



Recursos Para la Lactancia Materna

Para las madres que necesitan ayuda con la lactancia materna

Cómo alimentar a su bebé



La leche materna es una buena fuente de alimento para los bebés.

Según los expertos en salud, debe intentar alimentar a su bebé con leche materna durante al menos los primeros 6 meses de vida. Muchas madres pueden amamantar por más tiempo, mientras que otras pueden necesitar dejar de hacerlo. Ambas opciones están bien.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) dicen que la lactancia materna puede ayudar a reducir las probabilidades de que las madres y los bebés enfermen más adelante en la vida.

Cuando la lactancia materna se detiene

Muchas madres quieren amamantar, pero tienen que dejar de hacerlo por varias razones.

La lactancia materna puede ser difícil, especialmente como madre primeriza. Si tuvo que suspender la alimentación con leche materna, puede intentarlo de nuevo. No tiene por qué sentirse mal por volver a comenzar o intentarlo de nuevo. No está sola, muchas madres tienen dificultades con la lactancia materna. Hay lugares en los que puede recibir ayuda si tiene dificultades para producir leche materna.

Relactación

La relactación es amamantar después de haberse detenido por un tiempo

Hay muchas razones por las que alguien puede querer intentar amamantar de nuevo. La relactación es un proceso. Puede ser difícil conseguir que la leche vuelva a salir, pero es posible.

Una vez que comience a producir leche nuevamente, debe seguir alimentando a su bebé (o realizarse extracciones) para mantener el suministro de leche. La relactación puede tardar algún tiempo en ocurrir. Si no sucede de inmediato, siga intentándolo y tenga paciencia mientras intenta generar un suministro de leche.



Las siguientes páginas incluyen recursos para ayudarle con la lactancia materna, incluido el apoyo a la lactación.

Recursos

Para las madres que intentan amamantar de nuevo

Videos

- **First Droplets (Primeras gotitas):** le muestra diferentes cosas para probar a la hora de amamantar.



Escanee el código QR o visite:
www.firstdroplets.com/downloads/

Aplicación móvil

- **Aplicación Text 4 Baby:** una aplicación de mensajes de texto que le ayuda a aprender más sobre los bebés.



Escanee el código QR o visite:
www.text4baby.org

Cómo obtener ayuda con la lactancia materna

General:

- Consejo de Madres Lactantes: (650) 327-6455
- La Liga de La Leche Internacional: (800) 525-3243
- Oficina para la Salud de la Mujer de los Estados Unidos: (800) 994-9662

Por condado:

Del Norte

- Coalición Para la Lactancia Materna del Condado de Del Norte (Del Norte County Breastfeeding Coalition): (707) 464-0942
- Círculo de Madres, Grupo de Apoyo Para Mujeres Embarazadas y Madres Primerizas: (707) 464-0942
- Programa Para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, WIC): (707) 464-0942

Cómo obtener ayuda con la lactancia materna

Humboldt

- Servicios Prenatales de North Country: (707) 822-1385
- Paso a Paso: (707) 296-0618
- WIC
 - Eureka WIC: (707) 445-6255
 - Garberville WIC: (707) 923-2779
 - Fortuna WIC: (707) 726-9427
 - McKinleyville WIC: (707) 445-6255 or (707) 839-1173
- Paso a Paso, St. Joseph's: (707) 441-4477
- Cuerpo Especial de Lactancia Materna del Condado de Humboldt (Breastfeeding Task Force of Humboldt County): (707) 441-5573

Lake

- Ubicaciones de WIC
 - WIC Middletown: (707) 263-5253
 - WIC Clearlake: (707) 994-1151
 - WIC Lakeport: (707) 263-5253
 - WIC Lucerne: (707) 263-5253
 - Mother Wise: (707) 349-1210
- La Liga de La Leche de Northern California y Hawái: (707) 380-5177

Lassen

- Mother To Baby: (866) 626-6847
- La Liga de La Leche de Northern California y Hawái: (707) 485-1940
- WIC: (530) 257-7094

Cómo obtener ayuda con la lactancia materna

Marin

- WIC: (415) 473-6889
- La Liga de La Leche de Marin: (415) 721-2842

Mendocino

- Ubicaciones de WIC
 - Ukiah WIC: (707) 472-2743
 - Fort Bragg WIC: (707) 964-7106
 - Willits WIC: (707) 472-2743
- Mendocino BreastStart: (855) 855-6455
- La Liga de La Leche de Northern California y Hawái: (707) 485-1940

Modoc

- Servicios de Salud del condado de Modoc: (530) 233-6311
- Apoyo Para la Lactancia Materna de Salud Pública (Modoc County Public Health Breastfeeding Support): (530) 233-6311
- WIC: (530) 257-7094

Napa

- Grupo de apoyo a la lactancia materna – Queen of the Valley: (800) 449-3627
- WIC: (707) 253-4853

Shasta

- La Liga de La Leche de Northern California y Hawái: (707) 485-1940

Cómo obtener ayuda con la lactancia materna

Siskiyou

- La Liga de La Leche de Northern California y Hawái: (707) 485-1940
- First 5 Siskiyou Breastfeeding Support: (530) 926-8405
- Ubicaciones de WIC
 - Yreka: (530) 841-2170
 - Mt. Shasta: (530) 841-2170
 - Dunsmuir: (530) 841-2170
 - Happy Camp: (800) 442-2333
 - Fort Jones: (530) 841-2134
 - Weed: (530) 841-2134
 - Oficina de Tulelake: (530) 841-2134

Solano

- Clínica de Lactancia Ambulatoria de NorthBay (NorthBay Outpatient Lactation Clinic): (707) 646-5024
- Enfermería en Salud Pública: (707) 784-8070
- The Pump House: (707) 446-8959
- WIC:
 - Dixon: (707) 678-0717
 - Fairfield: (707) 784-2200
 - Vacaville: (707) 469-4555
 - Vallejo: (707) 553-5381
- Enfermería en Salud Pública: (707) 784-8070
- The Pump House: (707) 446-8959



Partnership está aquí para mantenerlos a usted y a su bebé sanos. Llame al Departamento de Salud Poblacional, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m., al **(855) 798-8764** para obtener más información sobre el Programa Creciendo Juntos (Growing Together) o si desea recibir más consejos sobre cómo mantener a su bebé saludable a medida que crece.

*Partnership HealthPlan of California –
Su Compañero en Salud*

PartnershipHP.org