

CONDADO DE COOS  
CONCEPTOS  
BASICOS  
**De La Lactancia**



## Acerca de esta guía

Basado en una encuesta de apoyo a la lactancia materna realizada en 2018 por Coos Health & Wellness, es evidente que los residentes del condado de Coos entienden la importancia y los beneficios de la lactancia materna para el bebé y la madre. Sin embargo, carecen de cierta información y recursos para ayudar a las madres y familias que amamantan a alcanzar sus objetivos de lactancia materna. A través de la encuesta, los miembros de la comunidad nos informan qué información y recursos están buscando.

Este folleto reúne toda la información solicitada a través de la encuesta y habla sobre los desafíos comunes que ocurren durante la lactancia. También analiza formas de ayudar a las madres y las familias a superar los desafíos y lograr sus objetivos de lactancia materna. El folleto reúne recursos locales existentes para que los miembros de nuestra comunidad puedan visitar y compartir.

## Reconocimientos

El folleto Conceptos Básicos de la Lactancia Materna del Condado de Coos fue desarrollado a través la División de Salud Pública de Coos Health & Wellness y financiado por la Autoridad de Salud de Oregon Título V Block Grant. El folleto fue ensamblado por Maiya McNaughton, Coos Health & Wellness AmeriCorps VISTA, y producido por la diseñadora gráfica Becky Shuck.

## Vocabulario

*Amamantamiento = Lactancia.* En este folleto, estas dos palabras se usan con el mismo significado. Ambos describen la forma de alimentar a un bebe o un niño pequeño con leche extraída del seno de un humano.



# CONDADO DE COOS CONCEPTOS BASICOS **De La Lactancia**

Succión .....	4
Posiciones para amamantar .....	6
La producción de leche .....	8
Preocupaciones sobre la producción de leche ....	10
Extraer la leche .....	12
Almacenar la leche .....	14
Amamantar en público .....	16
Amamantar en el lugar de trabajo .....	17
Formas de apoyar a mamá .....	18
Cuidado personal .....	20
Recursos del Condado de Coos .....	21
Clases locales .....	21
Aplicaciones para teléfonos inteligentes .....	22
Recursos en línea .....	22
Trabajos citados .....	22
Tarjeta de lactancia materna para la billetera .....	23



Florence Pourtal-Stevens, *Public Health Administrator*  
541.266.6774    Florence.Portal-Stevens@chw.coos.or.us



## COMO SUCCIONAR CORRECTAMENTE:

1



Sostenga su seno colocando su pulgar en la parte superior de su seno y los otros dedos debajo.

2



Usando su otra mano, apoye la cabeza y cuello del bebé y acerque su pezón encima del labio superior del bebé.

3



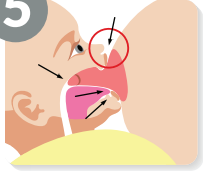
Si es necesario, haga cosquillas en la nariz y el labio superior del bebé con su pezón para estimular la boca del bebé para que se abra.

4

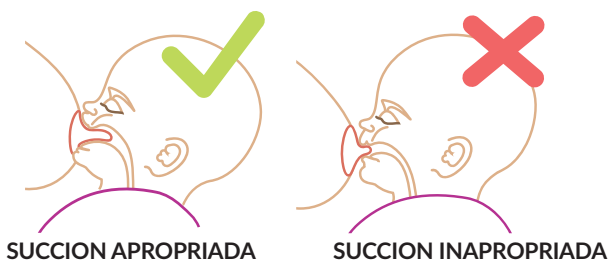


Una vez que la boca del bebé esté abierta, lleve la barbilla del bebé hacia su seno y lejos de su pezón para que el labio superior del bebé descienda sobre el pezón.

5



La cabeza del bebé debe estar ligeramente inclinada hacia atrás, los labios empujados hacia afuera como un pez, y la lengua extendida.



## PROBLEMAS COMUNES:

### DOLOR

- El dolor puede ser común en las primeras dos semanas de amantamiento
- Si le duele o no se siente bien, use un dedo limpio para suavemente colocarlo en la boca del bebé para interrumpir la succión, e intente nuevamente

### CUIDADO DE PEZONES AGRIETADOS/ CON AMPOLLAS

Después de cada lactada, intente enjuagarse con agua con sal:

1. Añada  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal a 8 onzas de agua tibia y mezcle la solución.
2. Coloque los senos en la mezcla y remójelos por un par de minutos.
3. Seque suavemente los pezones con un trapo o toalla de papel.
4. Una vez secos, aplique crema de lanolina en los pezones.

### FRUSTRACION

- Recuerde tomar descansos
- Encuentre un lugar sin ruido y tranquilo
- Tenga tiempo para piel-con-piel
- Sostenga al bebé y pase tiempo dejándolo que encuentre el pezón
- El programa MOMs del Bay Area Hospital tiene consultores de lactancia disponibles para responder preguntas sobre lactancia y visitas a domicilio. (Vea la página 21 para obtener la información de contacto de MOMs)
- Solicite ayuda de su médico o de un asesor de lactancia

# Posiciones para amamantar



Hay muchas posiciones y formas diferentes de sostener al bebé mientras amamanta. Su posición puede cambiar cada vez que amamanta y puede depender del tamaño de sus senos. Es importante que encuentre la posición que es cómoda para usted y su bebé.

***Aquí hay algunas opciones:***

## **POSICION DE CUNA**

Con una almohada en su regazo, coloque al bebé de lado de manera que sus estómagos se toquen. Descanse la cabeza del bebé en su antebrazo para sostener su cabeza y cuello.



## **POSICION DE CUNA CRUZADO**

Similar a la posición de cuna, use una almohada para sostener al bebé y coloque sus estómagos de manera que se toquen. En vez de acunar la cabeza del bebé en su antebrazo, use la mano opuesta para alcanzar al bebé y sostener su cabeza y cuello.



## POSICION DE PELOTA DE FUTBOL

Con una almohada en su regazo, coloque al bebé en la almohada con sus piernas colocadas debajo de su brazo. Use su antebrazo para sostener al bebé y sostenga la cabeza del bebé con su mano.



## POSICION RELAJADA

Recuestese con una almohada (o dos) detrás de usted para apoyo o acuestese en un sillón/silla cómodo y coloque al bebé pecho-con-pecho esta posición puede ser difícil de lograr cuando comience a amamantar al igual como cuando las personas tienen los senos pequeños.



## ACOSTADA O LATERAL

Muévase de lado y utilice almohadas para apoyar sus rodillas, cuello, espalda o lo que necesite apoyo adicional. Coloque al bebé de lado de manera que este frente a su seno y use su brazo y mano para sostener la espalda y cuello del bebé.



## ALMOHADAS PARA AMAMANTAR

Para apoyo adicional para la Mamá y el bebé, busque almohadas para amantar que son diseñadas para proporcionar soporte para la espalda y el brazo.

- Pruebe la marca de almohada para amamantar "My Breast Friend"
- ¿Necesita ayuda adicional o tiene preguntas? (Vea la página 21 para recursos del condado de Coos y en línea!)



## ¿QUE PUEDE AFECTAR SU PRODUCCIÓN DE LECHE?

- **La edad del bebé:** Al comienzo, su producción de leche se está creando. A medida que el bebé crece, darle pecho frecuentemente va a ayudar a aumentar su producción así que asegúrese de alimentar al bebé cuando él quiera en lugar de cumplir con un horario y posiblemente esperar para amamantar.
- **Hora del día:** Algunas mamás encuentran que tienen una producción de leche más grande en las mañanas.
- **La nutrición de la Mamá:** Come una variedad de comidas saludables y beba agua durante todo el día.
- **Número de sesiones:** A medida que el bebé crece, el número de sesiones por día puede cambiar así es que si Mamá está extrayendo la leche, asegúrese de extraer la leche con la misma frecuencia con la que el bebé se alimenta.
- **No descansar lo suficiente:** Recuperarse del parto, las exigencias de la maternidad y amamantar a un recién nacido puede ser agotador. Fatiga y falta de energía puede interferir con la lactancia. Es muy importante que usted descanse lo suficiente.



## ¿Preocupada de que su bebé no esté comiendo lo suficiente o no esté aumentado de peso?

- Recuerde que este es el tamaño aproximado del **estómago del bebé**



### Día 1

Tamaño de una  
CEREZA  
5 - 7ml



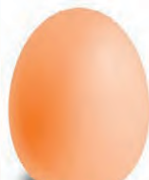
### Día 3

Tamaño de una  
NUEZ  
3/4 - 1 oz.



### 1 Semana

Tamaño de un  
ALBARICOQUE  
1 - 2 oz

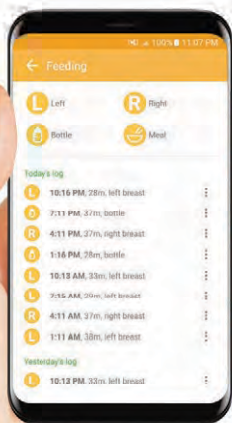


### 1 Mes

Tamaño de un  
HUEVO  
2 - 3 oz

## ¿QUE HACER?

- Usted puede contar los pañales sucios y mojados porque a medida que su leche se produce y cambia, el excremento del bebé también lo hará.
- Para extraer la leche, intente anotar la cantidad de leche materna extraída en cada sesión para ver si su producción de leche está aumentando o disminuyendo o permanece constante.
- Visite a su pediatra o al programa local de WIC para control de peso y conversar sobre sus preocupaciones.
- ¡Para usuarios de teléfonos inteligentes, vea la página 22 para aplicaciones gratis que son útiles para contar pañales, alimentación y mucho más!



"Baby Tracker"  
la aplicación se  
muestra aquí

# Preocupaciones de la producción de leche



## ¿Pequeña o baja producción de leche?

Pueda que usted se preocupe de no producir suficiente leche cuando el bebé quiera comer cada hora.

### ¿QUE HACER?

- Asegúrese de amamantar de manera efectiva al verificar la posición del bebé
- Amamante al bebé de ambos senos para sacar la leche
- Intente extraer la leche con una bomba o a mano después de amamantar para asegurarse de que toda la leche haya salido (*vea páginas 12 y 13*)
- Practique el cuidado personal descansando entre sesiones de lactancia, tomado suficiente agua y comiendo bocadillos saludables
- Comuníquese con su proveedor de atención médica, asesora de lactancia o program local del WIC con cualquiera pregunta o preocupación
- Después de que amamanta, puede colocarse compresas de hielo en sus senos para reducir el dolor

## ¿MUCHA O SOBREPDUCCIÓN?

Es común que las Mamas produzcan más leche materna de la que el bebé necesita. Es posible que usted tenga sobreproducción si usted tiene:

- Flujo continuo de leche después de amamantar
- Sensación constante de que los senos están llenos
- Infecciones frecuentes del seno o conductos obstruidos

### ¿QUE HACER?

- Trate de amamantar en posición vertical o acostada para que la leche fluya más fácilmente
- Cuando la leche salga, permita que la leche materna restante se fluya en una toalla
- Intente extraer y almacenar la leche, pero tenga cuidado de no extraer demasiada leche, ya que puede causar que su producción de leche aumente
- Contacte a su doctor, especialista en lactancia, o programa local del WIC con cualquiera pregunta o preocupación

## ¿CONGESTION DEL SENO?

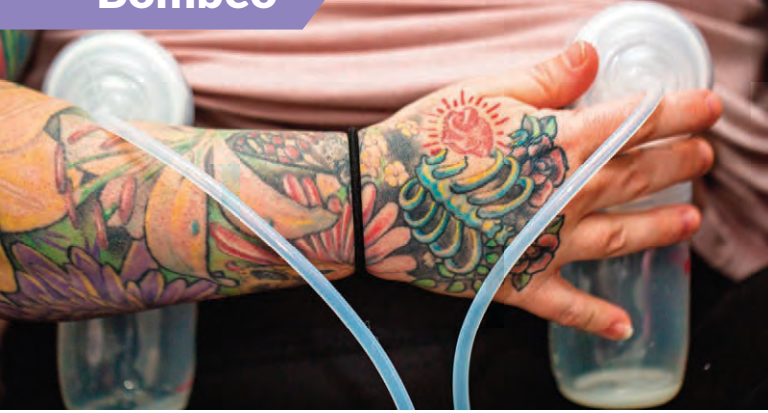
La congestión ocurre cuando la leche materna no es completamente removida del seno. Es común que Madres experimenten congestión del seno cuando ellas producen leche materna en exceso.

- Los senos se sienten duros, llenos, calientes, sensibles y duelen
- El bebé tiene dificultad para succionar la leche
- Usted puede tener fiebre de bajo grado

### ¿QUE HACER?

- Masajee a los senos antes y durante la lactancia
- Coloque una toalla tibia y húmeda sobre sus senos o tome una ducha tibia
- Cada vez amamante usted puede colocar compresas de hielo en los senos para reducir el dolor o hinchazón

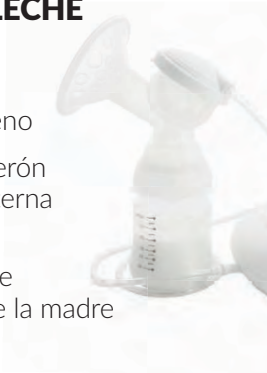
# Bombeo



El bombeo es una forma de extraer o sacar la leche materna utilizando una bomba extractora de leche aparte de cuando el bebé está lactando.

## TRES PARTES PRINCIPALES DE LA BOMBA EXTRACTORA DE LECHE

- **Embudo o protector de seno:** La pieza en forma de cono que cubre los pezones y parte del seno
- **Recipiente para la leche:** El biberón donde se almacena la leche materna que bombea la Mamá
- **Bomba:** El dispositivo que extrae suavemente la leche materna de la madre



## TIPOS DE BOMBAS

- **Manual:** de mango o palanca
- **Eléctrica:** de baterías o de enchufes de pared

## ¿NECESITA UNA BOMBA?

- Seguro de salud privado: llame a su compañía de seguros y pregúnteles si usted puede rentar una o si la bomba es cubierta por medio de su proveedor
- Plan de salud de Oregon: llame a su CCO y pregunte si usted puede rentar una o si la bomba está cubierta por medio de su plan de salud
- Contacte a su programa local del WIC ya que participantes pueden calificar para una bomba extractora de leche (*¡Vea página 21 para obtener la información de contacto del WIC!*)

## COMO BOMBEAR

1. Con las manos limpias, masajee sus senos.
2. Inicie la bomba en la succión baja y aumentela succión cuando se sienta cómoda. *(Si quiere, use la mano para comprimir los senos para obtener ayuda adicional).*
3. Bombee cada seno de 15 a 20 minutos.
4. Cuando termine, con seguridad remueva y ponga la bomba a un lado, y masajee los senos nuevamente.
5. Si usted experimenta una producción de leche baja o pequeña, intente extraer la leche manualmente. Esto le ayudará a crear una producción de leche más grande.
6. Lávese las manos, almacene la leche de manera segura y limpie la bomba. *(Vea páginas 14 y 15 sobre cómo almacenar la leche)*

## CONSEJOS DE BOMBEO

- Intente bombear a la misma hora todos los días y en la hora en la que normalmente amamanta
- Bombee después de amamantar para drenar el seno y aumentar la producción
- Limpie la bomba y todas sus partes regularmente *(Consulte el manual de instrucciones de la bomba para determinar la limpieza adecuada)*

## EXTRACCION MANUAL

*(Es importante saber si surgen problemas con la bomba)*

1. Con las manos limpias, encuentre la posición que es más cómoda para usted y relaje los hombros.
2. Masajee sus senos e inclínese un poco hacia adelante para ayudar con el flujo de la leche.
3. Coloque su pulgar en la parte superior de su seno y los dedos en la parte inferior en forma de copa y presione los dedos contra su pecho.
4. Comprima su seno y suéltelo, pero no remueva la mano del seno.
5. Mueva su mano en diferentes lugares alrededor de su seno y repita el paso 4.
6. El proceso toma práctica para encontrar una posición cómoda y ritmo de compresión para extraer la leche materna.

# Almacenamiento de la leche



## ALMACENAMIENTO APROPIADO DE LA LECHE MATERNA

1. Con las manos limpias, guarde la leche materna en un botella de vidrio o plástico contapa de tornillo o en una bolsa stéril con cierre hermético (*se encuentra en la sección para bebés en el supermercado*).
2. Etiquete el recipiente con la fecha en la que se extrajo la leche materna. Si la leche materna es usada por un proveedor de cuidado infantil, ponga el nombre del bebé.
3. Enfríe la leche materna extraída tan pronto como sea posible. Esto lo puede hacer almacenándola en el refrigerador o en un nevera portátil con bolsas de hielo. Si no necesita la leche materna inmediatamente, la leche materna puede ser congelada.
4. Intente almacenar la leche materna en las cantidades que normalmente usa para alimentar al bebé. Si usted opta por no hacer esto, asegúrese de etiquetar la cantidad de onzas en cada contenedor o bolsa.

## Almacenamiento de leche materna fresca

LOCACION	TEMPERATURA	TIEMPO
Mostrador	77°F o más frío	4 horas
Refrigerador aislado	46°F más frío	24 horas
Refrigerador	40°F más frío	4 días
Congelador en nevera	0°F más frío	2 semanas
Congelador portátil	0°F más frío	6 meses

## Como congelar la leche materna

1. Deje una pulgada en la parte superior del recipiente porque la leche materna se expande cuando se congela.
2. Apriete la tapa después de que la leche materna esté completamente congelada.
3. Mantenga el recipiente en la parte posterior del refrigerador y no en la puerta donde pueda exponerse al aire a temperatura ambiente.



## Como descongelar la leche materna

1. Use la leche que tenga más tiempo en el congelador y que esté dentro de fecha apropiada de uso. Cuando use la leche que tenga más tiempo, es importante que tenga en cuenta que su leche cambia con el tiempo y que es posible que el bebé quiera beber más.
2. Coloque la botella o bolsa congelada bajo una corriente de agua tibia o coloque la botella o bolsa congelada en el refrigerador.
3. NO USE el microondas. El microondas descompone los nutrientes en la leche materna.
4. Cuando la leche materna este descongelada, revuelva la leche para mezclar el contenido. Es normal y natural que haya separación.

NOTA: No es necesario calentar la leche materna, se puede servir a temperatura ambiente o de la nevera.

## Almacenamiento de leche materna descongelada\*

LOCACION	TEMPERATURA	TIEMPO
Mostrador	77°F más frío	1 a 2 horas
Refrigerador	44°F más frío	Hasta 24 horas

\*La leche materna descongelada no se puede volver a congelar.

**Nota:** Una vez que el bebé comienza a beber leche humana extraída, en la leche ocurre contaminación bacteriana en la boca del bebé. Deseche la leche restante dentro de 1 a 2 horas después de que el bebé termina de comer.

# Amamantar en público



## LEY DE OREON

**ORS §109.001** da a las mujeres el derecho a amamantar a sus hijos en un lugar público.

### ¿Nerviosa o incómoda?

Consejos para ser discreta:

- Use ropa que le permita fácil acceso a sus senos
- Use una manta alrededor de sus hombros
- Practique la lactancia materna en casa, en frente de los demás comofamiliares y amigos
- Busque un lugar donde usted y su bebé estén cómodos
- Sólo hay orgullo en alimentar a un bebé hambriento
- ¡Recuerda, se necesita práctica!

### ¿El Criticismo?

¡Desafortunadamente, no todos estarán de acuerdo con la opción de amantar en público, pero esto no debería disuadirla de cumplir sus metas de lactancia!

- **Mantenga la calma:** Este orgullosa de su decisión y deje que otros sepan que la lactacia materna es lo que funciona para usted y su bebé
- **Eduque a otros:** Comparta los beneficios de amamantar, corrija información errónea
- **Infórmeles de la ley:** Consulte la página 23 para ver la tarjeta de billetera recortada que documenta su derecho a amamantar en público y en el trabajo (*disponible en inglés y español*)



## ¡ES LA LEY!

En Oregon, los empleadores están obligados a cumplir con los requisitos de lactancia. Sin embargo, los empleadores con menos de 10 empleados pueden solicitar a la Oficina de Trabajo e Industrias (BOLI) de Oregon ser exentos debido a dificultades excesivas.

## CONOCE TUS DERECHOS

- **Ley de trabajo justo** ★ Enmendada en 2010 con protección del paciente y una ley de atención médica
- **ORS § 653.077** ☆ La legislatura de Oregon aprobó la ley de tiempo de descanso para la expresión de la leche materna

### Los empleadores deben proporcionar un espacio para extraer la leche materna que sea:

- No el baño ★☆
- Privado ★☆
- Libre de intrusiones de parte de empleados/público ★☆
- Disponible tan frecuente como sea necesario ★
- Cerca del área de trabajo de los empleados ☆
- Funcional para la extracción de leche ☆
- Disponible siempre que el empleado lo necesite (*por lo menos 18 meses*) ☆

### Los empleados deben proporcionar descansos razonables para extraer la leche:

- Siempre que sea necesario ★☆
- Durante el tiempo de descans pagado o tiempo de descanso adicional no pagado ★☆
- El tiempo no pagado puede ser recuperado trabajando antes o después del turno, pero no tiene que ser así ☆

### De qué hablar con su empleador:

- Comparta el por qué quiere continuar amamantando
- Hágales saber los beneficios para el empleador: Las madres lactantes y los bebés tienen bajos riesgos de desarrollar enfermedades lo que significa menos días de ausencias por enfermedad y bajos costos de atención médica. Se ha demostrado que lugares de trabajo que ofrecen apoyo para la lactancia materna han mejorado la productividad y la lealtad de los empleados.
- Hágales saber qué necesita: tiempo para bombear, un espacio privado, agua limpia, etc.

# Formas de apoyar a Mamá



Mucha atención está enfocada en el bebé, especialmente al principio, pero es importante hablar con la Madre y preguntarle sobre su salud física, mental y emocional.

## ¿PREOCUPADO POR LA MAMA?

Para muchas mujeres es común experimentar melancolía. El 25% de las madres experimentan depresión y ansiedad durante y después del embarazo. Aquí hay formas en la que usted puede ayudar:

- Reconozca señales de enojo frecuente, dificultad al completar tareas, ansiedad cuando está con el bebé o falta de interés en actividades
- Pregúntele cómo se siente tanto física como emocionalmente
- Dígale a la madre que no está sola y que muchas mujeres pasan por un período de depresión perinatal o postnatal
- Haga planes para que la madre tenga tiempo a solas para que ella pueda descansar o hacer actividades agradables con familiares o amigos
- Aliente y ayude a la madre para que contacte a su proveedor de cuidado de salud para obtener apoyo emocional adicional

## CONSEJOS PARA PAPAS Y PAREJAS QUE NO ESTEN AMAMANTANDO

- Establezca metas de lactancio con su pareja
- Observe y aprenda las señales de hambre del bebé
- Asegúrese de que la madre se sienta cómoda durante la lactancia al tener agua y bocadillos saludables serca o almohadas adicionales para extra apoyo
- Haga que el bebé eructe después de cada lactada y concentrese en el tiempo de piel con piel
- Ayude con las tareas domésticas de la casa para aliviar el estrés de la madre
- Asegúrese de que Mamá descanse y tenga tiempo a solas para que ella pueda bañarse, tomar una siestay comer
- Ofrezcale aliento haciéndole saber que está orgulloso de ella y recuérdole que vale la pena
- Asista a una clase de lactancia materna  
(¡Vea la página 21 para clases en el condado de Coos!)

## CONSEJOS PARA FAMILIARES Y AMIGOS

- Avise antes de visitar ya que la Mamá y el bebé se están ajustando a un nuevo horario
- Sea consciente de los gérmenes y lávese las manos antes de tocar o sostener al bebé (Si usted estuvo enfermo recientemente, ¡evite visitarlos!)
- Asegúrese de que la madre se sienta cómoda durante la lactancia al tener agua y bocadillos saludables serca o almohadas adicionales para extra apoyo
- Ofrezca cuidar del bebé después de una sesión de lactancia para darle oportunidad a la Mamá para que termine de bombear la leche, se duche, o descanse
- Ayude con las tareas de la casa o haga los mandados domésticos para aliviar el estrés de la madre
- Cuide a los otros niños o mascotas si es necesario
- Ofrezcale aliento a la madre haciéndole saber lo bien que lo está haciendo y recuérdole que vale la pena



## DESCANSO

- Intente dormir cuando su bebé duerme
- Pida ayuda adicional a amigos y familiares
- Pruebe técnicas de relajación, como la meditación o un baño tibio

## NUTRICION

- Recuerde comer regularmente
- Elija alimentos saludables al incluir muchas frutas y verduras
- Asegúrese de tomar muchos líquidos durante el día y especialmente durante una sesión de lactancia

## SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

- Recuerde que sus hormonas están cambiando y es normal sentir una mezcla de tristeza, estrés, ansiedad y excitación
- Si puede, tenga tiempo a solas para que pueda hacer algo que usted disfrute
- No tenga miedo de pedir y aceptar ayuda
- Hable con alguien de confianza o conéctese con otras mamás
- Si cree que sus sentimientos están afectando su capacidad de cuidarse a sí mismo o a su bebé, hable con su proveedor de atención médica

## CONDADO DE COOS

### COOS HEALTH & WELLNESS

281 Laclair Street, Coos Bay  
541-266-6700 / cooshealthandwellness.org

- **Programa de Women, Infants & Children (WIC)**  
541-266-6705 / wic@chw.coos.or.us  
*WIC ofrece educación nutricional, apoyo para la lactancia materna, servicios de refererencia y más*
- **Servicios Clínicos**  
541-266-6700  
*La clínica ofrece vacunas, exámenes de salud de lamujer, asesoramiento sobre planificación familiar y más*
- **Asistencia del Programa de Salud de Oregon (OHP)**  
541-266-6743  
*La extension ofrece asistencia para aplicar para OHP, Healthy Kids, and Oregon Mother's Care (OMC)*
- **Programa de Salud del Comportamiento**  
541-266-6700  
*La salud del comportamineto ofrece una serie de tratamientos de terapia para satisfacer las necesidades de una variedad de niños, adultos y familias*

### BAY AREA HOSPITAL

1775 Thompson Road, Coos Bay  
541-269-8111 / bayareahospital.org

- **Management of Maternity Services (MOMS) Program**  
541-269-8258  
*El programa MOMs ofrece visitas a domicilio, servicios de lactancia, servicios de referencia y más*

## CLASES LOCALES

- **El Club de la Lactancia**  
541-266-6705 / cooshealthandwellness.org  
*Sesión educativa sobre lactancia materna y grupo de apoyo abierto para madres, niños, abuelos y para quienes muestren su apoyo. No se requiere registro. ¡Llame o busque en línea para saber cuando es la próxima reunión!*
- **Educación para el parto:  
Clase de Lactancia materna**  
541-269-8258 / bayareahospital.org  
*¡Clase de lactancia materna sobre técnicas básicas, producción de leche, almacenamiento de leche y más! Se requiere registro. ¡Llame o busque en línea para saber cuando es la próxima reunión!*

## APLICACIONES PARA TELEFONO INTELIGENTE

*Disponible para iOS y Android - Gratis*

### REASTREADOR DE LACTANCIA MATERNA

- **Baby Tracker** — Alimentación, pañal, registro de sueño  
*Diseñada para padres ocupados, la aplicación permite al usuario fácilmente registrar el tiempo de alimentaciones, cambio pañales, el crecimiento del bebé y su horario de dormir*
- **Feed Baby** — Aplicación de lactancia materna  
*Realiza un seguimiento de las sesiones de lactancia, extracción, pañales, sueño y medicamentos para identificar patrones en la rutina*
- **Ovia** — Registro para el Bebé y crianza  
*Registre la alimentación, el sueño y los eventos del bebé mientras tiene acceso a artículos de expertos y se conecta con otros padres y cuidadores en un entorno seguro*

### MEDICINA

- **LactMed** — Base de datos de suplementos de dieta y drogas que pueden afectar la lactancia

### MEDITACION

- **Headspace: Meditación y sueño**  
*Sesiones pequeñas de meditación para madres con horarios ocupados con sesiones de temas sobre estrés, sueño, concentración y ansiedad*
- **Calm** — Medite, Relájese, Duerma  
*Ofrece meditación guiada, ejercicios de respiración, música relajante para ayudar a disminuir el estrés y ayudar con el sueño relajante*

### RECURSOS EN LINEA

- Kelly Mom: **[kellymom.com](http://kellymom.com)**
- USDA — WIC Breastfeeding Support  
**[wicbreastfeeding.fns.usda.gov](http://wicbreastfeeding.fns.usda.gov)**
- La Leche League USA: **[llusa.org](http://llusa.org)**
- La Leche League International: **[llli.org/espanol](http://llli.org/espanol)**
- Oficina para la Salud de la Mujer:  
**[espanol.womenshealth.gov](http://espanol.womenshealth.gov)**
- Centers for Disease Control and Prevention  
**[cdc.gov/breastfeeding](http://cdc.gov/breastfeeding)**

### TRABAJOS CITADOS

- [breastmilkcounts.com](http://breastmilkcounts.com)
- [wicbreastfeeding.fns.usda.gov](http://wicbreastfeeding.fns.usda.gov)
- [kellymom.com](http://kellymom.com)
- [healthypeople.gov](http://healthypeople.gov)

# ¡CONOZCA SUS DERECHOS!

¡Recorte y coloque la tarjeta en su billetera para ayudarla a recordar sus derechos de lactancia en público y en el trabajo!!

57-777 (2/2017)

For more information visit: [www.healthoregon.org/bf](http://www.healthoregon.org/bf)  
Report problems or get help at: [www.oregon.gov/BOLI](http://www.oregon.gov/BOLI)

Oregon and Federal laws require employers to provide workplace support for breastfeeding employees, including:

- reasonable break time to pump breast milk
- a private place to pump, other than a restroom

## You have the right to pump at work

## You have the right to breastfeed in public

Oregon law says a woman may breastfeed her child in a public place.

Call **2-1-1** to find breastfeeding support in your community.



Oregon  
**Health**  
Authority

57-777 (2/2017)

Para más información: [www.healthoregon.org/bf](http://www.healthoregon.org/bf)  
Para informar problemas u obtener ayuda: [www.oregon.gov/BOLI](http://www.oregon.gov/BOLI)

Las leyes federales y de Oregon requieren que los empleadores brinden apoyo en el lugar de trabajo a las empleadas que amamantan, dándoles:

- un tiempo de descanso razonable para usar un sacaleches
- un lugar privado para hacerlo que no sea un baño

## Usted tiene derecho a extraerse leche en el lugar de trabajo

## Usted tiene derecho a amamantar en público

La ley de Oregon dice que una mujer puede dar de mamar a su bebé en lugares públicos.

Llame al 2-1-1 para encontrar apoyo para amamantar en su comunidad.



Oregon  
**Health**  
Authority



Producido por Coos Health & Wellness con fondos proporcionados a través del servicio de Salud Materna Infantil de la Autoridad de Salud de Oregon, donación del Título V Block. Agosto 2019