

Sitios y recursos celulares para las madres que amamantan

Información general

- [Healthy Children \(American Academy of Pediatrics\) / Los Niños Sanos \(La Academia Americana de Pediatría\)](#)
 - Healthy Children es el sitio de la Academia Americana de Pediatría (AAP) para padres y familias. Esta página enumera los artículos que tienen sobre la lactancia materna los cuales pueden contestar las preguntas más frecuentes de las familias, así como las menos comunes. Examine la lista alfabética de temas para información pertinente o busque algo específico por ingresar su búsqueda. Cualquier método que utilice para encontrar información, reconozca que pediatras prestigiosos han verificado todas las recomendaciones.
 - Inglés/español
- [The Office of Women's Health: Department of Health and Human Services / La Oficina de la Salud de la Mujer: El Departamento de Salud y Servicios Humanos](#)
 - La Oficina de la Salud de la Mujer es parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos. En esta página, se proporciona información y recursos sobre la lactancia materna, incluso una sección específica para las madres que regresan al trabajo. Además tiene una [página](#) dedicada a información para las madres afroamericanas.
 - Inglés/español
 - La Oficina de la Salud de la Mujer también tiene una lista de [videos](#) para familias que se pueden encontrar en el Internet.
- [The Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\) / Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)
 - El CDC tiene información básica sobre la lactancia materna, incluso la seguridad de vacunar a mujeres embarazadas, amamantar cuando está de viaje, y otra información útil sobre la lactancia materna y la prevención de enfermedades. Además tiene una [página](#) con las pautas y recomendaciones sobre amamantar, [el manejo y almacenamiento adecuado de la leche materna](#), y los [suplementos de la vitamina D](#).
- [Feeding Your Baby / Alimentando a su Bebé](#)
 - Alimentando a su Bebé es un sitio donde las madres nuevas pueden aprender acerca de la nutrición infantil. Consiste en seis secciones que coinciden con las etapas importantes durante los primeros seis meses en la vida del bebé. Esta información útil y consejo nutricional le ayudarán a aprovechar al máximo la experiencia de alimentar a su bebé.
 - Inglés/español
- [Breastfeeding: New York State Department of Health / Amamantando: El Departamento de Salud del Estado de Nueva York](#)
 - El Departamento de Salud del Estado de Nueva York ofrece una guía sobre los beneficios de amamantar que tiene recursos e información acerca de los programas del gobierno que apoyan y protegen la práctica de amamantar (el programa de WIC, la declaración de los derechos de las madres que amamantan, y más). También tiene listas de consultorios, guarderías infantiles, y hospitales que promueven la lactancia materna.
- [Lamaze](#)
 - Lamaze es una organización sin fines de lucro que proporciona información a familias sobre el embarazo y los primeros meses después del parto. En gran parte, su sitio se trata del embarazo pero también hay varias páginas sobre la paternidad, la maternidad, y la lactancia materna. Se ofrecen noticias semanales por email personalizadas a la fecha de parto, una aplicación celular, una biblioteca de videos, y muchos otros recursos.
 - Inglés/algo de español

¿No podía obtener información? ¿Uno de los recursos no funcionó?

Contacto: BFREE@northwell.edu

Actualizado el 1 de agosto de 2017

Sitios y recursos celulares para las madres que amamantan

Sitios de servicios de apoyo

- [Women, Infants, and Children \(El programa de WIC\)](#)
 - La página del programa de WIC sobre la lactancia materna enfoca en apoyar a las madres alcanzar sus metas de amamantar.
- [Text-4-Baby](#)
 - Inscríbese para recibir textos informativos sobre la nutrición, el dormir seguramente, amamantar, y otros temas. También puede ingresar sus citas médicas para recibir textos recordatorios.
 - Inglés/español
- [La Leche League Internacional](#)
 - El sitio de La Leche League Internacional proporciona mucha información valiosa así como foros para madres, páginas de pregunta y respuesta, y redifusiones multimedia.

Nutrición

- [USDA Choose My Plate: Breastfeeding / USDA Escoja Mi Plato: La Lactancia Materna](#)
 - Este sitio, del Departamento de Agricultura de los EEUU, tiene herramientas de nutrición que le ayudarán a comer adecuadamente durante el embarazo y la lactancia para que usted y su bebé mantengan una buena salud.

Aplicaciones celulares

SEGUIR LA ACTIVIDAD Y EL DESARROLLO DE SU BEBÉ

- [Baby Connect](#)
 - Esta aplicación ayuda a las madres y las guarderías infantiles seguir las actividades cotidianas (alimentación, pañales, horas de dormir, humor, medicamentos, fotos, y más) y los hitos del desarrollo. Es posible autorizar a usuarios múltiples para que la familia y los profesionales de puericultura puedan compartir la información.
 - Inglés/español
 - Costo: \$4.99, puede actualizarla para uso profesional
 - Disponible en [iPhone](#) y [Android](#)
- [Sprout Baby](#)
 - Esta aplicación ayuda a las familias a registrar el crecimiento, la alimentación, los cambios de pañales, y el historial médico del bebé, así como recuerdos de los primeros meses en su vida. Incluye consejos cotidianos y una opción para apuntar cuando se saca leche. También ayuda a cuidar a bebés múltiples e introducirles a la comida sólida.
 - Inglés/español
 - Costo: \$4.99 o gratis con compras hechas dentro de la aplicación
 - Disponible en [iPhone](#)

SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

- [MyMedela Breastfeeding Companion / MyMedela Compañero en Amamantar](#)

¿No podía obtener información? ¿Uno de los recursos no funcionó?

Contacto: BFREE@northwell.edu

Actualizado el 1 de agosto de 2017

Sitios y recursos celulares para las madres que amamantan

- Esta aplicación, desarrollada por una compañía de sacaleches, conecta por Bluetooth con el sacaleche Sonata para proporcionar información sobre las sesiones de sacarse leche a medida que suceden. La aplicación también tiene opciones para seguir el crecimiento, las horas de dormir, y los cambios de pañales del bebé, y da consejos sobre amamantar y sacarse leche. Además incluye una herramienta “Evaluación de Confianza” que ayuda a las madres comprender su propio estilo de amamantar y ofrece información e ideas personalizadas.
- Inglés/español
- Costo: Gratis
- Disponible en [iPhone](#) y [Android](#)

