.**



## **El almacenamiento y manipulación de la leche materna**

**Para su bebé sano, a término**

<b>Lugar de almacenamiento</b>	<b>Temp (° F)</b>	<b>Tiempo óptimo de almacenamiento</b>	<b>Comentarios</b>
A temperatura ambiente	60-85	4 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6-8 horas aceptable en condiciones de mucha limpieza</li> <li>• Lo mejor es enfriar o refrigerar lo antes posible si no piensa usarla.</li> </ul>
Refrigerado con paquetes de hielo	59	12 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limited evidence available</li> </ul>
Refrigerador	~39.2	4 días	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No hay muchos estudios disponibles</li> </ul>
Congelador	<24.8	6 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 meses aceptable</li> <li>• Si es almacenado al fondo del congelador para prevenir que el abrir y cerrar de la puerta la descongele.</li> <li>• Manténgase alejado de las paredes de los congeladores con auto descongelación</li> <li>• El envase debe de estar bien sellado para evitar que se contamine</li> </ul>

Adaptado del ABM Clinical Protocol #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Full-Term Infants, Revisado en 2017

- Nunca añada leche tibia acabada de sacar con leche que ya ha sido refrigerada o congelada. Espere a que se enfríe antes de mezclarla con otra leche que ha sido refrigerada.
- Si su bebé prefiere la leche tibia/a temperatura del cuerpo, es preferible que la mantenga en agua tibia por 20 minutos.
- No deje la leche que ha sido descongelada en las últimas 24 horas a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- No tenemos recomendaciones con respecto a volver a congelar leche que ya ha sido descongelada, por lo tanto es mejor no hacerlo.



## **Cómo descongelar la leche materna**

En general es mejor usar la leche que lleve más tiempo congelada, a menos que su doctor/profesional en lactancia le indique lo contrario.

Hay 3 formas de descongelar la leche:

- Ponga la bolsa/botella en el refrigerador hasta que se descongele. (Nota: esto hace que se pierda menos grasa en el proceso de descongelamiento).
- Ponga la bolsa /botella debajo de agua fresca del chorro
- Ponga la bolsa /botella en un recipiente con agua tibia

**La separación de los componentes de la leche es normal durante el proceso de descongelación. Una vez que la leche esté totalmente descongelada, muévala suavemente para que se mezcle. NO LA AGITE.**

**\*\*\*NUNCA PONGA LA LECHE MATERNA EN EL  
MICRONDAS\*\*\***



---

## Cómo mantener limpio su extractor de leche

---

Mantener limpio tanto su aparato como sus piezas es importantísimo ya que hay gérmenes que pueden desarrollarse rápidamente en los residuos de leche materna. Los siguientes pasos pueden ayudar a evitar la contaminación y proteger a su bebé de infecciones. Si su bebé es prematuro o tiene otros problemas médicos, su médico podría recomendarle otras precauciones al sacarse la leche.

### ANTES DE CADA USO

- **Lávese las manos** con agua y jabón.
- **Inspeccione y ensamble** el kit limpio. Si su tubo está mohoso, deséchelo y reemplácelo de inmediato.
- **Limpie** los diales de la bomba, el interruptor y la superficie con toallitas desinfectantes, especialmente si comparte un extractor.

### DESPUÉS DE CADA USO

- **Almacene la leche de forma segura.** Tape bien la botella o selle bien la bolsa, póngale la fecha y la hora, y colóquela inmediatamente en un refrigerador, congelador o bolso refrigerador con bolsas de hielo.
- **Limpie la parte donde se extrae la leche,** especialmente si lo está compartiendo con alguien. Limpie los diales, el interruptor y la superficie donde se saca la leche con toallitas desinfectantes.
- **Desarme** los tubos del aparato y separe las piezas que están en contacto con el seno o leche materna.
- **Enjuague las piezas** que entren en contacto con el seno y leche materna manteniéndolas bajo el chorro de agua para sacar los residuos de leche. Mientras enjuaga, no ponga las piezas sobre el lavadero.
- **Limpie las piezas del aparato** que entren en contacto con el seno / leche materna tan pronto termine de usarlas. Puede lavar las piezas en el lavaplatos o en el recipiente que solamente use para lavar las piezas del extractor y otros utensilios usados para alimentar al bebé. Siga los pasos que le indicamos en la página siguiente.



---

## CÓMO LAVAR LAS PIEZAS A MANO

- **Coloque las piezas del extractor en un recipiente limpio** usado únicamente para colocar todos los utensilios utilizados en la alimentación del bebé.
- **No ponga las piezas del extractor en contacto directo con el lavadero.**
- **Añada jabón y agua caliente** al recipiente.
- **Restriegue** las piezas con un cepillo limpio que utilice únicamente para los utensilios de alimentación del bebé.
- **Enjuague** manteniendo las piezas debajo del agua, o sumergiéndolas en un recipiente con agua limpia.
- **Deje que todo se seque bien al aire libre.** Coloque las piezas del extractor, el recipiente donde las lava y el cepillo de los biberones sobre una toalla limpia o toallas de papel sobre una superficie protegida del polvo y suciedad. Para secar estas piezas, no use los trapos que usa para secar los platos.
- **Limpie bien el recipiente que usa para lavar y el cepillo de los biberones.** Enjuáguelos bien y deje que se sequen al aire libre después de cada uso. Lávelos a mano o en el lavaplatos cada cierto tiempo.

## CÓMO LAVARLOS EN EL LAVAPLATOS (OPCIONAL)

- **Lave las piezas en el lavaplatos**, si éstas son a prueba de lavaplatos. Asegúrese de colocar las piezas pequeñas en la canasta cerrada o en una maya para lavar ropa.
- **Agregue jabón y, si es posible, haga funcionar el lavaplatos con agua caliente y con un ciclo de secado caliente (o ciclo para desinfectar).**
- **Saque las piezas del lavaplatos con las manos limpias.** Si las piezas no están completamente secas, colóquelas sobre un trapo limpio que no haya sido usado, o toallas de papel para que terminen de secarse bien al aire libre antes de guardarlas. No use el paño de los platos ya sea para frotar o secar las piezas.



---

## **DESPUES DE LIMPIAR**

### **PARA MAYOR PROTECCIÓN, DESINFECTE**

- **Para una protección mayor contra los gérmenes, desinfecte** las piezas del extractor, el recipiente donde las lava y el cepillo de los biberones por lo menos **una vez al día** después de lavarlos. Las piezas pueden ser desinfectadas usando vapor, agua hirviendo o poniéndolas en el ciclo especial para desinfectar del lavaplatos. Desinfectar es especialmente importante si su bebé tie-ne menos de 3 meses, nació prematuro o tiene un sistema inmune debilitado debido a alguna enfermedad o tratamiento médico.

### **GUARDE**

- **Guarde las piezas secas en un lugar seguro hasta que las vuelva a necesitar.** Asegúrese de que las piezas limpias, el cepillo de los biberones y el recipiente que usa para lavarlos se hayan secado bien al aire libre antes de guardarlas. Las piezas deben estar completamente secas para prevenir el crecimiento de gérmenes y moho. Guarde las piezas secas en un área limpia y protegida.

**Para instrucciones** más detalladas visite [www.cdc.gov/healthywater/higiene/healthychildcare/infantfeeding.html](http://www.cdc.gov/healthywater/higiene/healthychildcare/infantfeeding.html)



---

## Conviértase en un empleador que apoya la lactancia

Los empleadores que se preocupan por brindar apoyo a las mamás que amamantan encuentran que los beneficios son tanto para la compañía como para las familias. Éstos incluyen:

- \* Menos personal que se va y mayor número de empleados que se quedan después del nacimiento de su bebé.
- \* Menos tiempo libre solicitado por padres que están amamantando a bebés que tienen mayor resistencia a enfermedades.
- \* Menores gastos y menos frecuentes asociados con bebés que por ser amamantados son más saludables.
- \* Mayor productividad, satisfacción y moral en el trabajo.
- \* Mayor lealtad de parte de estos empleados
- \* Incentivos de reclutamiento adicionales para mujeres.
- \* Una mejor y más positiva imagen de la compañía.

### Entre los tres requisitos esenciales que aseguran que los empleados puedan de forma positiva combinar trabajo con lactancia se encuentran:

**Tiempo:** Suficientes descansos para sacarse la leche, u horarios de trabajo flexibles.

**Espacio:** Ofrecer un espacio limpio, cómodo y privado para sacarse la leche. El acceso a un lavadero para lavarse las manos y lavar las piezas del extractor de leche es necesario. Hacerlo en los baños no es una opción aceptable. Tener una guardería cercana o en el lugar de trabajo facilitaría que estas empleadas pudieran amamantar mientras se toman un descanso o durante la hora del almuerzo.

**Apoyo:** Desarrolle políticas que le faciliten el trabajo a las mamás que amamantan en el lugar de trabajo; mejore la apreciación por la lactancia educando a los trabajadores y al personal de gerencia acerca de los beneficios de amamantar. En una encuesta pregunte a sus empleados sobre las necesidades de designar un espacio para extraer la leche en el lugar de trabajo. Para convertirse en un empleador que apoya la lactancia visite: [www.womenshealth.gov/breastfeeding/employer-solutions/index.php?from=breastfeeding](http://www.womenshealth.gov/breastfeeding/employer-solutions/index.php?from=breastfeeding)





# Breastfeeding Friendly Workplace

[Lugares de trabajo que favorecen la lactancia] Las coaliciones de DC y MD en favor de la lactancia se unieron para reconocer los lugares de trabajo en el Distrito, Maryland y Virginia que tienen el compromiso de promover y proteger los derechos de sus empleadas mujeres a amamantar a sus bebés siempre y cuando ellas escojan hacerlo. Los premios a estos lugares de trabajo se iniciaron en el 2010 gracias a una subvención del Health Resources and Services Administration llamada el “Business Case for Breastfeeding” Las siguientes instituciones han sido reconocidas hasta ahora:

## **Compañías grandes (500+empleados)**

### **Medalla de oro**

AOL (2011)

Baltimore City Health Department  
(2014)

Catholic Relief Services (2017)

Children’s Health Center -Northwest  
Clinics (2017)

Children’s National Medical Center  
(2011)

Consumer Financial Protection Bureau  
(2016)

Defense Information Systems Agency  
Wellness Center (2017)

Defense Intelligence Agency (2013)

Dept. of State - Educational & Cultural  
Affairs/International Informational  
Programs (2014)

Educare DC (2016)

Fairfax County Government (2010)

Georgetown University Hospital (2010)

George Washington University (2013)

Greater Baltimore Medical Center (2011)

Holy Cross Hospital (2012)

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 (2011)

Marriott International (2016)

MedStar St. Mary’s Hospital (2013)

MedStar Washington Hospital Center  
(2012)

NASA Goddard Space Flight Center  
(2012)

National Institutes of Health (2011)

National Public Radio (2013)

National Security Agency (2012)

Prince George’s Hospital Center (2015)

Queen Anne’s County Department of  
Health (2016)

Shady Grove Adventist Hospital (2012)

Sodexo (2012)

U.S. Census Bureau (2013)



**Oro (continuación)**

U.S. Department of Agriculture (2012)  
U.S. Food and Drug Administration  
(2014, 2017)  
U.S. Office of Personnel Management  
(2010)  
U.S. Department of Transportation  
(2016)

USAID (2016)  
Union Hospital of Cecil County (2014)  
University of Maryland Baltimore (2010)  
Upper Chesapeake Medical Center (2013)  
Virginia Hospital Center (2015)  
Walter Reed National Military Medical  
Center (2012)

**Plata**

- Anne Arundel County Health Department (2010)
- Anne Arundel County Medical Center (2010)
- Baltimore City Health Department (2011)
- Children's National Medical Center (2010)
- DC Department of Health (2012)
- George Washington University (2012)
- Hyatt Regency Chesapeake Bay Resort (2016)
- Kaiser Permanente of the Mid-Atlantic States (2010)
- Northwest Hospital (2011)
- Towson University (2017)
- Visit Baltimore (2017)
- Washington Adventist Hospital (2011))

**Bronce**

- Calvert Cliffs Nuclear Power Plant (2014)

**Compañías medianas (50-500 Employees)****Oro**

- American College of Obstetricians & Gynecologists (2014)
- BCS, Inc. (2013)
- Children's Health Center - Anacostia (2016)
- Choptank Transport (2016)
- Community Clinic, Inc. (2011)
- Frederick County Bank (2016)



- Holy Cross Hospital Germantown (2015)
- Howard County Health Department (2010)
- James G Davis Construction (2017)
- Mt. Airy Children's Dental Associates (2017)
- Naval Health Clinic Patuxent River (2013)
- PANDORA Jewellery (2016)
- Proteus Technologies (2016)
- United Medical Center (2015)
- United Therapeutics (2014)
- University of Maryland School of Medicine Department of Anesthesiology (2017)

### **Plata**

- Bolton Partners Inc. (2017)
- Central Special School (2012)
- Chizuk Amuno Congregation and Schools (2017)
- Edmund Burke School (2017)
- Frederick County Department of Social Services (2016)
- Garrett County Health Department (2017)
- Housing Opportunities Commission of Montgomery County (2014)

### **Bronce**

- Progressions Salon Spa Store (2014)
- Maryland Public Television (2012)
- Space Telescope Science Institute (2012)

## **Compañías pequeñas (no más de 50 Empleados)**

### **Oro**

- 3 Sigma Software (2015)
- Association of Maternal & Child Health Program (2017)
- Children First Pediatrics (2016)
- Evolution Oral Surgery (2016)
- iHire, LLC (2016)
- KAI Research, Inc.(2017)
- The Literacy Lab (2017)
- MD Dept. of Health and Mental Hygiene (2015)
- Maryland WIC Training Center (2015)



- Mosaic Power (2014)
- Soft and Cozy Baby (2013)
- Sumit Bhutani, MD, LLC (2017)
- Trustify (2017)

### **Plata**

- Association of Schools and Programs of Public Health (2017)
- AFI Silver Theatre (2012)
- Bush Advanced Veterinary Imaging (2016)
- Cornrows & Company (2014)
- Kivvit (2017)
- Strathmore (2012)
- Ultimate Image Spa (2015)

### **Menciones especiales**

Fueron otorgadas a los continuos esfuerzos por ofrecer un ambiente de trabajo excepcional para las familias que amamantan

- Baltimore City Health Department (2014)
- Shady Grove Adventist Hospital (2013)
- University of Maryland Baltimore (2013, 2017)
- U.S. Department of Agriculture (2013)
- Walter Reed National Military Medical Center (2013)





[Instituciones médicas que apoyan la lactancia]

### **Instituciones médicas grandes (30+ empleados)**

#### **Oro**

- Annapolis Pediatrics (2016)
- Children's Health Center -Northwest Clinics (2017)
- Children's Health Center at Children's National (2014)
- Community of Hope Family Health and Birth Center (2014)

### **Instituciones médicas medianas (15-30 empleados)**

#### **Oro**

- Children's Health Center - Anacostia (2016)
- Greenspring Pediatrics Associates (2014)
- Midwives of MedStar (2014)

### **Instituciones médicas pequeñas (No más de 15 empleados)**

#### **Oro**

- Children First Pediatrics (2016)
- Evolution Oral Surgery (2016)
- Hirsch Pediatrics (2016)
- Johns Hopkins Bayview Medical Center OB/GYN (2017)
- Laura Lieberman, MD, PA and Melissa Levine, MD (2017)



---

## Hospitales y Centros de Parto que Apoyan la Lactancia

La iniciativa Baby-Friendly Hospital Initiative (BFHI) es un programa internacional patrocinado por la Organización Mundial de la Salud y el Fondo para la Infancia de las Naciones Unidas (UNICEF) quienes se encargan de certificar hospitales y centros de maternidad que ofrecen un apoyo óptimo a la lactancia. Para ser designado como un centro Ba-by-Friendly, los hospitales tienen que cumplir con los Diez Pasos para el Éxito en la Lactancia y someterse a un riguroso proceso de evaluación. Estos son los Diez Pasos:

1. Mantener una política escrita sobre la lactancia que es comunicada regularmente al personal.
2. Desarrollar en el personal médico las destrezas necesarias para implementar esta política.
3. Informar a las mujeres embarazadas sobre los beneficios y el manejo de la lactancia.
4. Ayudar a las madres a iniciar la lactancia dentro de la hora posterior al parto.
5. Enseñar a las madres cómo amamantar y cómo continuar con la lactancia, incluso cuando éstas son separadas de sus bebés.
6. No darle a los bebés otra cosa que no sea leche materna, a menos que sea medicamente indicado.
7. Facilitar la cohabitación que permita que las mamás y sus bebés permanezcan juntos las 24 horas del día.
8. Promover el amamantamiento sin restricciones
9. No darle chupones ni pezones artificiales a los bebés que están siendo amamantados.
10. Cultivar el que se establezcan los grupos de apoyo a la lactancia y refiera a las madres a éstos tan pronto salgan del hospital o clínica.

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

MedStar Georgetown University Hospital  
MedStar Washington Hospital Center

Los siguientes hospitales del Distrito han sometido su carta de intención para convertirse en Baby-Friendly y actualmente están esperando que se les designe:

Community of Hope at Family Health and Birth Center  
Howard University Hospital



# Solicitud de publicidad

Anuncie sus servicios en la próxima Guía de Recursos sobre la Lactancia Materna de DC, desarrollada por DC Breastfeeding Coalition, Inc.

Nuestra guía de recursos incluye información, servicios y profesionales en lactancia materna que ayudan a las familias de Washington, DC a recibir el apoyo que necesitan.

Más de 40.000 copias GRATUITAS de nuestra guía han sido entregadas a familias y profesionales de Washington, DC.

Agencia Tarjeta Tamaño	\$75 por dos años
Media página	\$150 por dos años
Página entera	\$300 por dos años

Contacte [resourceguide@dcbfc.org](mailto:resourceguide@dcbfc.org) para mayor información.

## Haga un cheque a nombre de:

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

Tamaño de tarjetas de visita Aprox. 2" x 3 1/2"

Publicidad media página Aprox. 3 1/8" x 4 1/2"

Publicidad página entera Aprox. 6 1/4" x 4 1/2"

*\* Preferimos media digital con camera-ready graphics. Todos los anuncios tienen que estar copiados en el documento final listo para imprimir.*

*\*\*Nos reservamos el derecho de aceptar o rechazar una publicidad según las guías establecidas por el DC Breastfeeding Coalition, Inc*

Tarjeta de visita

Media página

Página entera





PO Box 29214, Washington, DC 20017

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

Phone: 202-470-2732

Email: [info@dcbfc.org](mailto:info@dcbfc.org)