

*Este guía fue preparado con la colaboración de  
la comunidad por*

**Mujeres, Infantes y Niños (WIC)  
Programa de Nutrición**

Versión original desarrollada por:  
Coalición del Condado de Monterey  
Madres Saludables, Bebés Saludables™

Los recursos que aparecen en este guía son para su  
información al tomar decisiones sobre su cuidado de salud.

Todo esfuerzo fue hecho para  
ofrecerle una guía completa y listas actuales.  
(Revisado 6/22)



*Vaya a [831breastfeeds.com](http://831breastfeeds.com) para obtener más recursos  
sobre la lactancia*

*Condado de Monterey*

# Guía de Servicios de Apoyo para la Lactancia Materna



Caminata de Lactancia Materna

**Lo que debe saber antes de tener a su bebé**

**A quien acudir en busca de ayuda**

**Preparándose para regresar al trabajo/escuela**

*Junio 2022*



***En el Condado de Monterey, 96% de madres amamantan a sus bebés en el hospital. Muchas acuden a la fórmula cuando no tienen el apoyo o información que necesitan para tener éxito. Aprenda sobre recursos disponibles para ayudarla a alcanzar sus metas de amamantar.***

## Almacenamiento de la Leche Materna\*

- Ponga la leche de pecho en biberones limpios o bolsas especiales para guardar la leche materna.
- Solo ponga 2 a 3 onzas en cada recipiente. Pequeñas cantidades se pueden congelar y descongelar más rápido. A medida que su bebé crece, el o ella tomarán más entonces usted podrá poner más cantidad en cada recipiente.
- Deje un pequeño espacio en cada recipiente. La leche ocupa más espacio cuando se congela.
- Escriba la fecha en que se extrajo la leche en cada recipiente. Use la leche de pecho que tenga la fecha más vieja.
- Después de extraer su leche de pecho, guárdela con hielo en una bolsa para el almuerzo (“lonchera”) insulated o en una hielera, refrigerador o en el congelador.
- La leche de pecho almacenada se ve diferente de la leche de pecho fresca. Mezcle **suavemente** antes de dársela a su bebé.



### ¿Cuánto Tiempo Puede Guardar La Leche Materna?

	Temperatura Al Ambiente	Hielera con 3 paquetes de hielo	Refrigerador	Congelador Refrigerador (con puerta separada.)
<b>Leche de pecho fresca</b>	4 horas	24 horas	4 días	6 meses
<b>Deshelada (leche de pecho descongelada)</b>	Usarla en menos de 2 horas después de descongelar	No la guarde de nuevo.	Úsela hasta 24 horas después de deshelar.	No vuelva a congelar leche que ha sido deshelada.

\*Información en esta sección es para los bebés sanos nacidos a tiempo. Si su bebé fue prematuro, hable con una consejera de lactancia materna.

Encuentre más recursos sobre la lactancia en:  
<https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>

## *Sacando y Almacenando la Leche Para su Bebé*

### Consejos para extraer su leche de pecho

- Asegúrese que alguien le enseñe como usar el sacaleche primero.
- Masaje sus pechos suavemente para comenzar a hacer que la leche fluya. Puede ayudarle el estar viendo una fotografía de su bebé o piense en su bebé cuando esta sacando su leche.
- Sus pechos pueden contener más leche por las mañanas haciéndolo más fácil extraer su leche.
- Usted producirá más leche si amamanta o extrae la leche de pecho a menudo.
- Mientras este lejos de su bebé, extraiga su leche de cada pecho cada 2-3 horas por aproximadamente 15 minutos.
- Sea paciente. Usted se dará cuenta cuales son las mejores horas para extraerse la leche de pecho.
- Es normal que la leche de pecho se vea delgada y como agua en algunos momentos, o que se vea cremosa en otros. El color puede cambiar día a día, dependiendo en lo que usted coma.



La información sobre trabajando y dar pecho es adaptada de los materiales educativos desarrollados por WIC, Departamento de Salud Pública de California.

## CONTENIDO

Dar Pecho es lo Mejor Para Bebé Y Mamá	4
Cosas Que Puede Hacer Durante el Embarazo	6
Haciendo un Plan Para Dar Pecho	7
Beneficios de la Asegurancia Para Recibir Servicios de Lactancia Materna:	8
Alianza de la Costa Central para la Salud	
Otras coberturas de Seguro de Salud	
Donde Aprender Acerca de Lactancia Materna:	9
Clases sobre dar pecho/el parto	
Recursos de apoyo para la lactancia materna	11
Consultores de lactancia materna	12
Las sacaleches/pompas	13
Como Saber Si Su Bebé Está Tomando Suficiente Leche de su Pecho	15
Preocupaciones Comunes Cuando da Pecho	17
Por Qué Empleadores Apoyan la Lactancia Materna	19
Dar Pecho Mientras Trabaja o Va a la Escuela	20
Sacando y Almacenado la Leche para su Bebé	22
Almacenamiento de la Leche Materna	23

## ¡Dar Pecho es lo mejor para bebé Y mamá!

### Sabía usted que ...

- *La leche materna* es recomendada para su bebé durante el primer año y más adelante.
- *La leche materna* tiene mas de **200 ingredientes** para ayudar a los bebés a crecer fuertes y saludables.
- *La leche materna* ayuda a proteger a su bebé contra las enfermedades e infecciones.

#### Bebés que toman formula tienen mayor riesgo de:

- Infecciones de oído y respiración
- Diarrea/estreñimiento
- Síndrome de Muerte Súbita Infantil
- Obesidad
- Diabetes, tipo 1 y 2
- Asma y alergias
- Leucemia

- *Dar pecho* ayuda a las madres a perder peso, y reducir el riesgo de cáncer en los senos y ovarios y diabetes tipo 2.
- ¡*La leche materna* es prácticamente gratis!
- Dar mas pecho por lo regular indica mas beneficios de salud para mama y bebé.

*En la mayoría de los casos, esta bien que la mamá de pecho aún sí esté tomando algún tipo de medicina. Hable con su doctor, o llame al 1-866-626-6847 o visite [www.MotherToBaby.org](http://www.MotherToBaby.org) para hablar con un experto.*

<sup>1</sup> Academia Americana de Pediatría (2012) - Amamantar y el uso de leche materna. <http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/early/2012/02/22/peds.2011-3552.full.pdf>

### Cuando regrese al trabajo o la escuela.

- Su lugar de trabajo debe de darle un tiempo de descanso y un lugar privado para extraerse la leche materna que no sea el baño.\* Si su lugar de trabajo no tiene un lugar especial, busque otro lugar donde usted se sienta cómoda para extraerse la leche materna. Un equipo de sacaleche doble, le puede ayudar a extraer más leche.
- Guarde su leche materna en un lugar frío. (Vea pág.23)
- Pida a su familiar o niñera que le traiga el bebé al lugar de trabajo o escuela para amamantarlo.
- Reduzca su horario de trabajo o trabaje medio tiempo. Trabajar o ir a la escuela por menos horas le puede ayudar a usted y al bebé acostumbrarse a estar separados uno del otro.

\*¡**ES LA LEY!** La ley para la acomodación de madres que dan pecho requiere que empleadores proporcionen una cantidad de tiempo razonable para un descanso y hagan un esfuerzo razonable para proveer un espacio privado, que no sea el baño, cerca del área de trabajo de la empleada que desee extraer la leche materna para su bebé. Para más información, hable con su personal de recursos humanos o llame a la oficina local de WIC. Usted también puede acceder el sitio de la red para más información acerca de la ley:

<https://californiabreastfeeding.org/breastfeedingrights/california-breastfeeding-laws/>

*Si es imposible extraer la leche materna en el trabajo, su bebé todavía podría seguir amamantando. Si usted amamanta mucho cuando esta en casa con su bebé y solo usa fórmula cuando va a trabajar o a la escuela, usted todavía puede producir algo de leche para su bebé. Aunque su producción de leche disminuirá si no se puede extraer la leche, algo de leche materna es mejor que nada.*

## Más Sobre Dar Pecho Mientras Trabaja o Va a La Escuela

- De pecho antes de dejar a su bebé y salir de su casa y en cuanto pueda al final de su día de trabajo.
- Entre las comidas, saque su leche con un sacaleche o manualmente\*, guarde su leche en un biberón o recipiente para alimentar a su bebé más tarde.

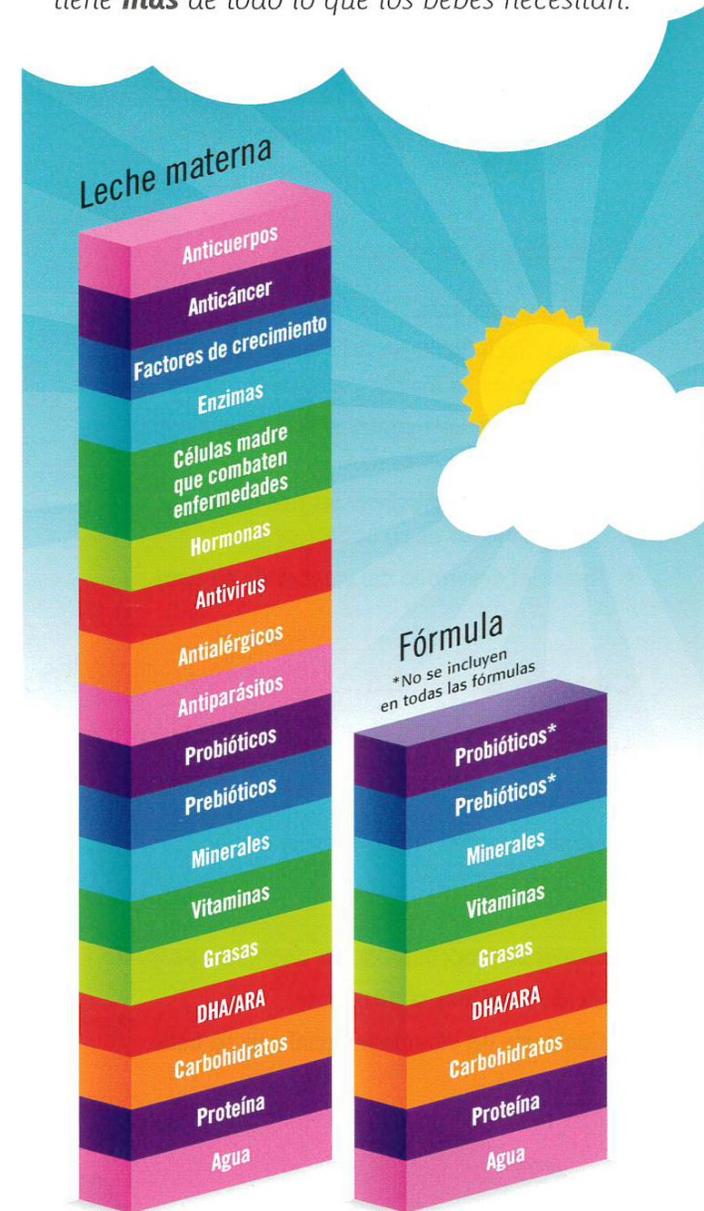
### Preparando a su bebé y a usted.

- Al menos 2 semanas antes de regresar al trabajo o la escuela, comience a congelar su leche de pecho sacándola entre las comidas del bebé. Mientras usted está fuera, la niñera puede alimentar a su bebé con su leche almacenada. (Vea pág. 23, *Guardando la Leche de Pecho.*)
- Cuando su bebé tenga aproximadamente 4 semanas de nacido, pídale a la niñera que alimente a su bebé con un biberón con su leche de pecho que saco. Esto ayuda a que su bebé se acostumbre a ser alimentado por otra persona que no sea usted.
- Su bebé puede que no quiera el biberón si se lo da usted. Sea paciente. Después de algunos intentos, si su bebé todavía no quiere el biberón, pruebe con otro tipo de biberón o chupón.
- Una semana antes de regresar a trabajar o a la escuela, deje a su bebé con la niñera por unas horas. Dele un biberón con 2 a 3 onzas de leche de pecho (más leche de pecho pueda que se necesite si su bebé tiene más de 2 meses de nacido). Permita que la niñera reconozca cuando el bebé esta satisfecho y que deseche cualquier sobra de leche en el biberón. Si su bebé tiene más de 5 a 6 meses de edad cuando usted regrese al trabajo, ofrezca su leche de pecho en una taza.

\*Para ver un video de sacar leche materna manualmente, vaya a: <http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>

## La leche materna

tiene **más** de todo lo que los bebés necesitan.



Departamento de Salud Pública de California,  
Programa de WIC de California  
1-800-852-5770 #920096 Rev 10/14



## *Cosas Que Puede Hacer Durante Su Embarazo.*

Mientras esta embarazada hay muchos recursos disponibles. Recuerde, es su decisión dar pecho a su bebé. Aún si tiene otros niños a los cuales no les dio pecho, usted puede decidir darle pecho a este bebé y obtener el apoyo que usted necesita.

- Para ayudarle con la lactancia materna, use los recursos e información que están en esta guía.
- Pregunte a su doctor acerca de CPSP (Programa de Servicios Perinatales Comprensivos) o llame al **647-7801**. Usted puede obtener educación sobre la salud y apoyo durante todo su embarazo y hasta 90 días después de que nazca su bebé.
- Asegúrese de ir a **TODAS** sus citas prenatales.
- Inscríbase en WIC (Women, Infants, Children) programa de nutrición temprano en su embarazo. Usted obtendrá una tarjeta con beneficios de comida, información sobre la lactancia, educación nutricional y más. Llame al **796-2888** para ver si califica para este programa.
- Pida apoyo de sus familiares, amigos, y proveedor de salud para que le ayuden a aprender a dar pecho y continuar dando pecho hasta que usted y su bebé lo deseen.
- Haga un plan para dar pecho (página 7)
- Hágale saber a todos sus proveedores de salud, incluyendo al personal del hospital, que usted quiere dar pecho.
- Llame a los recursos que le damos en esta guía para pedir ayuda.



## *Por Que Empleadores Apoyan la Lactancia Materna...*

¡Primero y antes de todo, es la ley! (vea pg. 21) Además, empleadores que proveen un ambiente de apoyo para ayudar a las mujeres a continuar dando pecho después del parto disfrutan de muchos beneficios comprobados que directamente afectan sus ganancias. Estos incluyen:

- Costos mas bajos en cuidado de salud
- Índices mas bajos en cambio de personal
- Índices mas bajos en ausentismo.
- Mayor productividad y estado moral de los empleados
- Relaciones positivas en la comunidad y con empleados como un empleador mas flexible y amigable hacia a la familia

Empleadores en su comunidad, como el Condado de Monterey, pueden tener pólizas que promueven el balance de trabajo y la vida, flexibilidad, y acomodación para la lactancia. Cuando regrese a trabajar, hable con su supervisor o un asociado de recursos humanos para aprender de las pólizas que pueden ya estar para apoyar su decisión para regresar a trabajar, mientras todavía amamanta.



### **Mis pezones o pechos están adoloridos/lastimados.**

Dar pecho no debería doler. Usualmente corrigiendo la manera en que sostiene a su bebé para darle pecho puede ayudarlo con el dolor en los pezones. Una consejera de lactancia materna puede ayudarlo a enseñarle diferentes maneras de sostener a su bebé mientras le da pecho. Pechos adoloridos es común los primeros días de nacido el bebé. Si es doloroso o su bebé no puede agarrar su pecho porque están muy llenos, llame a una consejera de lactancia materna para pedir ayuda.

*¡Usar un biberón solo hace el problema peor!*

### **Siento que al dar pecho voy a estar amarrada.**

Una vez que su bebé tenga 1 mes de edad, usted puede sacarse la leche. Si es necesario, las madres pueden sacarse la leche de pecho para usarla cuando no pueden amamantar. Aún así querrá amamantar a su bebé lo mas posible que pueda, cuando no sea posible, esta bien que reciba la leche de pecho en un biberón por quien lo cuide cuando usted esta ausente.

### **Voy a regresar al trabajo o la escuela.**



**¡ES LEY!** La ley del Estado de California y federal para la acomodación de madres que dan pecho requiere un lugar y tiempo de descanso para que se puedan extraer la leche materna. Sacarse la leche de pecho en el trabajo o la escuela ayuda a mantener los niveles de producción de leche materna para que usted y su bebé puedan continuar recibiendo los beneficios de dar pecho. La leche materna la puede almacenar para darle al bebé cuando usted no este presente.

Pregunte a su supervisor o al consejero de su escuela donde puede tener un lugar privado para sacarse la leche materna. Una consejera de lactancia materna (pág. 11-12) puede darle ideas de como sacar la leche materna en el trabajo o la escuela.

**La mayoría de proveedores de seguros de salud están obligados a un sacaleche. Ver Pág.13-14 en como obtener un buen sacaleche a través de su seguro de salud.**

## **Haciendo Un Plan Para Dar Pecho.**

Estas son algunas de las preguntas que puede hacerse para prepararse para dar pecho a su bebé. Dar pecho es mas fácil cuando se tiene un poco de ayuda y apoyo.

### **Durante el embarazo**

¿Quiénes son las personas que le apoyarán?

---

*Ejemplo, compañero de vida, esposo, madre, hermana, tía, o amiga.*

¿ Dónde aprenderá acerca de la Lactancia Materna durante su embarazo?

---

*(Por ejemplo: WIC, CPSP, clases de preparación para el parto, enfermera, partera, doctor, otras madres que dan pecho o miembros de su familia).*

### **Antes de dar a luz**

Cosas para pedirle a su doctor, partera, enfermeras, y otras personas que le ayudarán con su parto.

- Quiero poner a mi bebé en el pecho inmediatamente después del nacimiento.
- Si me hacen cesárea, quiero poner a mi bebé en mi pecho tan pronto como sea posible.
- Quiero que mi bebé esté conmigo en mi cuarto del hospital.
- Quiero que mi bebé solo tome leche de pecho.
- Quiero darle pecho a mi bebé cada vez que tenga hambre.
- Si tengo que estar separada de mi bebé, quiero que alguien me lo traiga para darle pecho.
- Si me bebé no puede amamantarse por alguna razón médica, quiero usar una pompa eléctrica para extraer la leche materna, y que me enseñen a usarla hasta que mi bebé este listo para amamantarse directamente de mi pecho.
- No quiero que le den a mi bebé un chupón o biberón.

### **En la casa con su bebé**

¿Cómo va a recibir ayuda para dar pecho al regresar a su casa?

---

*Por ejemplo: WIC, visita a domicilio de una enfermera, línea de ayuda del Programa Madre a Madre, grupos de apoyo, personas de apoyo para dar a luz (doulas), consultores de lactancia materna, doctor.*

## Beneficios de Aseguranza para Servicios de Lactancia Materna

### Central Coast Alliance for Health, (CACH) (Alianza de la Costa Central para la Salud)

Todos estos servicios son gratis y se ofrecen en inglés y en español para los miembros de la Alianza. Si necesita ayuda para obtener cualquiera de estos servicios o le gustaría información, por favor llame al: **(800) 700-3874 ext. 5580** o visite [www.cach-alliance.org/education.html](http://www.cach-alliance.org/education.html).



**Visitas de Consultores de Lactancia.** Si sus pechos le duelen o arden o tiene problemas para dar el pecho, hable con su proveedor de salud o llame a CACH para tener hasta dos citas con una Consultor de Lactancia Materna (página 12).



**Pompa Eléctrica y Accesorios.** Los accesorios para dar pecho y pompa están pagados si usted tiene una necesidad médica o va a regresar al trabajo o la escuela. Para ciertas condiciones medicas, la Alianza cubrirá el alquiler de pompas eléctricas del grado de hospital. Su proveedor de salud o la IBCLC puede recetar estos accesorios (paginas 13-14).

**Línea de Educación de la Salud de la Alianza.** Miembros pueden llamar y pedir folletos bilingües sobre salud, referencias, y ayuda extra para obtener servicios; por favor llame al: **(800) 700-3874 ext. 5580**

### Otras Coberturas del Seguro de Salud

Llame a su compañía del seguro de salud para información sobre su plan en relación a cobertura de apoyo para dar pecho. Los planes de salud privados pueden variar en la cobertura que ellos ofrecen.

Hacemos todo esfuerzo para incluir la información mas reciente en este guía. Si encuentra un error, por favor llámenos al: **(831) 796-2866**

## Preocupaciones Comunes Sobre Dar Pecho

### *Estoy pensando en amamantar y dar fórmula.*

Todas queremos lo mejor para nuestros niños. La mayoría de bebés crecen mejor solamente con leche de pecho. A veces un mal entendido o problema puede hacer que la madre piense en comenzar a usar fórmula. Una consejera de lactancia materna puede ayudarle a superar problemas que usted tenga, y ofrecerle información y recursos que usted necesite para seguir amamantando a su bebé.

Algunas madres piensan que usando ambos leche de pecho y fórmula es bueno para el bebé. Sin embargo, el usar cualquier fórmula reduce los grandes beneficios que su bebé obtiene de la leche de pecho solamente (vea Pág.5.). La leche de pecho provee de la nutrición perfecta y le pasa al bebe la protección que el cuerpo de la madre ha desarrollado en contra de algunas enfermedades. Simplemente dicho: más leche de pecho es más beneficios para su bebé.

### *Siento que mi bebé no quiere o no le gusta mi leche de pecho.*

Amamantar debería ser natural para madres y bebés, pero a veces las madres necesitan un poco de guía con la habilidad de dar pecho. Los bebés que no se pegan o no agarran el pecho bien podría parecer que no quieren el pecho o que no les gusta la leche de pecho. También, si ha usado biberones, su bebé puede estar confundido entre chupar de un biberón y de su pecho porque no es lo mismo. Una consejera de lactancia materna puede ayudarle a saber como alimentar a su bebé, (vea pág.11-12.)

### *Estoy preocupada que no tengo suficiente leche y mi bebé no se llena.*

El cuerpo de una madre, fue diseñado para hacer toda la leche que su bebé necesite. Lea Pág. 15-16 para saber si su bebé esta tomando suficiente leche de pecho. El no amamantar mucho o seguido o reemplazar el pecho con un biberón puede disminuir su producción de leche materna. Una consejera de lactancia materna puede ayudarle a asegurar que usted tenga mucha leche para su bebé (pág.11-12)

Continuado en la siguiente pagina

### **Su bebé debería de estar haciendo lo siguiente:**

#### **Después de 1 semana:**

- Amamantando al menos cada 2-3 horas; alrededor de 8 a 12 veces en 24 horas (despierte al bebé si es necesario).
- Amamantando alrededor de 30-40 minutos (al menos) cada vez que come.
- Tragando rápido durante el amamantamiento y feliz después de comer.
- Tener de 6 a 8 pañales mojados de color pálido en 24 horas.
- Hacer "popo" de 4 a 12 veces en 24 horas.
- Estar alerta con ojos brillantes unas cuantas veces al día.

#### **Después de 2 semanas:**

- El peso del bebé debe de ser el mismo peso que tuvo al nacer o mas.
- El bebé continuará subiendo alrededor de 4 a 7 onzas cada semana.
- Continúe amamantando seguido cuantas veces su bebé lo necesite, al menos 8 a 12 veces por día.
- Su bebé puede que tenga una "etapa de crecimiento acelerada." Esto es cuando el bebé está creciendo rápido y puede que quiera ser amamantado mas frecuentemente que cada 2-3 horas. Aliméntelo frecuentemente. Después de 1 o 2 días el bebé volverá a comer cada 2-3 horas.

### **Llame al doctor de su bebé para pedir ayuda o para que la refieran a un consultor de lactancia materna si:**

- Si su bebé succiona su pecho solo por un corto periodo de tiempo o lo hace muy suave.
- La piel de su bebé parece amarilla y se está volviendo más amarilla.
- Tiene dolor fuerte en sus pezones.
- Su bebé se muestra molesto cuando lo pone en su pecho.
- El orín de su bebé es oscuro y parece como arena.
- Si su bebé tiene menos de 6 pañales mojados al día (después de la primera semana de nacido).
- Si su bebé hace "popo" pocas veces o no hace nada.
- Su bebé parece débil, cansado o no esta interesado en comer.

## **Donde Aprender Acerca de la Lactancia Materna**

Dar pecho es una parte natural de la vida que las madres y los bebés pueden aprender juntos. Aprenda lo más que pueda antes y después de dar a luz a su bebé.

### **Clases para la Lactancia Materna / Clases de Preparación para el Parto:**

**Birth Network of Monterey County**  
**(Red Sobre el Parto del Condado de Monterey)**  
[www.birthnetworkofMonterey.com](http://www.birthnetworkofMonterey.com)  
*Proveedores privados de clases*

**Community Hospital of the Monterey Peninsula**  
**(CHOMP) Programa Educativo** 625-4773  
**(Hospital Comunitario de la Península de Monterey)**  
23625 W R Holman Hwy., Monterey, CA  
[www.montagehealth.org/care-treatment/pregnancy-birth](http://www.montagehealth.org/care-treatment/pregnancy-birth)

**Salinas Valley Memorial Healthcare System** 753-2229  
**(Sistema de Salud del Valle Memorial de Salinas)**  
450 East Romie Lane., Salinas CA  
*Clases sobre el parto y lactancia materna (inglés solamente)*  
[www.svmh.com/events-Classes/Mothers-Children.aspx](http://www.svmh.com/events-Classes/Mothers-Children.aspx)



## Women, Infants and Children (WIC) Nutrition Program (Mujeres, Infantes y Niños (WIC) Programa de Nutrición)

### Salinas

632 East Alisal Street  
796-2888

### Soledad

355 Gabilan St.  
755-4700

**Para otras oficinas locales, por favor llame al 796-2888**

WIC es un programa de alimentación complementaria y educación nutricional financiado por el gobierno federal. La elegibilidad se basa en los ingresos y la residencia en California. WIC del Condado de Monterey ofrece clases gratuitas de lactancia materna y apoyo de consejeras y de IBCLC, educación nutricional, beneficios electrónicos para alimentos nutritivos y un programa de préstamo de extractores de leche eléctricos para los participantes de WIC. Los servicios están disponibles en inglés/español.

Llame para obtener información sobre elegibilidad del programa o visite: <https://www.myfamily.wic.ca.gov/>



## Como Saber si su Bebé Esta Tomando Suficiente Leche Materna.

Su producción de leche debe producir lo suficiente para su bebé. Algunas madres se preocupan que sus bebés no estén tomando suficiente leche. Cada pareja de madre y bebé son diferentes. Hay algunas maneras comunes de saber si su bebé esta tomando suficiente.

En los primeros días, su bebé toma una leche especial llamada *calostro*, (color amarillo, grueso y pegajoso, y sale antes de que salga la leche que será de color blanco.) Aunque parezca que no es mucha leche, el calostro es alto en nutrientes. Es la leche perfecta para el estómago del bebé y le servirá para crecer sano/a.

### Señales que su bebé está tomando suficiente leche.

#### Los primeros 2 días:

- El bebé está alerta por momentos, al menos 2 veces al día: esto significa que el o ella tiene ojos brillantes, esta mirando a su alrededor o a su cara.
- El bebé quiere comer cada 1 ½ a 2 horas.
- El bebé se queda contento (duerme profundamente) después de la mayoría de comidas. (*Despierte a su bebé al menos cada 2 horas, si no se despierta por el mismo.*)
- El orín del bebé es de color amarillo claro (color de limonada). El bebé tendrá al menos 1 pañal mojado el primer día de nacido, 2 el Segundo día, 3 el tercer día.
- El bebé hará "popo" al menos 2 veces al día.
- El "popo" del bebé cambiará de color: de oscuro a verdoso-amarillo dentro de los 2 a 3 días después de nacer.

#### Después de 3-5 días:

- Su leche comenzará a cambiar al color blanco.
- Debe de escuchar al bebé cuando traga.
- Su bebé debería de amamantar al menos cada 2-3 horas. (*Despiértelo si necesita.*)
- Sus pechos se sienten llenos antes de alimentar a su bebé, y suaves después de amamantar.
- Puede que sienta la bajada de leche en sus pechos.
- Su leche puede que gotee del pecho contrario cuando está amamantando.
- Su bebé hará "popo" al menos 3-4 veces por día (probablemente más), y será de color amarillo brillante y tendrá consistencia de mostaza.
- Su bebé puede perder algunas onzas de peso la primera semana.

Continuado en la siguiente pagina

### Vendedores de Sacaleches para Empleados del Condado de Monterey

En casi todos los casos, empleados del Condado de Monterey que amamantan tienen derecho a un sacaleche doble eléctrica por Anthem Blue Cross. Vendedores de sacaleches son sujetos a cambiar, pero los siguientes están incluidos desde la última revisión.

**Advanced Home Medical** 800-230-4761  
 Línea directa al representante, Ron Real 909-569-9013  
[www.advancedhomemed.com](http://www.advancedhomemed.com)

**BreastPumps.com** 888-495-7491  
[BreastPumps.com](http://BreastPumps.com)

**Byram Healthcare Centers** 877-773-1972  
[www.byramhealthcare.com](http://www.byramhealthcare.com)

**Edgepark Medical Supplies** 855-504-2099  
[www.edgeparkbreastpumps.com](http://www.edgeparkbreastpumps.com)

Empleados del Condado de Monterey con otros seguros de salud necesitan llamar a sus respectivas compañías para saber quienes son sus vendedores de sacaleches.



### Recursos para Dar el Pecho

**Community Hospital of the Monterey Peninsula** 625-4987  
*Apoyo por teléfono 7 días a la semana (intérprete en español disponible)*

**La Liga de La Leche de la Península de Monterey** 373-0555  
*Línea local de referencia provee consejería las 24 horas por teléfono (inglés/español)*  
[www.llli.org](http://www.llli.org)

**Banco de la Leche Materna** (877) 375-6645  
*Si desea donar su leche materna adicional a bebés médicamente vulnerables, es un padre que necesita leche materna para su hijo, o está sufriendo la pérdida de un hijo, ellos están aquí para ayudarlo.*

**MotherToBaby.org** (866) 626-6847  
*Provee información sobre el uso de medicinas durante el embarazo y lactancia (inglés/español)*

**Centro Medico Natividad** 796-1652  
*Apoyo por teléfono 7 días a la semana (inglés y español)*  
*Clínica de Lactancia 7 días a la semana*

**Salinas Valley Memorial Healthcare System.** 759-3060  
*Apoyo por teléfono lunes a viernes 8:00 a.m. a 4:00 p.m.*  
*Clínica de Lactancia lunes a viernes por cita (intérprete en español disponible)*  
[www.svmh.com/events-Classes/Mothers-Children.aspx](http://www.svmh.com/events-Classes/Mothers-Children.aspx)

**WIC Programa de Nutrición**  
**Salinas\*** 796-2888 **Soledad** 755-4700  
*\*Apoyo por teléfono lunes a jueves 8:30 am a 5:00 pm, viernes hasta 4 pm (inglés y español)*



## Consultores de Lactancia Materna

Los consultores pueden ayudarle con problemas para dar el pecho. Hay diferentes tipos de credenciales para los educadores y consultores de lactancia materna. Algunos tienen muchos años de experiencia, otros tienen estudios especiales o tomaron una prueba especial, y algunos tienen ambos.

Un Consultor Internacional de Lactancia Certificado (IBCLC) pueden ayudarle con problemas más complejos. Ellas ven pacientes en sus oficinas o también pueden hacer visitas a casa. IBCLC pueden escribir recetas para miembros de CCAH para obtener un sacaleche o pompa.

### Organizaciones con IBCLCs

Centro Familiar de Parto del Hospital Comunitario	625-4987
Centro Médico de Natividad (inglés/español)	796-1652
Sistema de Salud del Valle Memorial de Salinas	759-3060
WIC – Seaside/Salinas/Soledad	796-2875 235-0246

### Proveedores Privados:

Shawna Helmuth, RN, IBCLC (Coastal Lactation Services)	214-0754
Camila Miller, IBCLC** (Monterey Bay Lactation)	384-2650
Merilee Rockefeller-Kolpaczky, RN, IBCLC (Merilee Breastfeeding)	277-1139



## Sacaleches (pompas)

Los sacaleches (pompas) pueden ser manuales, eléctricos o pueden usar baterías. A veces se usan cuando los bebés nacen prematuros o cuando los bebés no pueden amamantar al nacer\*. Usando una pompa ayuda a la madre a mantener la producción de leche materna cuando ella y el bebé están separados.



Se usan también cuando la madre va a regresar al trabajo, a la escuela, o la madre necesita estar separada del bebé durante la alimentación del mismo. La leche de pecho se puede extraer y ser almacenada cuidadosamente en biberones o bolsitas para que el bebé se alimente cuando la madre no está presente. Para más información acerca del amamantamiento y el regreso al trabajo o a la escuela, vea páginas 20-21.

### Vendedores Locales de Sacaleches para Miembros de CCAH

Estos negocios locales pueden ayudar a miembros de CCAH obtener un sacaleches (pompas). CCAH usualmente solo provee una pompa personal un vez cada 3 años por eso investigue sus opciones. (Nota: hay otros vendedores con diferentes productos no en la lista; llame a CCAH para más opciones)

Star Pharmacy (Salinas) Venta de sacaleches eléctricas	621-5558
Watsonville Pharmacy (Watsonville) Venta de sacaleches eléctricas	728-1818

Muchos otros vendedores venden o rentan pompas. Si tiene seguro de salud aparte de CCAH, por favor llámeles primero para recibir una lista de sus vendedores aprobados. **Puede ser que no le reembolsen su dinero si compra la pompa primero.**

Si es una participante de WIC, le pueden prestar una pompa de grado de hospital hasta que haga arreglos para obtener su propia pompa. Información sobre el WIC está en la pg.10.

\* El sacaleche de grado de hospital debería ser usado hasta que la producción de leche materna se haya establecido.

*Continuado en la siguiente página*