



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](http://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](http://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](http://www.peps.org)

206.547.8570

### **La Leche League**

Para el apoyo y la educación de madre a madre:

[www.llusa.org](http://www.llusa.org) o [www.lalecheleague.org](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://Ourperfectbaby.com)  
425.563.1209

***Village Maternity***

Una tienda en University Village, a 10 minutos al norte del campus UWMC-Montake:  
[www.villagematernity.com](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.peps.org)

206.547.8570

### ***La Leche League***

For mother-to-mother support and education:

[www.llusa.org](http://www.llusa.org) or [www.lalecheleague.org](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://Ourperfectbaby.com)

425.563.1209

### ***Village Maternity***

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

[www.villagematernity.com](http://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](http://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](http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breast_milk.htm)

## **Milk Banks**

### ***Human Milk Banking Association of North America***

[www.hmbana.org](http://www.hmbana.org)

### ***Northwest Mother's Milk Bank***

[www.donatemilk.org](http://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](http://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