

# Recursos para la lactancia



Desde expertos en lactancia hasta grupos de lactancia, Women, Infants, and Children (WIC) apoya su viaje de lactancia. Visite [WICHelpNY.org](https://www.wicnyc.org) y "Chat with Wanda" para ver si WIC es adecuado para usted.

## Grupos consejeros

### Los programas de WIC

[nassaucountyny.gov/3565/WIC](https://nassaucountyny.gov/3565/WIC)

- Apoyo de la lactancia materna y la nutrición
- ¡No hay que alimentar con fórmula para recibir los beneficios de WIC!
- Busque la oficina más cercana en los sitios indicados arriba

### Allied Breastfeeding Support / Apoyo para la Lactancia Materna del Grupo de Médicos de Allied

<https://alliedphysiciansgroup.com/patient-resources/breastfeeding-support/>

1-866-621-2769

- Citas en consulta o virtuales
- Clases prenatales
- Grupos de apoyo locales
- Alquiler y venta de sacaleches

### La Asociación de Especialistas en Lactancia de Long Island

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

- Encuentra una especialista en lactancia o un grupo de apoyo local

### Long Island Doula Association

631-574-2205 | [info@lidoulas.com](mailto:info@lidoulas.com)

[www.lidoulas.com](http://www.lidoulas.com)

- Servicios de doula, apoyo a la lactancia y clases de preparación al parto
- Fondo para Familias en Crisis, para ayudar a las personas con recursos limitados a acceder a sus servicios

## Clases

### Long Island Jewish (LIJ) Hospital (New Hyde Park)

<https://www.northwell.edu/support-and-resources/find-an-event>

718-470-5173

- Varias clases ofrecidas virtualmente cada mes
- Buscar ubicación y encontrar horarios en la pagina web

### Recursos de la lactancia materna

<https://breastfeedingresources.net/>

516-365-4877

[info@breastfeedingresources.net](mailto:info@breastfeedingresources.net)

- Beverley Rae, MSW, IBCLC ofrece: Consultas Virtuales, Clases, prenatales virtuales, Consultas en la oficina y en casa, y Alquiler de sacaleches
- Utilice su aplicación: Breastfeeding Central

### Huntington Hospital

(631) 351-2356

- Clase prenatal de lactancia
  - 7-9 pm, tercer miércoles de cada mes

Regístrese aquí:

<https://www.eventbrite.com/e/huntington-hospital-community-class-breastfeeding-and-infant-nutrition-registration-91140879825>

- Clase virtual sobre el parto y clase puericultura
  - 7-8:30 pm, primer miércoles de cada mes

Regístrese aquí:

<https://www.eventbrite.com/e/huntington-hospital-community-class-labor-delivery-infant-care-registration-433136070647?aff=erelpanelorg>

- Grupo de apoyo virtual los martes en semanas alternas (llame para más detalles)

## Apoyo por teléfono

### Centro de Riesgos Infantiles

806-352-2519

- Información actualizada sobre el uso de medicamentos durante el embarazo y mientras amamanta
- Inglés y español

### Línea de la Oficina de la Salud de la Mujer de los EEUU

800-994-9662

- Ayuda por teléfono gratuita, de lunes a viernes, desde las 9:00 am hasta las 6:00 pm
- Inglés y español

### La Leche League USA

877-452-5324

- Apoyo por teléfono gratuito disponible 24/7
- Inglés y español

## Grupos de apoyo gratuitos

### La Leche League

<https://www.llusa.org/>

- Encuentre su sede local en el sitio web

### La Leche League de West Nassau y East Queens

- visite la página Facebook para más detalles  
<https://www.facebook.com/groups/294138603939381/>

### LIJ Hospital, Northwell Health

New Hyde Park

718-470-5173

- Reuniones los jueves a las 12 pm. Es necesario registrarse.
- [Mmccormic1@northwell.edu](mailto:Mmccormic1@northwell.edu)

### BFREE grupo de apoyo a lactancia virtual

- Grupos de apoyo virtuales gratuitos en [bit.ly/BFREElactationsupport](https://bit.ly/BFREElactationsupport)
- Inglés: Todos los martes 7-8 pm; primer y tercer jueves de cada mes 12-1 pm
- Español: primer y tercer martes de cada mes 6-7 pm

# Los derechos como una madre lactante

- Tiene derecho a amamantar a su bebé en cualquier lugar, público o privado [La sección 79-e de la NY Civil Rights Law (Ley de los Derechos Civiles de Nueva York)].
- Tiene derecho a extraerse la leche materna en su lugar de trabajo [La sección 206-c de la NY Labor Law (Ley de Trabajo de Nueva York)]
  - Los empleadores deben proporcionar un tiempo de descanso no remunerado que sea razonable para que las empleadas se extraigan leche materna. Deben proporcionarse estos períodos hasta por tres años después el nacimiento del hijo.
  - Previa solicitud, los empleadores deben proporcionar un cuarto (no puede ser un sanitario) para que los padres puedan extraerse leche materna.
- Lea la Declaración de derechos de las madres que amamantan ([www.health.ny.gov/publications/2028](http://www.health.ny.gov/publications/2028)) o pregunte a su proveedor de servicios médicos para más información.

## Alquiler de sacaleches

Según la Ley de Seguro de Nueva York, las aseguradoras tienen que cubrir el cuidado de maternidad incluyendo servicios de apoyo para la lactancia materna como consejería, educación, y entrenamiento en amamantar y alimentar con biberón, así como el equipo de la lactancia materna como los sacaleches.

Llame a su seguro y pregunte cómo obtener un sacaleche. Si no lo proveen, llame a la Línea de queja apropiada:

- Medicaid:  
1-800-206-8125
- Otros seguros:  
1-800-342-3736

## BFREE

Financiado por el Departamento de la Salud del Estado de Nueva York, la coalición BFREE (Breastfeeding, Resiliency, Engagement, and Empowerment) del Cohen Children's Medical Center ayuda a las madres a alcanzar sus metas de amamantar.

¡Contáctenos a [BFREE@northwell.edu](mailto:BFREE@northwell.edu) con preguntas o comentarios!

## Recursos por Internet

### Kelly Mom

<https://kellymom.com/>

- Escrito por una madre amamantando y especialista en lactancia certificada por la Junta Internacional (IBCLC), este sitio web provee información basada en evidencia sobre amamantar y la crianza de los hijos.

### La Oficina de la Salud de la Mujer

<https://www.womenshealth.gov/breastfeeding/>

- La Oficina de la Salud de la Mujer es parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos y provee información sobre la lactancia materna y los recursos, incluyendo las secciones específicamente para las madres que regresan al trabajo y las familias Afro-americanas.
- Inglés / Español

### Feeding Your Baby / Alimentando a su Bebé

<http://www.feedingyourbaby.org/>

- Alimentando a su Bebé es un sitio donde las madres nuevas puedan aprender acerca de la nutrición infantil. Hay 6 unidades que emparejan las etapas importantes con los primeros 6 meses de vida del bebé. Esta información útil y los consejos sobre la nutrición van a ayudarle a alcanzar sus metas de amamantar.
- Inglés / Español

### La Leche League Internacional

<https://www.llli.org/>

- La Leche League Internacional: Hay una lista de sus oficinas locales bajo Grupos de apoyo, pero también se encuentra mucha información valiosa así como foros para madres, páginas de pregunta y respuesta, y redifusiones multimedia en su página web.
- Idiomas múltiples

### Phone Apps (available on iPhone and Android)

- **Baby Connect:** ayuda a las madres y las guarderías infantiles a seguir las actividades cotidianas y los hitos de desarrollo
- **Baby Nursing:** ayuda a las familias a seguir el progreso de la lactancia, el crecimiento, los cambios de pañal, las visitas al médico, el sueño, los baños, los medicamentos, las vacunas y la actividad del bebé.
- **Baby Shushing:** Ayuda a calmar a los bebés inquietos con el sonido rítmico "shush".
- **Irth:** Irth, como "Birth" (Nacimiento) sin la "B" de "bias" (prejuicio), es la única aplicación donde puede encontrar reseñas de la atención prenatal, de parto, de la lactancia, posparto y pediátrica escritas por mujeres de raza negra y morena, sus parejas y doulas.