

Websites de Ayuda

La lactancia está yendo bien durante el periodo neonatal después del 4to día si...

- Su bebé lacta 8-12 veces en 24 horas.
- Su bebé mama activamente por 10-20 mins en el primer pecho y le escucha tragar.
- Su bebé orina 6-8 pañales y ensucia color amarillo al menos 3 pañales al día.
- Su bebé se ve satisfecho al terminar de lactar.
- Sus pechos se sienten llenos antes de amamantar y más suaves al terminar.

Contacte a su proveedor/a de salud y/o a una consultora de lactancia si tiene alguna preocupación o si...

- No siente que su suministro de leche aumenta ya para el tercer o cuarto día después del parto.
- Su bebé está muy soñoliento/a y no se despierta para lactar, o está tan irritado/a que no logra agarrar el pecho.
- Su bebé orina o ensucia menos pañales de los mencionados arriba, o si hay cristales de ácido úrico (polvillo rojizo) en la orina.
- Tiene dolor relacionado a la lactancia.
- Sus pechos se sienten incómodamente llenos y no se suavizan después de amamantar.
- Usted o su bebé tienen fiebre.
- Usted tiene síntomas como los de la gripe.
- Está considerando darle fórmula a su bebé (o alguien más se lo ha recomendado) a causa de problemas con la lactancia.

Arte en la Portada - *Examina la Cadena Alimenticia*
Copyright Nikki McClure.
Utilizado con permiso.
www.nikkimcclure.com

Cómo Lograr que su Bebé se Prenda al Seno

<https://youtu.be/hIR1Fs8nCb8>

Videos de Lactancia de Stanford

<https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/breastfeeding-in-the-first-hour/amamantar-en-la-primer-hora.html>

Videos de Lactancia de World Health Media (disponibles en español)

https://globalhealthmedia.org/topic/breastfeeding/?_sft_language=spanish

La Liga de la Leche –Recursos de Apoyo

www.llli.org/espanol/

KellyMom – Blog de Lactancia

www.kellymom.com

Medicamentos y Lactancia

LactMed –Instituto Nacional de la Salud

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK50192/2/>

Lectura Recomendada

El Arte Femenino de Amamantar, por La Leche League Internacional



El Estado de Washington Protege Su Derecho de Amamantar en Público

2001: Amamantar en público no es considerado exposición indecente gracias a 9A.88.010 y el derecho a bombearse en un espacio limpio designado para esos fines en su lugar de trabajo es fomentado por el código RCW 43.70.640.

2009: Las madres lactantes están protegidas bajo las leyes estatales en contra de la discriminación. Nadie puede pedirle que se vaya o que se cubra mientras está lactando gracias a los códigos de ley RCW 49.60.030 y 49.60.215.

Guía de Recursos para la Lactancia del South Sound



South Sound Lactation Network

www.southsoundbreastfeeding.org



Find us on 

Rev. 02/2023

Prepárese en el Embarazo

Clases de Lactancia:

Foveo Birth Services (408) 835-6368
Initiating Lactation (360) 706-8771
MultiCare Capital Medical (360) 706-6508
Olympia Lactation (360) 227-1769

Grupos de Apoyo en Lactancia:

Breast/Chest Feeding Drop-In Group*
Jueves 10am-12pm
[Zoom.us/j/217854382](https://www.zoom.us/j/217854382)
(360) 453-7757

Grupo de Apoyo Initiating Lactation
Reuniones Semanales
www.inlactation.com – regístrese en línea
(360) 706-8771

La Liga de la Leche de Grays Harbor
Apoyo Telefónico
(360) 589-1336

La Liga de la Leche de Thurston County
Apoyo Telefónico
(360) 975-4826

La Liga de la Leche*
Reuniones En Línea
www.llli.org

Grupo de Apoyo en Lactancia de Madigan
Madigan – Salón de Conferencias Sakakini
Martes 1pm-3pm
(253) 968-3044 – llame para registrarse

Servicios Perinatales de Washington*
Línea Tibia de Salud Emocional
(888) 404-7763

Línea Caliente de Salud Familiar*
(800) 322-2588



Busque el símbolo de *Lactancia*
Bienvenida Aquí en nuestra comunidad
local y alrededor del mundo

Amamantar y Fabricar Leche

Consultoras de Lactancia Privadas:

Breastfeeding Medicine of the South Sound +
Melinda Harris Moulton, ARNP, IBCLC
www.breastfeedingmed.com
(585) 687-8873

Initiating Lactation +
Sarah Cassidy, BSN, IBCLC
Kenzie Olson, IBCLC, NBC-HWC
www.inlactation.com
(360) 706-8771

Kaiser Permanente Lactation
(360) 923-7000

MultiCare Virtual Lactation
(253) 403-1681

Olympia Lactation +
Carrie Distefano, IBCLC
Stefanie Anderson, IBCLC
www.olympialactation.com
(360) 227- 1769

Olympia Pediatrics+
Nila Williamson, RD, IBCLC
(360) 413-8470

Valley View Medical Center+
Kristeen Seratt, DNP-FNP, IBCLC
(360) 330-9595

Servicios de Lactancia en Hospitales:

Hospital Mason General
(360) 427-9558

Servicios de Lactancia de Madigan
(253) 968-2774

MultiCare Capital Medical Center
(360) 706-6508

Apoyo Telefónico de Providence St. Peter
(360) 493-5270

Servicios de Apoyo Comunitario

Thurston County:

WIC Sea Mar de Olympia*
(360) 754-2936

Servicios de Apoyo a la Maternidad (MSS) Sea Mar de Olympia*
(360) 742-5010

Lewis County:

WIC del Departamento de Salud*
(360) 740-1255 ó (360) 740-2709

Mason County:

WIC del Community Action Council*
(360) 426-9726 ext.3107

Grays Harbor County:

WIC Sea Mar de Grays Harbor*
(360) 482-4510

WIC de Aberdeen*
(360) 532-8631

Servicios de Apoyo a la Maternidad (MSS) Sea Mar de Elma*
(360) 861-8710

Alquiler Básculas y Extractores de Leche:

MultiCare Capital Medical Center
(360) 706-6508

Nurturing Expressions
www.nurturingexpressions.com
(206) 763-2733

Hospital Providence Saint Peter
(360) 493-5197

Sujetadores y Artículos Para Lactancia:

Lullabies Gift Shop
(360) 493-5197

Family Support Center - Armario de Donaciones
(360) 754-9297

Banco de Leche Humana:

Northwest Mothers Milk Bank
www.donatemilk.org
(503) 469-0955

+ Aceptan aseguranza médica
* Se habla español