

# **Distrito de Columbia**

## **Guía de**

### **Recursos Para la**

#### **Lactancia Materna**



**Una publicación de la Coalición de DC para la Lactancia Materna**

*Diseño de la portada por*

*Joe Manson of PobrDesign*

*Diseño por*

*Benjamin Yeh of PobrDesign*

*Imagenes de la portada*

*Tosha Francis of The Captured Life Photography*

*Imagenes Interiores por*

*Renee Flood Wright of The Red Lantern Photography*

*Editores*

*Judith Campbell, RN, IBCLC*

*Candice Dawes, MD*

*Mudiwah Kadeshe, RNC, CCE, IBCLC*

*Melissa Rojas, CLC*

*Jefe de Edición*

*Sahira Long, MD, IBCLC*

*Esta publicación fue financiada en su totalidad, o en parte, por el  
Gobierno del Distrito de Columbia,*

*Departamento de Salud, y la Administración de Salud Comunitaria.*



---

## TABLA DE CONTENIDO

---

Declaración de la Misión	4
Derecho del Niño a la Lactancia Ley de DC	5
Declaración de la Política para la Lactancia	6
Pasos para Apoyar la Lactancia	7
Consejos para Proveedores de Atención de Salud	8
Beneficios de la Lactancia para el Bebé	9
Beneficios de la Lactancia para la Madre	11
Lactancia Materna- Tu Puedes Hacerlo! 10 Pasos	12
Cómo Entender Mejor a tu Bebé	14
Acomodando el bebé al Pecho	15
Posiciones Para la Lactancia	16
Cómo Encontrar Apoyo para la Lactancia	17
Recursos Para la Lactancia en Washington, DC	19
Women, Infants, and Children (WIC)	27
ALERTA! Alimentando con Formula	28
Horario Para Regreso a la Escuela/Trabajo	29
Consejos Para una Extracción Exitosa	31
Almacenando la Leche Humana	32
Llamando a Todos Los Padres!	33
Qué Tienen que ver los Seguros de Salud con la lactancia?	34
Extractores de Leche y Los Seguros de Salud	35
Convirtiéndose en un Empleador Amigo de la Lactancia	36
Lugares de Trabajo Amigos de la Lactancia	37
Proveedores de Cuidado de Salud Amigos de la Lactancia	39
Hospitales y Centros de Maternidad Amigos del Niño	40



## Declaración de la Misión

La Coalición de DC para la Lactancia fue establecida para incrementar las cifras de Lactancia en todos los niños que viven en el Distrito de Columbia. Trabajando en asociación con los profesionales de la salud materna e infantil, organizaciones de salud comunitaria, y grupos de apoyo de madres a madres, la Coalición de DC para la Lactancia busca promover, proteger, y apoyar programas y actividades culturalmente sensibles que creen concientización y entendimiento de los beneficios de la Lactancia en la salud preventiva. A través de la investigación de la lactancia, promoción de actividades educativas, la Coalición busca reducir las disparidades en salud – particularmente entre los bebés y los niños 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 la continuación de la lactancia por lo menos hasta el primer año o más allá.
- 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 de salud primaria en Washington, D.C. que incluyan consejería y referencia para la lactancia como parte del cuidado de rutina
- Proporcionar información sobre la lactancia precisa y consistente a las familias, profesionales de la salud, y a la comunidad
- Fomentar las políticas y procedimientos para la lactancia en todas los hospitals y centros de maternidad del area.

La información presentada aquí no intenta el diagnóstico de problemas de salud o tomar el lugar de la atención médica profesional. Si usted tiene problemas persistentes para la lactancia, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte su proveedor de salud. La Coalición de DC para la lactancia materna no tiene asociación, o interes creado, con ninguno de las empresas que figuran 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 a las madres que amamantan. Esta ley es llamada “Derechos del niño a la Lactancia Ley de Enmienda de los Derechos Humanos de 2007” (Bill B17-0133). **La ley hace legal lactar en CUALQUIER LUGAR en DC donde la mujer tiene derecho a estar con su hijo.**

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

- Períodos de receso justos y no remunerados cada día
- Un area limpia donde las mujeres que amamantan puedan lactar o extraerse la leche para sus bebés

**Si usted piensa que le han tratado injustamente mientras que amamanta contacte: La Oficina de Derechos Humanos al 202-727-4559** para saber como llenar una queja. Usted puede aprender acerca del proceso de quejas en el sitio de internet de OHR en [www.ohr.dc.gov](http://www.ohr.dc.gov) haciendo click en el enlace “Complaint Filing.” Los reclamos pueden ser hechos en persona o en línea. Todas las formas necesarias para para hacer una queja pueden obtenerse en el sitio del internet de OHR. Por favor dejele saber a la Coalición de DC para la lactancia sobre cualquier queja relacionada con la lactancia hecha con la OHR a [info@dcbfc.org](mailto: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](http://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 Congress of Obstetricians and Gynecologists**

<http://www.acog.org/Resources-And-Publications/Committee-Opinions/Committee-on-Health-Care-for-Underserved-Women/Breastfeeding-Maternal-and-Infant-Aspects>

**The American Dietetics Association**

[www.eatright.org/WorkArea/DownloadAsset.aspx?id=8425](http://www.eatright.org/WorkArea/DownloadAsset.aspx?id=8425)

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

\*Policy statement under revision at time of publication

**The National Association of Pediatric Nurses Practitioners**

[download.journals.elsevierhealth.com/pdfs/journals/0891-5245/PIIS0891524506007322.pdf](http://download.journals.elsevierhealth.com/pdfs/journals/0891-5245/PIIS0891524506007322.pdf)

**The World Health Organization**

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

Las agencias mencionadas anteriormente apoyan y alientan a las madres a lactar. Reconocen la lactancia como el método normal de alimentación infantil y el mejor recurso de nutrición para la salud, desarrollo y crecimiento de los infantes. Amamantar es el mejor método de alimentación para todos los infantes, incluyendo los bebés prematuros y enfermos, con muy pocas excepciones. La lactancia proporciona los nutrientes exclusivos para las necesidades del bebé, con la introducción gradual de los alimentos complementarios después de los seis meses aproximadamente. Entonces, la lactancia debe continuar más allá del primer año, o tanto tiempo como la familia desee. Para leer las declaraciones específicas de cada organización ir a los respectivos sitios de internet.



---

## Pasos para Apoyar la Lactancia por los Profesionales de la Salud

---

1. Haga un compromiso para promover la importancia de la lactancia materna.
2. Capacite todos los médicos, trabajadores de la salud, y el personal de la oficina en el conocimiento necesario para apoyar la lactancia.
3. Informe durante el embarazo a las mujeres y las familias acerca de los beneficios de la lactancia para la mamá y el bebé.
4. Programe visita de seguimiento para el recién nacido 2-3 días después del alta
5. Proporcione educación y apoyo para el establecimiento y mantenimiento de la lactancia materna incluso cuando la madre regrese al trabajo.
6. Fomente la alimentación temprana, en la primera hora después del parto y cada 2-3 horas a partir de entonces, o a demanda.
7. Promueva exclusivamente la lactancia hasta los 6 meses, luego agregue gradualmente los alimentos complementarios por el primer año y después; apoye la lactancia tanto tiempo como sea el deseo mutuo de la madre y el bebé.
8. Examine los pechos durante el embarazo y haga las recomendaciones según sean necesarias.
9. Promueva el apoyo a la lactancia en el ambiente de trabajo.
10. Ayude a la expansión de la red de apoyo para la lactancia estimulando a las aseguradoras para pagar por los servicios de lactancia. Usted puede también dar apoyo para la lactancia en su oficina.



---

## Consejos para Proveedores de Salud

---

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

**Aquí está cómo:**

- Educando a los planes de salud acerca de los beneficios de la lactancia y como ésta ahorra costos en el cuidado de la salud tanto para el bebé como la madre.
- Recuerde al plan de salud que la Ley de Cuidado de Salud a bajo precio requiere los servicios de lactancia y equipo sin copago para las familias.
- Recuerde al plan de salud que la Academia Americana de Pediatría aprobó una resolución recomendando que los terceros pagadores den servicios de lactancia como una medida costo-efectiva.
- Trabaje con las familias para enviar las reclamaciones muchas veces, cada vez con explicaciones más detalladas. Esto funciona—entonces siga intentando!
- Pida al proveedor de servicios de lactancia una factura detallada con los códigos para la aseguradora. Agregue la orden del doctor a la forma del seguro.
- Si el bebé tiene un problema de salud (es prematuro, alérgico a la fórmula, etc.), el cobro por los servicios de lactancia debe ser presentado en la reclamación al seguro del bebé. Si la mamá tiene un problema de salud, el cobro debe ser enviado en la reclamación al seguro de la mamá.

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

A partir del 1 de abril de 2014 el programa de Medicaid del Distrito cubre extractores de leche y suministros de lactancia para la madre de los niños de edad de 0 a 11 meses cuando se considere médicamente necesario. Extractores individuales eléctricos pueden ser suministrados cuando las madres que amamantan son separadas de sus infantes de manera regular como cuando estén trabajando Llame al Servicio al Cliente al 202-842-2810 Para ver que servicios de lactancia están cubiertos.

Códigos:

- Hospital grade electric pumps, use CPT code E0604
- Individual Electric Breast Pump, use CPT E0603
- Manual Breast Pump, use CPT E0602.



---

## **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

Menor riesgo de adquirir meningitis (infección del cerebro)

Menos riesgo del síndrome de muerte súbita (SIDS)

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

Mejor visión

Menor probabilidad de la enfermedad del intestino del prematuro (también conocida como NEC)

#### ***Son bebés más sanos -***

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

Menos alergias

Menos asma

Menos eczema

Mejores dientes y sonrisas



## Los Bebés que han sido amamantados...

### *Son Adultos más sanos -*

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

Menor riesgo de adquirir cancer de seno



Menor riesgo de 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 muestran que los bebés amamantados tienen un coeficiente intelectual (IQs) más alto. Entre más tiempo sea amamantado es mejor el beneficio que él o ella recibe.



---

# 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 dejar de amamantar, la madre que lacto su bebé tiene huesos más fuertes y menos riesgo de romperse la cadera. (Menos Osteoporosis).

Menor riesgo de cancer de ovario y de seno.

### *Tiene mentes más sanas-*

Menos depresión después del parto

Menos ansiedad y estrés

Estados de animo más estables

Un vínculo más estrecho con sus bebés

### *Ahorra dinero-*

La lactancia ahorra aproximadamente \$1,200 al año

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

### *Tienes más tiempo-*

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

### *La silueta del cuerpo regresa más pronto-*

Amamantar ayuda a la madre a lograr el peso que tenía antes del embarazo, especialmente se nota en el vientre y los muslos.



---

## La Lactancia: tu puedes hacerlo!

---

### 1. COMIENZA PRONTO–

Empieza a pensar acerca de la lactancia durante el embarazo, así puedes estar preparada. Amamanta a tu bebé tan pronto como sea posible después del nacimiento. El iniciar pronto y el hacerlo frecuentemente ayudarán al recién nacido a aprender más fácil y evitar problemas.

### 2. PONTE COMODA –

Hay 4 posiciones más usadas por las mamás para amamantar: cuna, cuna-cruzada, fútbol o de medio lado. Aprende a usar todas las 4 posiciones para ayudar a prevenir que los pechos se maltraten.

\*ver página 16 para mayor información en las posiciones de lactancia\*

### 3. AMAMANTE FRECUENTEMENTE –

En las primeras semanas, trate de alimentar al bebé por lo menos 8-12 veces al día. Tu bebé podría estar somnoliento los primeros días después del nacimiento. Un bebé adormecido no se alimentará bien. Cambiar el pañal o acariciar la planta de los pies son buenas maneras para despertar el bebé.

### 4. REvisa el ACOPLAMIENTO –

Asegúrate que el bebé agarre la areola, no solamente el pezón. Antes de salir del hospital o centro de maternidad pide ayuda a la enfermera o consultora de lactancia.

\* ver página 15 para mayor información en las posiciones de lactancia \*

### 5. ALIMENTE A DEMANDA –

¡No esperes a que el bebé llore! El llanto es un signo tardío de hambre. Si el bebé se ve hambriento aliméntalo, déjalo a él que juzgue que tanto y que tan frecuente quiere alimentarse. La mayoría de los bebés comerán cada 2 horas en el comienzo. Recuerda alimentar durante la noche. Escucha el tragar; deberás escuchar a tu bebé tragar por lo menos por 10 minutos, esto es una buena señal que tu bebé recibe suficiente leche.

\* ver página 14 para mayor información y entender mejor si tu bebé tiene hambre\*



## La Lactancia: tu puedes hacerlo!

### 6. OFRECE AMBOS PECHOS –

Ofrece ambos pechos en cada alimentación. Durante los primeros días Quizás solamente consigas que el bebé termine un pecho. Eso está bien, empieza con el pecho contrario la próxima vez.

### 7. CUIDADO DE LOS PECHOS –

Saca un poquito de leche de los pechos y aplícala sobre la areola, el area oscura del pecho. Deja que el pecho se seque con el aire unos pocos minutos después de cada alimentación. No uses jabón o loción en los pechos. Podrías usar lanolina pura si los pezones están doloridos.

Precaución: No usar lanolina si hay 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. PIDE AYUDA –

Pide ayuda a tu compañero, familia, y amistades con las tareas domésticas. ver página 19 Para la lista de recursos en la comunidad.

### 10. DESCANSE –

Tu bebé sentirá la tension que tu tienes. Crea un espacio tranquilo, apaga las luces, o escucha música suave. Respira lentamente inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Usa tu suave voz como una leve caricia para tu bebé.



## Cómo Entender Mejor a Tu Bebé

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

Razones por las el bebé llora:

Necesita cambio de pañal	Quiere estar cerca tuyo
Demasiado caliente o frio	Cansado
Quiere hacer algo diferente	Solitario
Demasiado ruido o luz en la habitación	Hambriento

Los bebés tienen otras maneras de decirnos lo que ellos necesitan. Ellos mueven su cuerpo y hacen ruidos, de esa forma nos hablan. Lo llamamos 'señales del bebé'. Hay muchas señales principales:

Ellos están diciendo, "Yo quiero estar cerca tuyo! "

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

Ellos están diciendo, "Yo necesito un descanso!"

- Retira la cara o el cuerpo lejos de nosotros
- Tensionan su cuerpo y se un poco
- Bostezan, frotan sus ojos, o dan otras señales de cansancio

Ellos están diciendo, "Tengo hambre!"

- Traen 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/UnderstandingBabyEng.pdf](http://www.nal.usda.gov/wicworks/Sharing_Center/CA/SelfLearningModules/UnderstandingBabyEng.pdf)

---



## Acomodando el Bebé al Pecho

**Ajustar:** Es la manera como la boca del bebé cierra alrededor de su pecho. Conseguir que el bebé agarre bien el pecho puede tomar tiempo y práctica.

Señales de un buen ajuste

Te sientes cómoda con el ajuste

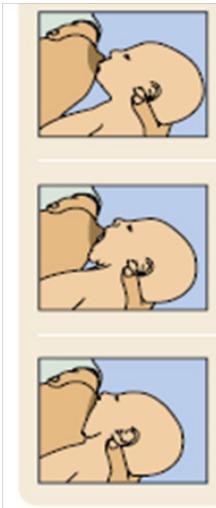
La cabeza y el cuerpo del bebé están girados hacia tu pecho, sin que el bebé necesita girar la cabeza

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

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

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

El mentón del bebé toca tu pecho



- Haga cosquillas en el labio de arriba o en la nariz del bebé con el pezón Para que el bebé abra la boca **AMPLIAMENTE**.

- Cuando la boca del bebé este bien abierta, trae el bebé cerca de manera que el menton toque tu pecho primero y la boca del bebé vaya hacia arriba y sobre tu pezón

- La boca del bebé debe estar bien abierta con los labios apuntando hacia afuera. Pedes escuchar tu bebe succionar y tragar.

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



## Posiciones Para Amamantar

Algunas madres encuentran que estas posiciones ayudan para el ajuste del bebé. Quizás necesitas tratar diferentes formas para encontrar la que mejor te funcione.

### Posición Cruzada



Es buena para las madres que recién amamantan porque le da un buen soporte al bebé y tienes una buena vista del ajuste del bebé al pecho. Sostén tu bebé con el brazo opuesto al pecho que estás alimentando. Sujeta el cuello y la parte superior de la espalda del bebé y traélo 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



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

### Posición Recostada de Lado



Es buena para las madres que tuvieron cesárea. Acostada de lado con el bebé en frente tuyo. El bebé deberá estar en línea recta. Por seguridad tenga cuidado y este despierta.

### Posición de Cuna



Es buena para las madres que tienen experiencia con 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](http://www.womenshealth.gov)



## Cómo Encontrar 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 necesitas para disfrutar la lactancia de tu bebé. Los servicios de apoyo a la lactancia, antes y después del nacimiento, pueden darte información valiosa y de gran ayuda.



### Clases de Lactancia:

Las clases pueden ser en las Instituciones de maternidad, en las clínicas o en el domicilio del instructor. Estas clases enseñan:

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

No tenga miedo de preguntar dónde encontrar una clase. Podría haber un pequeño costo por la clase.

### Especialistas en Lactancia:

Estas son personas especialmente capacitadas que tienen títulos académicos diferentes y que pueden ayudarle en la institución de maternidad y/o en casa. Podrías ver IBCLC, CLC, CLE, y CLS después del nombre; todos ellos pueden dar un consejo excelente.

Sientáse en libertad de preguntar que significan esas iniciales, qué tanto han estado ayudando a las madres que lactan, en dónde fueron entrenadas, o cualquier otra pregunta que sea importante para usted.



---

## Apoyo Para la Lactancia

---

### Antes de Nacer el Bebé

Comience a pensar en la lactancia, lea materiales sobre lactancia, tome una clase de lactancia, y pregunte por apoyo a su proveedor de cuidado de salud. Vea los recursos para la lactancia en la página 19 de los lugares dónde puede recibir ayuda e información.

### Después de Nacer el Bebé:

Antes de salir de la institución de maternidad, programe una cita para el bebé con el doctor. Y asegúrese de tener información para ayuda en la lactancia cuándo este en casa

Pregunte sobre:

- Especialistas en lactancia quienes pueden visitarle en casa
- Lugares dónde tu y el bebé pueden ir , pregunta las tarifas, lugar, y el horario de atención
- Números de teléfono para llamar y pedir ayuda

### Grupos de Apoyo Para la Lactancia:

Las madres necesitan y cuentan con el apoyo, estímulo, reconocimiento, y amistad de un grupo de mujeres con los que pueden relacionarse con bebés que son como de la misma edad.

Busque estos grupos:

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

### Libros de Lactancia:

Hay muy buenos recursos de lactancia en las bibliotecas cercanas. La mayoría tienen libros en diferentes idiomas. Algunas instituciones de maternidad, especialistas en lactancia, y grupos de apoyo tienen libros que pueden ser leídos ahí, o pueden prestarse. Las tiendas de libros tienen una amplia colección de libros también. Por favor no dependa de los materiales escritos por las compañías productoras de la leche de fórmula. Vea los recursos para lactancia en la página 19-24 para los especialistas, números de teléfono y 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

Servicios: Especializada en apoyar a las madres lactantes en el lugar de trabajo.

Lugar: Bethesda, MD

Teléfono: 301-656-2526

E-mail: [jbalkam@aol.com](mailto:jbalkam@aol.com)

Sitio en el internet: <http://www.worksitelactation.com>

Tarifa de acuerdo al ingreso: No

---



---

#### Joanne Eddy, IBCLC & Julie Oberholzer, IBCLC

---

Nombre del negocio: Holistic Mothering

Servicios: Breastfeeding support, prenatal classes, and childbirth classes. Reiki as well.

Teléfono: 703-854-1900

E-mail: [info@holisticmotheringgroup.com](mailto:info@holisticmotheringgroup.com)

Sitio en el internet: [www.holisticmotheringgroup.com](http://www.holisticmotheringgroup.com)

---



---

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

---

Nombre del negocio: Baby and Me Lactation Services

Servicios: Visitas domiciliarias, lactancia adaptativa e inducida, frenillo, problema de suministro de leche, Algunas visitas hospitalarias; también ve clients en la oficina

Lugar: Columbia, MD (ve pacientes en el condado de Howard y algunas areas de los condados de Montgomery y Baltimore)

Dirección: 9551 Wandering Way Suite B Columbia, MD 21045

Teléfono: 240-893-3808

E-mail: [annfaust@babyandmelc.com](mailto:annfaust@babyandmelc.com)

Sitio en el internet: [www.BabyandMeLC.com](http://www.BabyandMeLC.com)

Tarifa de acuerdo al ingreso: Si + servicios gratis para algunos clientes de WIC. Por favor ver el sitio del internet para futuros descuentos.

---



---

#### Ania Gold, IBCLC

---

Servicios: Visitas domiciliarias; consultas extensivas de lactancia durante la visita domiciliaria, email, y seguimiento por Skype

Lugar: Montgomery Co, MD and DC Metro Area

Teléfono: 240.620.5134

Email: [agoldibclc@gmail.com](mailto:agoldibclc@gmail.com)

---



---

---

### **Susan Howard, RN, IBCLC**

---

Nombre de la Empresa: Arlington Lactation, LLC  
Servicios: Privados en casa apoyo para lactancia, visitas antes del parto, y consultas para regreso al trabajo; especializada en frenillo y apoyando en la extracción de la leche a la mamás que trabajan  
Area: Arlington, McLean & Falls Church  
Teléfono: 703.651.6466  
Email: susan@arlingtonlactation.com

---

---

---

---

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

---

Servicios: Incluye consultas privadas(oficina o domicilio)  
Lugar: Severna Park, MD  
Teléfono: 410-533-5343  
E-mail: knightsgang@verizon.net  
Sitio en el internet: breastfeedingworks.com  
Tarifa de acuerdo al ingreso: Sí (no hay servicio gratuito para clientes del WIC)

---

---

---

---

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

---

Servicios: Consultas de lactancia en el domicilio  
Lugar: Arlington, Alexandria and NW DC  
Teléfono: 703-869-6222  
E-mail: kathlogan@gmail.com  
Tarifa de acuerdo al ingreso: reduced rates may apply

---

---

---

---

### **Nancy Mallin, IBCLC**

---

Servicios: Proporciona apoyo para la lactancia en el domicilio.  
Lugar: Montgomery County and DC  
Teléfono 301.897.3533  
Email: nancymallin@rocketmail.com

---

---

---

---

### **Roberta Margot, RN, BSN, IBCLC, RLC**

---

(Ver Shady Grove/Adventist HealthCare)

---

---

---

---

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

---

Nombre de la Empresa: Bethesda Breastfeeding, LLC  
Servicios: Consulting and pump rental and purchases.  
Lugar: 4927 Auburn Avenue, 1st floor, Bethesda, MD 20814  
Teléfono: 301-943-9293  
E-mail: BethesdaBreastfeeding@gmail.com  
Sitio en el internet: <http://www.bethesdabreastfeeding.com>  
Tarifa de acuerdo al ingreso: Si

---

---



---



---

## **Lola Ogbonlowo, MS, IBCLC**

Servicios: Visitas domiciliarias y en la oficina y programas de lactancia en el sitio de trabajo.  
 Lugar: Montgomery y Howard County, MD  
 Teléfono: 703-946-8093  
 E-mail: cmprorok@aol.com  
 Tarifa de acuerdo al ingreso: No

---



---

## **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 de la empresa: Bethesda Birth & Baby, LLC  
 Servicios: Consultas practicas de lactancia privadas y de parteras  
 Lugar: Montgomery County, DC y areas vecinas  
 Teléfono: 240.899.1761  
 Email: patricia@bethesdabirthandbaby.com  
 Sitio del internet: www.bethesdabirthandbaby.com

---



---

## **Sandra Resnick, RN, MSN, IBCLC**

(Ver Shady Grove/Adventist HealthCare)

---



---

## **Pat Shelly, RN, MA, IBCLC**

(Ver The Breastfeeding Center for Greater Washington)

---



---

## **Elizabeth Taylor, MS, RD, IBCLC**

Servicios: Visitas domiciliarias.  
 Lugar: Montgomery Co y DC  
 Teléfono : 301-460-5972  
 E-mail: ElizabethT4111@verizon.net  
 Tarifa de acuerdo al ingreso: Podría aplicar

---



---

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

Servicios: Capacitada para direccionar las necesidades básicas de la lactancia, manejo de problemas(para ajustar al pecho, pérdida /ganancia de peso, extracción de leche). Disponibilidad para visitas domiciliarias.  
 Lugar: DC Metro Area  
 Teléfono: 301-646-5747  
 Email: alex@bcclactation.com  
 Sitio del internet: www.bcclactation.com

---



---



---

---

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

---

Servicios: Visitas de clientes, consultas en la oficina de lactancia materna y la educación para el parto

capacitación/apoyo institucional.

Lugar: DC, MD, and Northern VA

Teléfono: 202-642-9662

E-mail: [gwest@wombfruit.net](mailto:gwest@wombfruit.net)

Sitio del internet: [www.wombfruit.net](http://www.wombfruit.net)

Tarifa de acuerdo al ingreso: Si

---

---

## **Margaret Wills, IBCLC, RLC**

---

Servicios: Visitas domiciliarias para consultas de lactancia

Lugar: Silver Spring, MD

Teléfono: 301-384-8649

Sitio del internet: [www.FullCircleLactation.com](http://www.FullCircleLactation.com)

Tarifa de acuerdo al ingreso: Podría aplicar

---

---

## **Centros de Lactancia**

---

---

### **The Breastfeeding Center for Greater Washington**

---

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

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

Accesorios para

la lactancia disponibles para la venta. Vemos madres que reciben WIC sin ningún costo (Se requiere cita).

Teléfono: 202-293-5182

Sitio del internet: [www.breastfeedingcenter.org](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 para la lactancia durante el embarazo, visitas en el

consultorio, grupos de apoyo. Todos los

servicios son GRATIS.

Teléfono: 202-476-6941

Sitio del internet: [https://childrensnational.org/choose-childrens/deciding-on-care/support-for-families/lactation-services?](https://childrensnational.org/choose-childrens/deciding-on-care/support-for-families/lactation-services?sc_lang=en)

[sc\\_lang=en](https://childrensnational.org/choose-childrens/deciding-on-care/support-for-families/lactation-services?sc_lang=en)

---

---



---



---

## Holy Cross Lactation Center

---

Dirección: 9805 Dameron Drive #13 Silver Spring, MD  
 Servicios: Consultas 9 AM a 4 PM; línea de acceso gratuito para preguntas sobre lactancia, renta y venta de extractores de leche, medidas de sosten; clases para el parto, lactancia y crianza.  
 Teléfono: 301-754-7745  
 Sitio del internet: [www.holycrosshealth.org/breastfeeding](http://www.holycrosshealth.org/breastfeeding)

---



---

## INOVA Fair Oaks Breastfeeding Center

---

Dirección: 3600 Joseph Siewick Drive Fairfax, VA 22033  
 Servicios: Consultas de lactancia Para bebés menores de 3 semanas y que hayan nacido en instituciones de INOVA; línea de atención para preguntas de lactancia. Tarifa de acuerdo al ingreso podrían aplicar  
 Teléfono: 703-391-3908  
 Website: [www.inova.org/healthcare-services/womens-health/locations/inova-fairoakshospital/childbirth-services/breastfeeding-center.jsp](http://www.inova.org/healthcare-services/womens-health/locations/inova-fairoakshospital/childbirth-services/breastfeeding-center.jsp)

---



---

## The Lactation Center at INOVA Alexandria Hospital

---

Dirección: 4320 Seminary Rd Alexandria, VA 22304  
 Servicios: Consultas individuales, renta y venta de equipos para lactancia/extractores; Latch clinic (para bebés menores de 3 semanas) dos veces por semana \$25/sesión, \$75/por consulta privada. Citas para lactancia disponibles Monday-Saturday 10-2pm.  
 Teléfono: 703-504-7867  
 Sitio del internet: [www.inova.org/iah](http://www.inova.org/iah)

---



---

## National Breastfeeding Support Center

---

Dirección: Howard University Hospital 2041 Georgia Ave NW Washington, DC 20060  
 Servicios: Clases de lactancia, consultas, education perinatal, Inglés/Español; Gratis para clientes del WIC.  
 Teléfono: 202-865-1316  
 E-mail: [GWest@huhosp.org](mailto:GWest@huhosp.org)  
 Sitio del internet: <http://www.huhealthcare.com/pediatrics/programs.html#7>

---



---

## Shady Grove/Adventist HealthCare Outpatient Lactation Services

---

Dirección: 820 West Diamond Avenue, Gaithersburg, MD 20878  
 Servicios: Consultas de lactancia; BEST grupo de apoyo Miércoles 10:30 am-12 medio día. (Gratis, en Shady Grove o Washington Adventist; \$10 /sesión en otras localidades); Línea de atención gratuita para responder a preguntas de lactancia lunes a Viernes 9 am a 5:00pm; Renta y venta de extractores de leche Medela.  
 Teléfono: 240-826-6667  
 Sitio del internet: [www.Shadygrovebaby.com](http://www.Shadygrovebaby.com)



---



---

## Grupos De Apoyo de Madre-A-Madre

---

877-452-5324

**La Leche League of DC****877-4-LaLeche**

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

---



---



---



---

## Recursos Comunitarios

---

**(800)-345-1WIC****D.C. WIC****202-442-9397**

WIC tiene GRATIS consejeras de lactancia en muchas 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 ver si reúne los requisitos.

---



---

**Community of Hope Family Health and Birth Center**

**202-398-5520**

Provee cuidado Ginecológico/Obstétrico (incluidos grupos de atención pre-natal), con la opción para las madres de tener el parto en el hospital, centro de maternidad, cuidado primario y pediátrico. Madres consejeras en lactancia están disponibles para todas las mujeres recibiendo atención pediátrica en el Centro de Nacimiento hasta por un año luego del parto.  
[bfpc@yourfhbc.org](mailto:bfpc@yourfhbc.org)

---



---

**Healthy Babies Project****202-396-2809**

Proporciona educación GRATIS sobre el parto, educación para la crianza, visitas domiciliarias, y extractores de leche gratis para mamás menores de 21 años en el primero o segundo trimestre quienes completen las clases de preparación de parto.  
[www.healthybabiesproject.org](http://www.healthybabiesproject.org)

---



---



---

## Hospitales de Maternidad- Servicios de Lactancia

Los centros de nacimiento tienen personal especializado, “consultoras de lactancia” que ofrecen Servicios de lactancia usualmente a las pacientes que han dado a luz en el mismo hospital. Estos servicios son proporcionados en el mismo centro. Cuando la mamá va a casa, el apoyo por teléfono está disponible y algunos centros proveen servicios ambulatorios y clases en el centro hospitalario.

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 de Leche

### Y Elementos Para Lactancia

---

<b>Ameda</b>	<b>866-99AMEDA</b>
<a href="http://www.ameda.com">www.ameda.com</a>	866-992-6992

<b>Medela, Inc.'s Breastfeeding National Network</b>	<b>800-TELLYOU</b>
<a href="http://www.medelabreastfeedingus.com">www.medelabreastfeedingus.com</a>	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>	

## Foreign Language Services

<b>Mary's Center-Para madres que hablan español</b>	<b>202-483-8196</b>
Servicios de interpretación en español para familias.	202-232-6679(WIC)



## Special Resources and Training

---

### **Lactation Education Resources.**

**703-868-1849**

Especialistas en manejo de la lactancia! Dando capacitación para profesionales por más de 20 años. Clases disponibles en línea o presenciales. Entrenamiento para Consultoras de Lactancia (45 y 90 horas), Entrenamiento para Hospital Amigo del Niño (20 horas), Enfermera. Recursos de Lactancia (14 horas), Especialista de Lactancia en el hospital (7 horas) y mucho más.

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

---

### **BLESS Initiative**

**202-865-3505**

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

---

### **DC DOH Call Center**

**202-671-5000**

El centro de llamadas del Departamento de Salud de DC (DOH) da información gratis sobre preguntas de salud de la familia, y referencias incluyendo visitas del recién nacido y DC Healthy Start

---

### **DC Breastfeeding Coalition**

**202-470-2732**

P.O. Box 29214 Washington, DC 20017  
Email: [info@dcbfc.org](mailto:info@dcbfc.org)  
Sitio en el internet: [www.dcbfc.org](http://www.dcbfc.org)

---



---

## Women, Infants, and Children (WIC)

---

### Beautiful Beginnings Club

El Club Beautiful Beginnings ofrece apoyo para que las madres puedan dar a sus bebés un comienzo saludable en la vida con la leche materna.

Beautiful Beginnings da a las madres que amamantan, mujeres en embarazo y miembros de la familia la oportunidad de reunirse y hablar con otras madres y mujeres en embarazo. Así comparten ideas y aprenden más acerca de la lactancia entre unas y otras y también de las madres consejeras. El club ofrece programas y actividades especiales que dan a la madre la oportunidad de relajarse, divertirse, y aprender de las expertas. Las madres reciben regalos especiales y reconocimientos por el éxito en la lactancia.

Pregunte a la nutricionista del WIC por la forma para unirse al club de Beautiful Beginnings o venga a la próxima reunión. No necesita ser miembro para atender. Las reuniones se realizan en las clínicas mensualmente, y el personal del WIC pueden darle el horario de las reuniones.

Llame a su clínica local o al WIC State Agency para mayor información al 202-442-9397.



## Madres, Cuándo Elegir con Qué Alimentar Su Bebé

Por favor tenga en cuenta lo siguiente:

- La leche de fórmula es un sustituto inferior a la leche materna.
- **A diferencia de la leche materna- la formula no puede** ayudar a proteger al bebé contra las gripas, infecciones del oído, diarrea, y neumonía.
- **A diferencia de la leche materna - la formula no puede** ayudar a proteger al bebé contra la Diabetes tipo 1, Diabetes tipo 2, y la leucemia en la niñez.
- **A diferencia de la leche materna - la formula no puede** ayudar a proteger al bebé contra el Síndrome infantil de muerte súbita, (SIDS por sus siglas en inglés).
- **A diferencia de la leche materna - la formula no contiene** todo lo que ayuda a la función del cerebro. **Los bebés alimentados con leche materna tienen un nivel de coeficiente intelectual IQ' más alto** que los alimentados con fórmula.
- **La lactancia ayuda a perder peso** – Puedes quemar 1,000 calorías al día, si amamantas solamente a tu bebé.
- **La Lactancia te ayuda a proteger** contra la Diabetes tipo 2, cancer de seno y de ovario.
- Cuesta cerca de **\$1,500.00 por año alimentar con fórmula.** Si usted recibe la fórmula del WIC, recuerde, que es un suplemento. Esta se terminará antes de terminar el mes. WIC proporciona más comida para que coman las madres cuando amamantan.

La fórmula trata de imitar la leche materna. **La leche materna es la mejor leche para tu bebé.** Lo demás es menos que lo mejor para tu bebé. Es tu elección **Por favor elija sabiamente.**

Si tienes el virus del SIDA o si estas usando drogas ilegales no debes de amamantar. Si estas tomando medicinas, pregunta al doctor si son seguras 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



---

## **Horario para Regreso a la Escuela/Trabajo**

---

**Identifica una niñera o guardería que apoye las madres que amamantan (en algunas áreas hay larga listas de espera para el cuidado, empieza pronto, inclusive antes de que el bebé nazca)**

### **10 - 14 días antes:**

- Comienza a ofrecer el biberon (el bebé quizás lo tome mejor si contiene leche materna y alguna persona que no sea la mamá se lo da). Si mamá va a regresar a la escuela/trabajo antes de que el bebé tenga 6 meses entonces el biberón debe comenzarse entre las 4 y 6 semanas de vida para evitar el rechazo al biberón.
- Si mamá se va a extraer la leche, empieza a usar el extractor; inténtalo en la mañana antes de alimentar al bebé, 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 extraerte la leche en el trabajo. Planea extraerte la leche cada 3-4 horas.
- Piensa en la ropa para la escuela/trabajo que permita la extracción más fácil, como blusas sueltas y holgadas.

### **7 - 10 días antes:**

- Deja el bebé con la niñera por un tiempo corto que incluya por lo menos un período de alimentación.
- 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 tomas 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 vestirme, 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., FAP 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, saca la leche en el horario habitual que tu bebé se alimentaría.
- Un ambiente relajado, compresas tibias y un suave masaje en el pecho mejora el flujo de leche. ¡Observar una foto del bebé te ayudaría!
- Para aumentar la cantidad de leche a extraer, mueve el extractor hacia dentro y hacia afuera varias veces durante la sesión para cada pecho.
- No te des por vencida si obtienes poca leche en los primeros intentos. Si continuas extrayéndote regularmente, conseguirás suficiente leche en una o dos semanas.
- Almacena 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 extracción y algún inusual alimento o medicina que hayas tomado. No almacenes en biberones que contengan productos de polietileno.
- Al almacenar la leche, esta debe ponerse en la parte más fría del refrigerador o congelador (en la parte de atrás/lejos de la puerta). Ver la tabla en la página siguiente para saber que tanto tiempo puede guardar la leche. La leche materna usualmente se sedimenta; agítala 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 disminuir los beneficios de la leche materna.
- Tu bebé podría no querer tomar la leche del biberón. Usando un chupo de tamaño recién nacido, de flujo lento y teniendo alguien más que le ofrezca el biberón sería más fácil. Dependiendo de la edad del bebé, la taza y cuchara sería más aceptado. ¡SE PACIENTE! Si necesitas ayuda, por favor llama a alguno de los recursos listados en la sección de recursos.



# Almacenando Y Manipulando la Leche Materna

## Para Tu Bebé Sano, a término

Leche Extraída	Refrigerador	Refrigerador Congelador	Congelador	Bolsa Isotérmica con paquetes de Hielo	Temperatura Ambiente
	39 °F	0 °F	0 °F	59 °F	Hasta 77 °F 80-89 °F
Fresca	5 días	3-6 meses	6-12 meses	24 horas	6-8 horas 3-4 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

Academy of Breastfeeding Medicine Human Milk Storage Protocol & CDC, 2010

## Para Descongelar la Leche Materna Congelada

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

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

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



---

## Llamando a todos los Padres!

---

Sabía usted que la leche materna...

- Protegerá a su bebé de infecciones de oído, gripas, diarrea, asma, síndrome de muerte súbita, (SIDS por sus siglas en inglés) 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 alcanzar el máximo potencial? Y la leche materna puede...
- Ahorrarle \$1,200 al año porque es GRATIS?
- Darle a su bebé un comienzo sano y haga que su bebé sea más inteligente?
- Le deja más tiempo a usted para descansar en lugar de preparar biberones en el medio de la noche?
- Le da también beneficios de salud para la madre también? Entonces, lo que usted puede hacer?
- Apoye la decision de su compañera para amamantar. ¡Su apoyo puede hacer la diferencia!
- Cambie pañales, saque los gases, abrazé y sostenga al bebé, cerca de usted para calmarlo a él.
- Tome el bebé con usted mientras que la mamá descansa, haga otros mandados, o ayude con tareas de la casa.
- Disfrute el amor que crea la lactancia.
- Hable con otros hombres acerca de los problemas de la lactancia llamando al Programa para hombres al 1-800-MOM-BABY



---

## Qué tienen que ver los **SEGUROS DE SALUD Con la Lactancia?**

---

**Es muy importante tener un seguro de salud 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 de recién nacidos en DC son elegibles para un programa de seguro de salud También hay un programa en DC para residentes indocumentados.

Llama al 202-671-5000 para saber cómo conseguir seguro de salud para ti y tu bebé. Ellos te hablarán acerca de DC Healthy Families (AmeriHealth DC, MedStar Family Choice, and Trusted Health Plan) y DC HealthCare Alliance. La ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (Affordable Care Act ACA) requiere a las compañías de seguros cubrir y apoyar integralmente la lactancia y consejería por un proveedor capacitado durante el embarazo y/o en el período después del parto y sin participación en el pago (es decir sin copago). Sin embargo, la cobertura puede variar entre los planes. El plan de DC Healthy Families da Cobertura para los servicios de lactancia desde abril del 2014 hasta por un período de 60 días después del parto.

Los servicios incluyen:

#1. Consultoría en lactancia, educación y apoyo de un médico, una enfermera capacitada en el área clínica (Nurse Practitioner), una enfermera partera o un especialista en lactancia acreditado.

### **He aquí algunos consejos.**

- Pregunte que servicios de lactancia cubre el plan de salud— antes de elegir su plan de salud.
- Llame al servicio de atención al usuario de su plan de salud para saber que servicios pagan ellos.
- Pregunte a su doctor si ellos tienen especialistas en lactancia en la oficina. Si no los hay, pida una referencia.
- Llame a los recursos listados en esta guía si necesita ayuda



## Extradores 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 tienes que estar lejos de tu bebé, al regresar al trabajo o la escuela. Sin embargo, algunos planes no pagan por los extractores con este propósito.

La Coalición de DC para la lactancia está dedicada a trabajar para alentar a los planes de salud del área de DC para pagar por los extractores de leche.

Hasta entonces, he aquí algunos consejos.

#### Haga preguntas:

- Llame al Servicio del Usuario y pregunte sobre el procedimiento para conseguir un extractor de leche.
- Pida a su doctor que le de una receta u orden para el extractor de leche.
- *Comenzando el 1 de agosto de 2012* la ley del cuidado de salud a bajo precio (Affordable Health Care Act ACA) requiere a los planes de salud sin derechos adquiridos de los seguros privados cubrir el costo de la renta del equipo de lactancia sin costo compartido ( es decir copago)

#### Los Planes de salud podrían pagar por el extractor de leche si:

- La mamá o el bebé tienen una necesidad médica.
- El bebé se está siendo alimentado solamente con leche materna
- El bebé permanece en el hospital después de que la mamá es dada de alta

#### Si tiene un seguro privado, quizás tenga que hacer un papeleo:

- Necesitará llenar una reclamación con su compañía de seguros para conseguir el reembolso del dinero que usted pago.
- Guarde el recibo de compra del extractor. Algunos planes reembolsan el costo de este o parte de el.

Desde el 1 de abril del 2014, los programas de Medicaid del Distrito cubren extractores de leche y elementos de lactancia para la madre y los infantes hasta la edad de los 11 meses como “un equipo médico durable” cuando se considera medicamente necesario. Los extractores eléctricos individuales podrían ser dados a las madres que necesitan mantener la lactancia y que son separadas de sus infantes de manera regurlar como al estar trabajando.

Tambien, las clientes del WIC que amamantan exclusivamente y que regresan al trabajo, la escuela o que tengan necesidad médica podrían recibir un extractor eléctrico gratis a través del WIC.



## Convirtiéndose en un Empleador –Amigo de la Lactancia

Los empleadores que aumentan el apoyo dado a las madres que amamantan han encontrado que hay ventajas para la empresa y las familias incluyendo:

- Disminución en la rotación de personal y aumento en la retención de trabajadores calificados después del nacimiento del hijo
- Disminución en el tiempo de permisos para los padres de los bebés amamantado porque son más resistentes a las enfermedades
- Bajos y pocos costos de salud asociados con infantes saludables que han sido amamantados
- Una mayor productividad laboral, moral y satisfacción del empleado
- Aumento de la lealtad entre los empleados
- Agrega incentivos de contratación para las mujeres
- Mejora la imagen positiva en la comunidad

### Tres requisitos fundamentales para asegurar que las empleadas puedan combinar el trabajo y la lactancia exitosamente incluyen:

**Tiempo:** Recesos suficientes para extraer la leche, horarios flexibles de trabajo.

**Espacio:** Proporcionar un espacio limpio, cómodo, y privado para extraer la leche materna. El acceso a un lavabo para las manos y el extractor es necesario. El baño no es una opción aceptable! Cerca, o en el sitio de cuidado del bebé facilitaría a las empleadas la lactancia durante el tiempo de receso o almuerzo.

**Apoyo:** Desarrolle políticas “amigas-de las madres”; mejore la actitud laboral hacia la lactancia materna; mediante educación a trabajadores y a la administración acerca de los beneficios de la lactancia.

Pida a los empleados evaluar la necesidad de establecer un lugar para extraer la leche. Para obtener recursos de como convertirse en un empleador amigo de la lactancia ver: <http://www.womenshealth.gov/breastfeeding/employer-solutions/index.php?from=breastfeeding>





# Breastfeeding

## Friendly Workplace

Las coaliciones para la lactancia de DC y Maryland se unieron para reconocer los sitios de trabajo en el Distrito, Maryland y el Norte de Virginia que están comprometidos a promover y proteger el derecho de las empleadas a amamantar a sus bebés tanto como ellas decidan. El premio de 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 llamado “Argumento a favor de la Lactancia” (Business Case for Breastfeeding) Las empresas reconocidas hasta ahora han sido:

### **Empresas grandes (Más de 500 empleados)**

#### **Oro**

AOL (2011)

Baltimore City Health Department  
(2014)

Children’s National Medical Center  
(2011)

Defense Intelligence Agency (2013)

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

Fairfax County Government (2010)

Georgetown University Hospital (2010)

George Washington University (2013)

Greater Baltimore Medical Center (2011)

Holy Cross Hospital (2012)

Johns Hopkins Bayview Medical Center  
(2014)

Johns Hopkins East Baltimore Medical  
Campus (2010)

Kaiser Permanente of the Mid-Atlantic  
States (2011)

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)

Shady Grove Adventist Hospital (2012)

Sodexo (2012)

U.S. Census Bureau (2013)

U.S. Department of Agriculture (2010)

U.S. Food and Drug Administration  
(2014)

U.S. Office of Personnel Management  
(2010)

Union Hospital of Cecil County (2014)

University of Maryland Baltimore (2010)

Upper Chesapeake Medical Center (2013)

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)
- D.C. Department of Health (2012)
- Kaiser Permanente of the Mid-Atlantic States (2010)
- Northwest Hospital (2011)
- Washington Adventist Hospital (2011)

**Bronce**

- Calvert Cliffs Nuclear Power Plant (2014)

**Empresas Medianas (50-500 empleados)****Ora**

- American College of Obstetricians & Gynecologists (2014)
- BCS, Inc. (2013)
- Community Clinic, Inc. (2011)
- Howard County Health Department (2010)
- Naval Health Clinic Patuxent River (2013)
- United Therapeutics (2014)

**Plata**

- Central Special School (2012)

**Bronce**

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

**Empresas Pequeñas (Menos de 50 empleados)****Ora**

- Mosiac Power (2014)
- Soft and Cozy Baby (2013)



---

## **Plata**

- AFI Silver Theatre (2012)
- Cornrows & Company (2014)
- Strathmore (2012)

## **Menciones Especiales**

Por los continuos esfuerzos para promover y apoyar excepcionalmente el ambiente de trabajo para las familias que amamantan

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



## **Grande**

### **Proveedor de Cuidados de Salud (30+ empleados)**

- Children's Health Center at Children's National (2014)
- Community of Hope Family Health and Birth Center (2014)

## **Medio**

### **Proveedor de Cuidados de Salud (15-30 empleados)**

- Greenspring Pediatrics Associates (2014)
- Midwives of MedStar (2014)



## Hospitales y Centros de Maternidad -Amigos del Niño

La iniciativa del Hospital Amigo del Niño (The Baby-Friendly Hospital Initiative BFHI) es un programa internacional patrocinado por la Organización Mundial de la Salud (WHO) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) quienes certifican los hospitales y centros de maternidad que proveen un apoyo óptimo a la lactancia

Para ser designado como -Amigo del Niño el hospital necesita cumplir con diez pasos para la lactancia exitosa y someterse a un proceso riguroso de evaluación.

Estos son los Diez Pasos:

1. Mantener una política escrita de lactancia que sea comunicada periódicamente al personal de atención de la salud.
2. Capacitar todo el personal del cuidado de la salud en el aprendizaje necesario para implementar esta política.
3. Informar a todas las embarazadas acerca de los beneficios y el 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, incluso si son separadas de sus bebés.
6. No dar a los bebés otro alimento o bebida mas que la leche materna, a menos que sea indicado médicamente.
7. Practicar “rooming in”—permitiendo a las madres y sus bebés estar juntos las 24 horas del día.
8. Fomentar la lactancia materna sin restricciones.
9. No dar chupetes o pezones artificiales a los bebés que amamanten.
10. Fomentar el establecimiento de los grupos de apoyo y referir a las madres al dar de alta en el hospital o la clínica.

El siguiente hospital de DC ha sido designado como -Amigo del Niño:

- MedStar Georgetown University Hospital

Los siguientes instituciones de DC han presentado su carta de intención para convertirse en -Amigos del Niño y están actualmente trabajando para esto:

- Community of Hope at Family Health and Birth Center
- Howard University Hospital
- MedStar Washington Hospital Center
- Providence Hospital
- United Medical Center



## Formulario de Solicitud para Publicidad

Anuncie su empresa en la próxima Guía de Recursos de Lactancia de DC desarrollada por la Coalición de DC para la lactancia Breastfeeding Coalition, Inc.

Nuestra guía de recursos lista información de servicios de lactancia, y proveedores que ayudan a las familias de Washington, D.C. las familias reciben el apoyo que necesitan para ello.

Más de 40,000 ejemplares de nuestra guía han sido suministrados GRATIS a las familias y a los profesionales de la salud en Washington, DC.

Tamaño de Tarjeta de Presentación	\$75 por dos años
Media Página	\$150 por dos años
Página Completa	\$300 por dos años

Por favor contacte [resourceguide@dcbfc.org](mailto:resourceguide@dcbfc.org) para mayor información.

### Haga su cheque a nombre de:

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

Tamaño de Tarjeta de Presentación Aprox. 2" x 3 1/2"

Media página Ad Aprox. 3 1/8" x 4 1/2"

Página Completa Ad Aprox. 6 1/4" x 4 1/2"

*\* Preferimos material con gráficas listas de cámara digital. Todos los anuncios necesitarán ser incorporados en el documento final para impresión.*

*\*\*Nos reservamos el derecho de aceptar o rechazar cualquier anuncio basados en las guías establecidas por DC Breastfeeding Coalition, Inc.*

Business Card

Half Page

Full Page





PO Box 29214, Washington, DC 20017

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