

Servicios de Apoyo para las Mujeres quienes se Encuentran Amamantando

Números de teléfonos importantes y servicios:

Coalición de Madres Sanas, Bebés Sanos del Estado de Washington

1-800-322-2588 • www.hmhbwa.org

Una organización sin fines de lucro con una línea gratuita disponible para llamadas acerca de información de salud. La Información sobre la lactancia incluye respuestas a preguntas comunes, información acerca del alquiler de sacaleches y referencias a consultores locales de lactancia. Madres Saludables, Bebés Saludables también ayuda a las personas quienes llaman para que se conecten con el programa de Comida y Nutrición para Mujeres, Infantes y Niños (WIC) y asiste a las familias con escasos recursos a obtener seguro médico. Los servicios son gratuitos y hay intérpretes disponibles para aquellas personas quienes llaman y no hablan inglés.

La Leche League

1-800-LA-LECHE • www.lalecheleague.org

Una organización internacional, no religiosa, sin fines de lucro dedicada a proveer educación, información, apoyo y motivación para aquellas mujeres quienes quieren amamantar. Llama o visita el sitio electrónico para información acerca del horario de reuniones mensuales en tu área. Dirígete al enlace abajo para información en español. Preguntas comunes acerca de la lactancia materna, el papel del padre, catálogo para ordenar libros, cassettes, etc.

CARE Northwest

1-888-616-8484

Provee información actual acerca de los posibles riesgos asociados con estar expuesto a drogas y otros químicos durante el embarazo y la lactancia. (Las operadoras no hablan español.)



WIC

1-800-322-2588

<http://www.doh.wa.gov/cfh/WIC/default.htm>

El programa de alimento suplementario WIC ofrece educación nutricional, alimentos suplementarios, asesoría sobre la lactancia y promueve el cuidado regular de la salud infantil a familias elegibles. Llama para ver si eres elegible. WIC es un programa que ofrece igualdad de oportunidades.

Public Health Seattle-King County, WA

<http://www.metrokc.gov/health/breastfeeding/darpecho.htm>

Entérate de lo que las madres dicen acerca de la lactancia materna.

La Coalición del Estado de Washington para la Lactancia

1-800-322-2588 • www.hmhbwa.org/bcw

Todo el paquete informativo en español “¡Trabajar y Lactar: Vale la pena!” y todos los enlaces listados abajo pueden ser encontrados en este sitio electrónico, haciendo que visitarlos sea fácil.

San Diego, California Guía de Recursos en Cómo Dar Pecho

<http://www.breastfeeding.org/spanish.html>

Cómo saber si tu bebé está obteniendo suficiente leche, servicios de apoyo para la lactancia materna.

National Women’s Health Information Center

<http://www.4women.gov/Breastfeeding/Spanish>

1-800-994-WOMAN • (1-800-994-9662)

Especialistas en la lactancia entrenados en el contestar de preguntas comunes acerca del amamantamiento. L-V, 6 a.m. to 3 p.m.

Medela

<http://www.medela.com/NewFiles/bfdginfo.html>

Problemas y soluciones acerca de la lactancia materna, información acerca de la extracción con un sacaleches, regresando al trabajo, como escoger un sacaleche, recolección y almacenaje de la leche.

Programa Materno Infantil

<http://yabiru.fmed.uba.ar/mspba/manulac/manulac.htm> (Guatemala)

Un manual ilustrado con consejos detallados en relación a la técnica de la lactancia materna, solución de problemas, y las ventajas de la lactancia.

IBFAN ALC

<http://www.ibfan-alc.org>

Se caracteriza por su diversidad y dinamismo. Cada grupo que conforma la Red es un mundo de actividades y compromisos.

Alianza Mundial por la Acción del Amamantamiento (WABA)

www.elogica.com.br/waba/

Información acerca de los estándares globales apropiados acerca del trabajo/prácticas del empleador en relación a la lactancia materna. Este sitio también contiene una multitud de otras listas de la red relacionadas con la lactancia.

HealthShare Lactation Service, Inc.

www.hsls.com

Información para empleadores acerca de la implementación de un programa de apoyo para la lactancia. El servicio ofrece consulta acerca de la lactancia empresarial en el lugar de trabajo o para que el programa de lactancia sea llevado a cabo por la empresa.

Guía Sobre la Lactancia Materna (Guía de Cuidado durante el Amamantamiento, Edición en español) por Mary Anne Arnold, Care Publications, Inc., 2003.

Lactancia Materna: La Guía De Vida

Por Anne P. Mark, y otros. Alpha Books, 2001.

Amamantar Sencillo y Puro

Por Gwen Gotsch, y otros. La Liga de la Leche, 1995.



Healthy Mothers, Healthy Babies
Coalition of Washington State

11000 Lake City Way NE, Suite 301 • Seattle, WA 98125

Telephone: 1-800-322-2588 • www.hmhbwa.org