

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 lo 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 médico o a una consultora de lactancia si tiene alguna preocupación o si...

- No siente que su suprido de leche aumenta ya para el tercer o cuarto día después del parto.
- Su bebé está muy dormido y no se despierta para lactar, o está tan molesto/irritado 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 en su(s) pecho(s) o pezón(es).
- 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 a causa de problemas con la lactancia.

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

Websites de Ayuda

Visite nuestro Website para Enlaces Directos
www.southsoundbreastfeeding.org

Cómo Lograr que su Bebé se Prenda al Seno
<https://youtu.be/hIR1Fs8nCn8>

Forma de Usar el Sacaleche por Primera Vez (como sacarse el colostro con las manos)
<https://youtu.be/uXuQswiV1C4>

Videos de Lactancia de Stanford
<https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding.html>

Videos de Lactancia de World Health Media (disponibles en español)
<https://globalhealthmedia.org/videos-spanish/>

KellyMom – Blog de Lactancia
www.kellymom.com

La Liga de la Leche –Recursos de Apoyo
www.llli.org/espanol/

Medicamentos y Lactancia
LactMed –Instituto Nacional de la Salud
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/>

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 al código de ley RCW 49.60.030 and 49.60.215.

Lactancia: Guía de Recursos en el South Sound



South Sound
Breastfeeding Network

www.southsoundbreastfeeding.org



Prepárese en el Embarazo

Clases de Lactancia:

Birthing Roots	(360) 789-9969+
Birth Embrace	(360) 890-0543
Foveo Birth Services	(408) 835-6368+
Initiating Lactation	(360) 292-5146+
Olympia Lactation	(360) 918-2392

Grupos de Apoyo en Lactancia:

Grupo de Apoyo en Lactancia de Olympia*
(Breast/Chest Feeding Drop-In Group)
Family Support Center of South Sound
Jueves 10am-12pm
(360) 754-9297

Providence Breastfeeding Support Group
Se Reúne Martes y Sábados 2-4pm
(360) 493-7313

La Liga de la Leche de Thurston County
Cuarto Lunes de Cada Mes a las 6pm
(360) 975-4826

La Liga de la Leche de Lewis County
Segundo Martes de Cada Mes a las 10am
(360) 209-2046

La Liga de la Leche de Mason County
(360) 451-4162

La Liga de la Leche de Grays Harbor
Grupo de apoyo - reuniones mensuales
(360) 209-3439

Grupo de Apoyo en Lactancia de Madigan
Salón de Conferencias Madigan – Sakakini
Martes 1pm-3pm

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

Amamantar y Fabricar Leche

Alquiler Básculas y Extractores de Leche:

Initiating Lactation
(360) 292-5146

Hospital Providence Saint Peter
(360) 493-5197

Hospital MultiCare Tacoma General
(253) 403-3020

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
www.inlactation.com
(360) 292-5146

Olympia Lactation +
- Carrie Distefano, IBCLC
- Kristeen Seratt, BSN, RN, IBCLC
- Stefanie Anderson, IBCLC
www.olympialactation.com
(360) 918- 2392

Olympia Obstetrics & Gynecology +
Sarah Huntington, ARNP, IBCLC
www.olyobgyn.com
(360) 413-8413

Servicios de Lactancia en Hospitales:

Capital Medical Center
(360) 956-3587

Servicios de Lactancia de Madigan
(253) 968-3044

Hospital Mason General
(360) 427-9558

Medicina Virtual de MultiCare
(253) 403-1681

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 or (360) 740-2709

Mason County:

WIC del Community Action Council*
(360) 426-9726 x3107

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

Banco de Leche Humana:

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

Sujetadores y Artículos Para la Lactancia:

Judy's Intimate Apparel
Olympia (360) 357-8807

Lullabies Gift Shop
Olympia (360) 493-5197

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

*Se habla Español
+ Aceptan aseguranza médica
o ajustan sus precios



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