



UW Medicine

Recursos para la lactancia

Sitios web y números de teléfono

Este capítulo proporciona sitios web y números de teléfono para organizaciones que pueden serle útiles mientras amamanta a su nuevo bebé.

Videos

Estos sitios web ofrecen videos sobre cómo prender a su bebé a la mama, la expresión manual, el bombeo, el masaje de las mamas, alimentar a los bebés pequeños, los problemas que pueden surgir y más.

Medicina de lactancia del noreste de Ohio

Conceptos básicos de prendimiento y masaje de senos: <http://bfmedneo.com>

Global Health Media

Videos para madres lactantes y sus parejas de cuidado:
www.globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding

Stanford Medicine

Videos sobre muchos aspectos de la lactancia materna:
<http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding.html>

Información general

Kelly Mom

Un recurso para muchos aspectos de la lactancia materna y la crianza de los hijos: www.kellymom.com



Su enfermera puede enseñarle métodos de lactancia y responder a sus preguntas sobre la alimentación de su recién nacido. Las especialistas en lactancia también pueden ayudar si hay algún problema.



UWMC ha ganado un premio denominado "Iniciativa Hospital Amigo del Niño" de UNICEF y la Organización Mundial de la Salud. Este premio se otorga a los hospitales que brindan un ambiente positivo para las familias que amamantan siguiendo los "Diez pasos para una lactancia exitosa".

Grupos, clases y servicios de apoyo

Valley Medical Center

Grupo de lactancia materna y crianza abierto: 425.228.3440

Northwest Hospital

Grupo de lactancia abierto: 206.668.1882

PEPS (Programa de Apoyo Temprano para Padres)

Una organización sin fines de lucro que ayuda a los padres a conectarse y crecer a medida que comienzan su viaje de ser padres. Los programas de apoyo para padres de PEPS educan, informan y crean comunidad:

www.peps.org

206.547.8570

La Leche League

Para el apoyo y la educación de madre a madre:

www.llusa.org o www.lalecheleague.org

877.452.5324 (línea de ayuda), 800.525.3243, 206.522.1336 (Seattle)

NAPS (Asociación del Noroeste para Apoyo Posparto)

Servicio de Doula: www.napsdoulas.com

206.956.1955

Medicamentos, drogas y lactancia

Centro de información sobre riesgos al infante

Centro de investigación para la seguridad de los medicamentos durante el embarazo y la lactancia: www.infantrisk.com, 806.352.2519

LACTMED

Datos sobre las drogas y otras sustancias químicas que pueden afectar la leche materna y la lactancia materna:

www.toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/htmlgen?LACT

Bombillas sacaleches y su equipos

Consulte con su compañía del seguro de salud para saber cómo obtener una bombilla sacaleches usando la cobertura de su plan. Consulte el capítulo "Como extraer y almacenar la leche materna" en este manual.

Puede comprar equipo y piezas para bombillas sacaleches en línea o en Northwest Medical Supply, Nurturing Expressions y Village Maternity (consulte la página siguiente).

Northwest Medical Supply

Alquila y vende bombillas y equipos. Ubicado en la farmacia en Northwest Hospital.
206.365.2277

Nurturing Expressions

Entrega bombillas de alquiler al campus de UWMC-Montake. Su personal ayuda con la facturación de muchos planes de seguro y cupones médicos:
www.nurturingexpressions.com
206.763.2733

Our Perfect Baby

Verifica la cobertura de seguro para las bombillas sacaleches, le ayuda a obtener una receta y envía las bombillas a su hogar:
Ourperfectbaby.com
425.563.1209

Village Maternity

Una tienda en University Village, a 10 minutos al norte del campus UWMC-Montake:
www.villagematernity.com
206.523.5167

WIC (Mujeres, bebés y niños)

Muchas oficinas de WIC tienen programas de préstamo de bombillas sacaleches para sus clientes que regresan al trabajo o la escuela, o que tienen una necesidad médica que requiere extracción. Para obtener más información:
www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC.aspx
800.322.2588

Almacenamiento y uso de leche materna

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Cómo manipular, almacenar y preparar la leche materna extraída:
www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breast_milk.htm

Bancos de leche

Asociación de bancos de leche humana de América del Norte

www.hmbana.org

Northwest Mother's Milk Bank

www.donatemilk.org

Libros

The Breastfeeding Mother's Guide to Making More Milk
Diana West (2008)

Mother Food, 1st edition
Hilary Jacobson (2004)

The Nursing Mother's Companion, 6th edition
Kathleen Huggins (2010)

The Womanly Art of Breastfeeding, 8th edition
LLL Internacional (2010)

Regreso al trabajo

Estaciones de lactancia en el campus de la Universidad de Washington

http://hr.uw.edu/worklife/parenting/lactation-stations

Departamento de Trabajo de los Estados Unidos

Datos sobre el tiempo de descanso que los empleadores están legalmente obligados a dar a las madres lactantes por la Ley de Protección al Paciente y Cuidado de Salud Asegurable (PPACA): *www.dol.gov/whd/regs/compliance/whdfs73.pdf*

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes.

Si tiene preguntas acerca de los recursos para la lactancia, llame al:

- Servicio de Lactancia en UWMC: 206.598.4628
- Servicio de Lactancia en Northwest Hospital: 206.668.2118

Ahora regrese al índice en este manual y marque la casilla para avisar a sus enfermeras que ya leyó este capítulo.

Breastfeeding Resources

Websites and phone numbers

This chapter provides websites and phone numbers for organizations that you may find helpful as you breastfeed your new baby.

Videos

These websites offer videos about attaching your baby to your breast, hand expression, pumping, breast massage, feeding small babies, problems that can arise, and more.

Breastfeeding Medicine of Northeast Ohio

Basics of latching and breast massage:

<http://bfmedneo.com>

Global Health Media

Videos for breastfeeding mothers and their care partners:

www.globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding

Stanford Medicine

Videos on many aspects of breastfeeding:

<http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding.html>

General Information

Kelly Mom

A resource for many aspects of breastfeeding and parenting:

www.kellymom.com



Your nurse can teach you breastfeeding methods and answer your questions about feeding your newborn. Lactation specialists can also help if there are any problems.



UWMC has earned an award called the “Baby Friendly Hospital Initiative” from UNICEF and the World Health Organization. This award is given to hospitals that provide a positive environment for breastfeeding families by following the “Ten Steps to Successful Breastfeeding.”

Groups, Classes, and Support Services

Valley Medical Center

Drop-in breastfeeding and parenting group: 425.228.3440

Northwest Hospital

Drop-in breastfeeding group: 206.668.1882

PEPS (Program for Early Parent Support)

A nonprofit organization helping parents connect and grow as they begin their journey into parenthood. PEPS parent support programs educate, inform, and create community:

www.peps.org

206.547.8570

La Leche League

For mother-to-mother support and education:

www.llusa.org or www.lalecheleague.org

877.452.5324 (helpline), 800.525.3243, 206.522.1336 (Seattle)

NAPS (Northwest Association for Postpartum Support)

Doula service: www.napsdoulas.com

206.956.1955

Medicines, Drugs, and Breastfeeding

Infant Risk Center

Research center for medicine safety during pregnancy and breastfeeding: www.infantrisk.com, 806.352.2519

LACTMED

Facts on drugs and other chemicals that might affect your breast milk and breastfeeding: www.toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/htmlgen?LACT

Breast Pumps and Supplies

Check with your health insurance company to find out how to get a breast pump using your plan’s coverage. See the chapter “Expressing and Storing Breastmilk” in this workbook.

You can buy supplies and parts for breast pumps online or at Northwest Medical Supply, Nurturing Expressions, and Village Maternity (see next page).

Northwest Medical Supply

Rents and sells pumps and equipment. Located in the pharmacy at Northwest Hospital.

206.365.2277

Nurturing Expressions

Delivers rental pumps to UWMC-Montake Campus. Their staff helps with billing for many insurance plans and medical coupons:

www.nurturingexpressions.com

206.763.2733

Our Perfect Baby

Verifies insurance coverage for breast pumps, helps you get a prescription, and ships pumps to your home:

Ourperfectbaby.com

425.563.1209

Village Maternity

A retail store at University Village, 10 minutes north of UWMC-Montake Campus:

www.villagematernity.com

206.523.5167

WIC (Women, Infants and Children)

Many WIC offices have breast pump loaner programs for their clients who are returning to work or school, or who have a medical need that requires pumping. To learn more:

www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC.aspx

800.322.2588

Breast Milk Storage and Use

Centers for Disease Control and Prevention

How to handle, store, and prepare expressed breast milk:

www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breast_milk.htm

Milk Banks

Human Milk Banking Association of North America

www.hmbana.org

Northwest Mother's Milk Bank

www.donatemilk.org

Books

The Breastfeeding Mother's Guide to Making More Milk
Diana West (2008)

Mother Food, 1st edition
Hilary Jacobson (2004)

The Nursing Mother's Companion, 6th edition
Kathleen Huggins (2010)

The Womanly Art of Breastfeeding, 8th edition
LLL International (2010)

Return to Work

Lactation Stations on UW Campus

<http://hr.uw.edu/worklife/parenting/lactation-stations>

U.S. Department of Labor

Facts about the break time employers are legally required to give nursing mothers by the Patient Protection and Affordable Care Act (PPACA):

www.dol.gov/whd/regs/compliance/whdfs73.pdf

Now, please go back to the Table of Contents in this workbook and check the box so your nurses will know you have read this chapter.

Questions?

Your questions are important.

If you have questions about breastfeeding resources, please call:

- UWMC Lactation Services: 206.598.4628
- Northwest Hospital Lactation Services: 206.668.2118