

# GUIA DE RECURSOS COMUNITARIOS PARA LA LACTANCIA MATERNA

7ta edición



Este proyecto está  
financiado por un  
contrato de subvención  
con el Estado de  
Tennessee.



**KNOX COUNTY**  
**TENNESSEE**

HEALTH DEPARTMENT



# Contenidos

<b>Recomendaciones para la Lactancia</b> .....	4
<b>Iniciando</b> .....	5
Preparando al bebé	
<b>Solicite ayuda</b> .....	6
Razones más comunes para pedir ayuda	
Quien es quien: Credenciales de ayuda para la lactancia y lo que significan	
Consultas	
Grupos de apoyo presenciales	
Apoyo en línea	
Apoyo telefónico	
<b>Directorio de Consultas, Clases y Asistencia Básica</b> .....	7-8
<b>Alquiler de extractores de leche y suministros</b> .....	9
<b>Plan de Alimentación</b> .....	10
Cómo hablar con el empleador	
Cómo encontrar una guardería que apoye la Lactancia materna	
<b>Mitos y Verdades de la Lactancia Materna</b> .....	11
<b>Recursos adicionales</b> .....	12
<b>Banco de leche materna de Tennessee</b> .....	13
<b>Tus derechos como madre lactante</b> .....	14
Leyes de Tennessee	
Compromiso de Lactancia Materna bienvenida aquí	

# Recomendaciones para la Lactancia



Iniciar la lactancia dentro de la primera hora del nacimiento.

Lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida

Introduzca alimentos a los seis meses y continúe amamantando hasta los dos años o más si la madre y el bebé desean continuar.



Escanee este código QR para ver las recomendaciones de CDC sobre introducción de alimentos:



# Iniciando

¡Para amamantar, solo necesitas tus senos y tu bebé!

5

Estos son algunos artículos que podría tener a mano para facilitar la Lactancia:



## Extractor de leche

Le puede ser beneficioso tener un extractor de leche cuando se separa de su bebé para trabajar o viajar. Para obtener más información sobre el extractor, consulte la página 8.



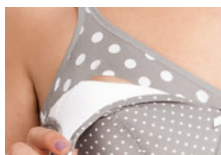
## Compresas calientes/frías

Las compresas calientes o frías pueden ser útiles para calmar los senos doloridos y ayudar con la bajada de leche.



## Almohadillas de lactancia

Las almohadillas de lactancia son protectores suaves para su sostén o camisa para ayudar con las pérdidas si es necesario.



## Sostenes y camisones para lactancia

Los sostenes de lactancia están hechos específicamente para mamás que amamantan y tienen broches para facilitar la alimentación a demanda.



## Crema para pezones

Una crema para pezones hipoalergénica puede calmar y proteger la piel. Si Ud. necesita crema para pezones, pídale recomendaciones a un especialista en lactancia.



## Razones más comunes para pedir ayuda

**Un asesor de lactancia puede ayudar a responder preguntas sobre:**

- Suministro de leche
- Dolor y malestar
- Posicionamiento y/o enganche de pezón
- Ajuste del embudo del extractor de leche

**El Seguro** generalmente cubre los servicios de lactancia. Todos los hospitales que ofrecen servicios ambulatorios y algunos proveedores independientes en nuestra área aceptan un seguro para visitas.

**Si le preocupa que su bebé esté perdiendo peso, comuníquese con su pediatra.**

## Quién es quién

### Credenciales de lactancia: sepa a quién preguntar

**IBCLC Los Consultores de Lactancia Certificados por la Junta Internacional** (IBCLC, por sus siglas en inglés) son profesionales con el más alto nivel de capacitación y credenciales en lactancia. Los IBCLC a menudo son profesionales de la salud con capacitación clínica adicional en lactancia materna.

**CLS Los Especialistas Certificados en Lactancia** (CLS, por sus siglas en inglés) son proveedores de atención médica, como una enfermera registrada, un dietista registrado, una partera o un médico que tiene capacitación adicional en Lactancia Materna. Esta certificación es un escalón para llegar a ser un IBCLC.

**CBS Especialistas en Lactancia Materna Certificados** (CBS, por sus siglas en inglés) son entrenados para educar y apoyar a las familias durante el embarazo y la lactancia normal. Esta certificación es un escalón para llegar a ser un IBCLC.

**CLC Los Consejeros de Lactancia Certificados** (CLC, por sus siglas en inglés) están capacitados para educar, apoyar y comunicar las mejores prácticas de lactancia y abordar las preocupaciones comunes.

**CLE Los Educadores de Lactancia Certificados** (CLE, por sus siglas en inglés) han recibido formación en el apoyo y la educación sobre la Lactancia Materna y, a veces dirigen clases grupales.

## Consultas sobre Lactancia, Clases y Programas de asistencia básica

### Práctica Privada

Estos proveedores de salud ofrecen una variedad de servicios prenatales y de posparto. Contacte cada proveedor para más información acerca de los servicios y cobertura del seguro/opciones de pago.

#### Condado de Blount

##### Roots Wellness Collective

Piper Prach, RN, BSN, IBCLC

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

865-424-2628

[piper@rootswellnesscollective.com](mailto:piper@rootswellnesscollective.com)

Visitas en la oficina o en el hogar, grupo de apoyo (lactancia y posparto).

El cliente debe proporcionar su propio interprete.

#### Condado de Knox

##### Milk+Honey Lactation Services, LLC

Jade Potter, RN, IBCLC y Natasha Carr, CCMA, CLC

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

865-505-0880

[info@milkhoneylactationservices.com](mailto:info@milkhoneylactationservices.com)

Visitas en el consultorio, por telesalud o educación grupal (en persona o virtual)

El cliente debe proporcionar su propio interprete

##### Rose Lactation Services

Genevieve Bower, IBCLC

[roselactationservices.com](http://roselactationservices.com)

865-309-1793 (llamar o enviar mensaje de texto)

Visitas en el hogar, telesalud, educación grupal (en persona o virtual)

Trilingüe: inglés, español y francés

##### Catherine Quintero, MA, CCC-SLP, CBS

865-224-0750

Visitas al hogar, telesalud

Bilingüe en español

#### Otros Servicios Ambulatorios

##### Cherokee Health Systems

##### Breastfeeding Medicine Clinic

Dr. Sarah Beth Eriksen

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

865-910-6000

[sarah.eriksen@cherokeehealth.com](mailto:sarah.eriksen@cherokeehealth.com)

Visitas en el consultorio

Servicios disponibles de interprete o de interpretación en línea

## Departamentos de Salud

Contacte el departamento de salud de su condado para información acerca del programa WIC y otros recursos locales para la lactancia. Es posible que estos servicios estén disponibles en su condado aunque el nombre no aparezca en la lista.

**Condado de Scott Departamento de Salud**  
865-203-0707

**Condado de Campbell  
Departamento de Salud**  
865-203-0707

**Condado de Anderson  
Departamento de Salud**  
865-425-8800

**Condado de Jefferson  
Departamento de Salud**  
865-397-3930

**Condado de Loudon  
Departamento de Salud**  
865-458-2514

**Condado de Knox  
Departamento de Salud**  
865-839-2733  
*robin.penegar@knoxcounty.com*

**Condado de Sevier  
Departamento de Salud**  
865-453-1032

**Condado de Blount Departamento de Salud**  
865-983-4582 *deanna.fields@tn.gov*

## Grupos de Apoyo

**Catholic Charities of East Tennessee grupo de apoyo para la lactancia**  
865-212-4942 *ilambert@cctn.org*



La mayoría de las compañías de seguros cubren el costo de un extractor de leche. Si su plan no lo incluye, se pueden alquilar extractores de leche. La extracción ayuda a continuar amamantando una vez que regresa al trabajo, a su lugar de estudio o si está lejos de su bebé por un tiempo prolongado.

Estos lugares ofrecen instrucciones personalizadas para el uso adecuado del extractor y la extracción manual.

## Recursos y Asistencia de Extractor de Leche

**Oficinas WIC:** El Programa WIC de Tennessee ofrece extractores de leche a participantes elegibles en circunstancias especiales. Comuníquese con la oficina WIC de su condado para obtener más información.

**Blount Memorial Hospital** . . . . . 865-977-5555

**Pregnancy Help Center** (Centro de ayuda para el embarazo) ofrece ayuda para obtener extractores de leche para quienes califican para su programa.

## Apoyo de cobertura de seguro de extractor de leche

**Extractores Aeroflow** . . . . . [breastpumps.aeroflowinc.com](http://breastpumps.aeroflowinc.com)

Aeroflow ofrece una aplicación fácil para ayudar a su compañía de seguros a comunicarse con su proveedor de atención médica para obtener cobertura.

## Almacenamiento y seguridad de la leche para bebés nacidos a término

### Pautas generales para el almacenamiento de leche humana: ubicaciones y temperaturas de almacenamiento

Tipos de leche materna	Mesada 77°F o mas frio (25°C) que temp ambiente.	Hielera aislada Con packs de hielo	Refrigerador 40°F (4°C)	Freezer 0°F o mas frio (-18°C)
Recién extraída o bombeada	Hasta 4 horas	Hasta 24 horas	Hasta 4 días	Dentro de 6 meses es mejor. Hasta 12 meses es aceptable.
Descongelada, previamente congelada	1-2 horas	—	Hasta 1 día (24 horas)	Nunca vuelva a congelar la leche humana después de haberla descongelado.
Sobrante de alimentación (el bebé no terminó el biberón)	Úselo dentro de las 2 horas posteriores a que el bebé haya terminado de alimentarse.	—	—	—

Estas pautas son para bebés sanos nacidos a término y pueden variar para bebés prematuros o enfermos. Fuente: CDC, 2019.

## Consejos para volver al trabajo

- Antes de regresar al trabajo, pregúntele a su empleador sobre una Sala de lactancia y los descansos necesarios para extraer leche.
- Identifique un refrigerador para la leche materna.
- Practique alimentar a su bebé con un biberón de leche extraída antes de volver al trabajo. Pregúntele a un asesor de lactancia sobre la transición.
- Esta serie de tres partes puede ayudar a las mamás a tomar decisiones informadas sobre cómo prepararse para amamantar una vez que regresen al trabajo. Los tres módulos se pueden compartir con los empleadores para abogar por un entorno limpio y de apoyo. Revise los módulos en [knoxcounty.org/health/breastfeeding.php](http://knoxcounty.org/health/breastfeeding.php)

### Preguntas para la Guadería

**Antes de que nazca el bebé, investigue los centros de cuidado infantil para asegurarse de que apoyen sus objetivos de lactancia materna.**

**Algunas preguntas que Ud. puede hacer:**

- *¿Tienen una política de lactancia materna y los miembros del personal están capacitados para seguir la política?*
- *¿Puedo ir al sitio para amamantar durante el día?*
- *¿Cómo almacenan y preparan la leche materna los miembros del personal?*
- *¿Los miembros del personal alimentan a los bebés enseguida que ven señales de alimentación?*





## **La mayoría de las madres no producen suficiente leche.**

**¡Mito!** Las mamás pueden sentir que no producen suficiente leche, pero solo entre el 2 y el 5 por ciento de las mamás que amamantan tienen poca producción de leche. Las mamás pueden producir suficiente leche con senos de cualquier tamaño.

## **La lactancia materna puede reducir el riesgo de la madre de desarrollar ciertos tipos de cáncer.**

**¡Verdad!** Las investigaciones han demostrado que cuanto más tiempo amamante, menor será su riesgo de cáncer de ovario, mama y cuello uterino.

## **Debe espaciar sus tomas para que sus senos tengan tiempo de volver a llenarse.**

**¡Mito!** A medida que aumenta la demanda de leche, aumenta la oferta de leche.

## **Se debe dejar de amamantar cuando su hijo cumple 2 años.**

**¡Mito!** La lactancia materna es beneficiosa independientemente de la edad. El momento adecuado para dejar de amamantar lo deciden la madre y el niño.

## **La lactancia materna puede ayudar a las mamás a perder peso.**

**¡Verdad!** La lactancia materna puede quemar hasta 500 calorías en un día, lo que puede ayudar a las mamás a perder peso.

## **Las madres que amamantan duermen menos.**

**¡Mito!** Las investigaciones han demostrado que las madres que amamantan duermen lo mismo que las madres que usan fórmula o una combinación de lactancia y fórmula.

## Lactancia Materna y Medicamentos

Hable con su proveedor y visite:

**LactMed** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/>

**InfantRisk Center** <https://www.infantrisk.com/about-infantrisk-center>

## Coaliciones y Asociaciones

**Tennessee Breastfeeding Coalition** <facebook.com/tnbreastfeeds/>

## Fuentes Nacionales Online

**La Leche League** <facebook.com/LaLecheLeagueUSA/>

**1,000 Days** <facebook.com/1000Days/>

**Breastfeeding USA** <facebook.com/BreastfeedingUSA/>

## Compromiso de Lactancia Materna bienvenida aquí

Encuentre negocios locales y guarderías que apoyen la lactancia materna.

[tn.gov/health/health-program-areas/fhw/bf/breastfeeding-welcomed-here](http://tn.gov/health/health-program-areas/fhw/bf/breastfeeding-welcomed-here)

## Donación de Leche

**Mothers' Milk Bank of Tennessee** [info@milkbanktn.org](mailto:info@milkbanktn.org)  
615-933-8877



## Ayudando

# a los Bebés de Tennessee

## a Sobrevivir y Prosperar

La leche materna es la mejor nutrición para los recién nacidos. Pero algunos bebés no tienen acceso a la leche materna. Con el apoyo de mamás como usted, Mothers' Milk Bank of Tennessee ayuda a estos bebés vulnerables a obtener la nutrición que necesitan para salvar sus vidas.

### AMOR EN CADA GOTA



Los posibles donantes de leche completan una solicitud, un examen médico, obtienen el consentimiento del médico y tienen un análisis de sangre cubierto por MMBTN. Obtenga más información en [milkbanktn.org/donate-milk](http://milkbanktn.org/donate-milk).

Después de la aprobación, los donantes entregan su leche congelada a uno de los depósitos de entrega de leche de MMBTN ubicados en todo Tennessee. Encuentre una ubicación cerca de usted en [milkbanktn.org/depot](http://milkbanktn.org/depot).

La leche donada luego se transfiere a la instalación de pasteurización de MMBTN en Murfreesboro.

Una vez que la leche se pasteuriza y se analiza, se embotella y se envía a las UCIN en Tennessee y se alimenta a los bebés frágiles.

# Las Leyes

Se alienta a las madres a amamantar a demanda.



**La ley de Tennessee protege el derecho de la madre a amamantar en público, en privado y en el trabajo.**

**TCA 68-58-101:** Una madre tiene derecho a amamantar a su hijo en cualquier lugar, público o privado, donde la madre y el niño estén autorizados a estar.

**TCA 68-58-102:** La lactancia materna no se considerará indecencia pública o desnudez, conducta obscena o sexual.

**TCA 68-58-103:** Los gobiernos locales no deben prohibir la lactancia en público por ordenanza local.

**TCA 50-1-305:** Los empleadores deben acomodar a las madres que amamantan en el trabajo. Esto protege el tiempo de descanso no remunerado para la extracción de leche y requiere que los empleadores hagan un esfuerzo razonable para proporcionar un lugar privado, que no sea un baño, para la extracción.

## Servicios de apoyo a la lactancia materna en español

Cada lugar mencionado tiene a una especialista capacitada en lactancia materna, para responder a sus preguntas básicas sobre la lactancia. Muchos de estos lugares tienen servicios de interpretación.

Si necesita ayuda para elegir uno de ellos o ayuda inmediata para lactancia materna, llame a Tennessee Breastfeeding Hotline 855-423-6667.



Para más información y recursos, visite <https://knoxcounty.org/health/breastfeeding.php>

Línea de ayuda de  
Tennessee para la  
lactancia materna

855-423-6667

**855-4BF-MOMS**

24 horas al día / 7 días a la semana





**KNOX COUNTY**  
**TENNESSEE**  
**HEALTH DEPARTMENT**

