

Dónde encontrar información, recursos y apoyo para la lactancia materna

Recursos para las Empleadas



Leyes federales y estatales que exigen apoyo para la lactancia en el lugar de trabajo

- **La hoja de datos n.º 73 del Departamento de Trabajo de los EE. UU.** (U.S. Department of Labor's Fact Sheet) y la sección de preguntas frecuentes describen la obligación del empleador de proporcionar tiempo y espacio para las madres lactantes según se establece en la Ley de Protección al Paciente y Cuidado de Salud Asequible (Patient Protection and Affordable Care Act). La hoja de datos explica los requisitos generales, el tiempo y el lugar de los descansos, así como las cuestiones relacionadas con la cobertura y remuneración. Se encuentra disponible en línea en: <http://www.dol.gov/whd/regs/compliance/whdfs73.htm>.
- Si desea obtener información adicional sobre la ley federal, visite el sitio web de la División de Horas y Salarios del Departamento de Trabajo de los EE. UU. (U.S. Department of Labor's Wage and Hour Division) <http://www.dol.gov/dol/topic/Spanish-speakingTopic.htm> o comuníquese sin costo a nuestra línea de ayuda e información de 8 a. m. a 5 p. m., hora local: 1-866-4USWAGE (1-866-487-9243).
- **La Conferencia Nacional de Legisladores Estatales** (National Conference of State Legislatures) posee un sitio web donde se sintetizan las leyes federales y estatales actuales relacionadas con la lactancia materna en el lugar de trabajo y en público. Los requisitos federales de la Sección 4207 no invalidan las leyes estatales que brindan mayor protección a las empleadas. <http://www.ncsl.org/default.aspx?tabid=14389>.

Cómo buscar ayuda para llevar a cabo una lactancia exitosa

¡No dude en pedir ayuda si tiene preguntas acerca de la lactancia materna! Puede encontrar respuestas y ayuda para amamantar a su bebé en muchas fuentes:

- **Los médicos de cuidados primarios y pediatras** pueden ayudarla a aprender a amamantar y a contactarse con otras fuentes de apoyo dentro de su comunidad.
- **Los consultores en lactancia certificados por la Junta Internacional** (International Board Certified Lactation Consultants, IBCLC) son profesionales de la salud capacitados para ayudar a las nuevas familias a llevar a cabo una lactancia exitosa. Puede encontrar un consultor en lactancia cerca de su área a través de hospitales locales, consultorios médicos o la Asociación Internacional de Consultores en Lactancia (International Lactation Consultant Association) en <http://www.ilca.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=1>. Su médico de cuidados primarios también puede contar con un especialista en lactancia de planta.

- **El Centro Nacional de Recursos para la Salud de la Mujer** (National Women's Health Information Center, NWHIC) ofrece una línea telefónica de ayuda y un sitio web sobre lactancia materna: 1-800-994-9662, TDD 1-888-220-5446 (de 9 a. m. a 6 p. m., de lunes a viernes, hora del Este). Sitio web del NWHIC: <http://www.womenshealth.gov/espanol/la-lactancia/>.
- **Los líderes de La Liga de la Leche** (La Leche League), acreditados por la Liga Internacional de la Leche (La Leche League International), son voluntarios que brindan ayuda personalizada a madres que amamantan, por teléfono o en reuniones de grupo mensuales. Para obtener más información en línea, visite <http://www.lilli.org/langespanol.html>.
- **El Programa Especial de Nutrición Complementaria para Mujeres, Bebés y Niños** (Women, Infants, and Children, WIC) del gobierno federal ayuda a proteger la salud de las mujeres de bajos ingresos, bebés y niños de hasta 5 años cuya nutrición está en riesgo. Este programa provee alimentos nutritivos, información acerca de una alimentación saludable y la lactancia materna, así como remisiones para atención médica. Además:
 - El WIC ofrece asesoramiento sobre lactancia, incluso con consejeras que también son madres.
 - Las madres que alimentan a sus bebés exclusivamente con leche materna reciben un paquete de comida mejorado.
 - Las madres que amamantan pueden recibir extractores de leche y otros suministros para ayudarlas a comenzar a amamantar y a continuar haciéndolo.

Para averiguar si son elegibles para el programa WIC, las empleadas deben comunicarse con la agencia WIC local o estatal. La información de contacto está disponible en línea en: <http://www.fns.usda.gov/wic/howtoapply/sp-default.htm>.

- **Fuerte Mamás Línea de alimentación de Expertos:** Experto de acceso la información de los enfermeros, dietistas y especialistas en lactancia 24 / 7 para personalizar uno-a-un apoyo a través del teléfono. Llame al: 1-800-986-8800, o visite: <http://mibebesimilac.com/feeding-nutrition/>
- **Baby-Friendly USA, Inc.** implementa la Iniciativa Hospital Amigo de los Niños (IHAN) en los Estados Unidos. La IHAN es un programa mundial auspiciado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) para motivar y premiar a los hospitales y centros de maternidad que ofrecen un nivel de cuidado óptimo para la alimentación infantil. La IHAN ayuda a que los hospitales les brinden a las madres la información, la confianza y las habilidades necesarias para llevar a cabo una lactancia materna exitosa o una alimentación de su bebé segura a base de fórmula. Consulte una lista de 100 hospitales y centros de maternidad Amigos de los Niños en los Estados Unidos en: <http://www.babyfriendlyusa.org/index1.html>.

Recursos y materiales educativos

- **La "Guía fácil para la lactancia"** (An Easy Guide to Breastfeeding) brinda información sobre la lactancia materna y motiva a las mujeres a que amamanten a sus bebés. Explica los beneficios y, además, enumera preguntas frecuentes sobre la lactancia y el regreso al trabajo con sus respectivas respuestas. La guía está disponible para su descarga en inglés, español y mandarín en: <http://www.womenshealth.gov/espanol/publicaciones/>.
- **"Comenzar a amamantar"** (Starting to Breastfeed) es un folleto repleto de recomendaciones, fotos y recursos educativos para ayudar a las nuevas madres en su introducción a la lactancia materna. Los consejos y técnicas para amamantar también están disponibles como suplemento de este folleto en **21 idiomas diferentes** en: <http://abbottnutrition.com/https://abbottnutrition.com/breastfeeding>.
- El sitio web **MyPyramid.gov** ofrece asesoramiento sobre nutrición para ayudar a las mamás y a los bebés a permanecer saludables durante la lactancia. <http://www.mypyramid.gov/sp-index.html>.



Más recursos

- **Text4baby:** servicio gratuito de mensajería de texto e información para ayudar a mejorar la salud materno-infantil, y programa educativo de la Coalición Nacional de Madres y Bebés Saludables (National Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition). Envíe un mensaje de texto con la palabra BABY (bebé) al 511411 para recibir mensajes de texto gratuitos con información sobre la salud de su bebé durante el primer año de vida.
- **Corporate Voices para familias trabajadoras**, blog: <http://corporatevoices.org/family-economic-stability-blog-posts>
- **“Datos sobre la leche”** (The Milk Memos), <http://www.milkmemos.com>.
- **Trabajar y extraer leche.com** (Work and Pump.com): <http://www.workandpump.com>.

Principales fabricantes de extractores de leche y accesorios relacionados

- Ameda: www.ameda.com.
- Avent: www.vent.com.
- Baily: www.baileymed.com.
- Limerick, Inc.: www.limerickinc.com.
- Medela: www.medela.com.
- Whisper Wear: www.whisperwear.com.
- Whittlestone: www.whittlestone.com.