

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

<https://www.suffolkcountyny.gov/departments/health-services/patient-care/WIC-program>

O

https://medicine.stonybrookmedicine.edu/family_population_preventive_medicine/divisions/nutrition/wic

- Provee el apoyo de la lactancia materna y la nutrición
- Busque el lugar más cercano a ti, usando la pagina web arriba

Allied Breastfeeding Support /

Apoyo para la Lactancia Materna del Grupo de Médicos Aliados

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

1-866-621-2769

- Citas en el consultorio o virtuales
- Clases prenatales
- Grupos de apoyo específicos para cada región
- Alquiler y venta de extractores de leche

La Asociación de Especialistas en Lactancia de Long Island

www.lilca.org

- Encuentre una asesora de lactancia o un grupo local de apoyo a la lactancia materna

Long Island Doula Association

631-574-2205 | info@lidoulas.com

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

El Centro Médico Peconic Bay

1300 Roanoke Ave
Riverhead, NY 11901
631-548-6290

- Clases cada mes en inglés con soporte en español (si es necesario)
- Clases gratuitas de prenatal y de lactancia
- Llame para obtener más información sobre las clases

Apoyo gratuito

La Leche League

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

- Consulte la página web para más detalles y sedes regionales

BFREE grupo de apoyo a lactancia virtual

- Grupos de apoyo virtuales gratuitos en 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

East End Birth Network, Inc.

- Apoyo en las ciudades de Southampton, East Hampton, & Riverhead
- Los residentes que cumplan los requisitos pueden recibir hasta dos visitas (1 hora) en persona con una persona formada en apoyo a la lactancia.
- regístrese aquí: <https://www.eastendbirthnetwork.org/breastfeeding/>
- Contacto: 631-488-0108; eastendbirthnetwork@gmail.com

Líneas de ayuda

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

800-994-9662

- Línea, lunes a viernes, desde las 9:00AM hasta las 6:00PM
- Inglés y español

Centro de Riesgos Infantiles

806-352-2519

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

La Leche League USA

877-452-5324

- Soporte telefónico gratuito disponible 24/7
- Inglés y español

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)]
 - o 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.
 - o 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) 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 la sala de maternidad incluyendo servicios de apoyo para la lactancia materna como dar consejos, educación, y entrenamiento en amamantar y alimentando con mamadera, y el equipo de la lactancia materna como los sacaleches.

Llame a su seguro y pregunte para recibir un sacaleche. Si no lo provee, llame la línea de queja:

- 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 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 ayudarlo 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.