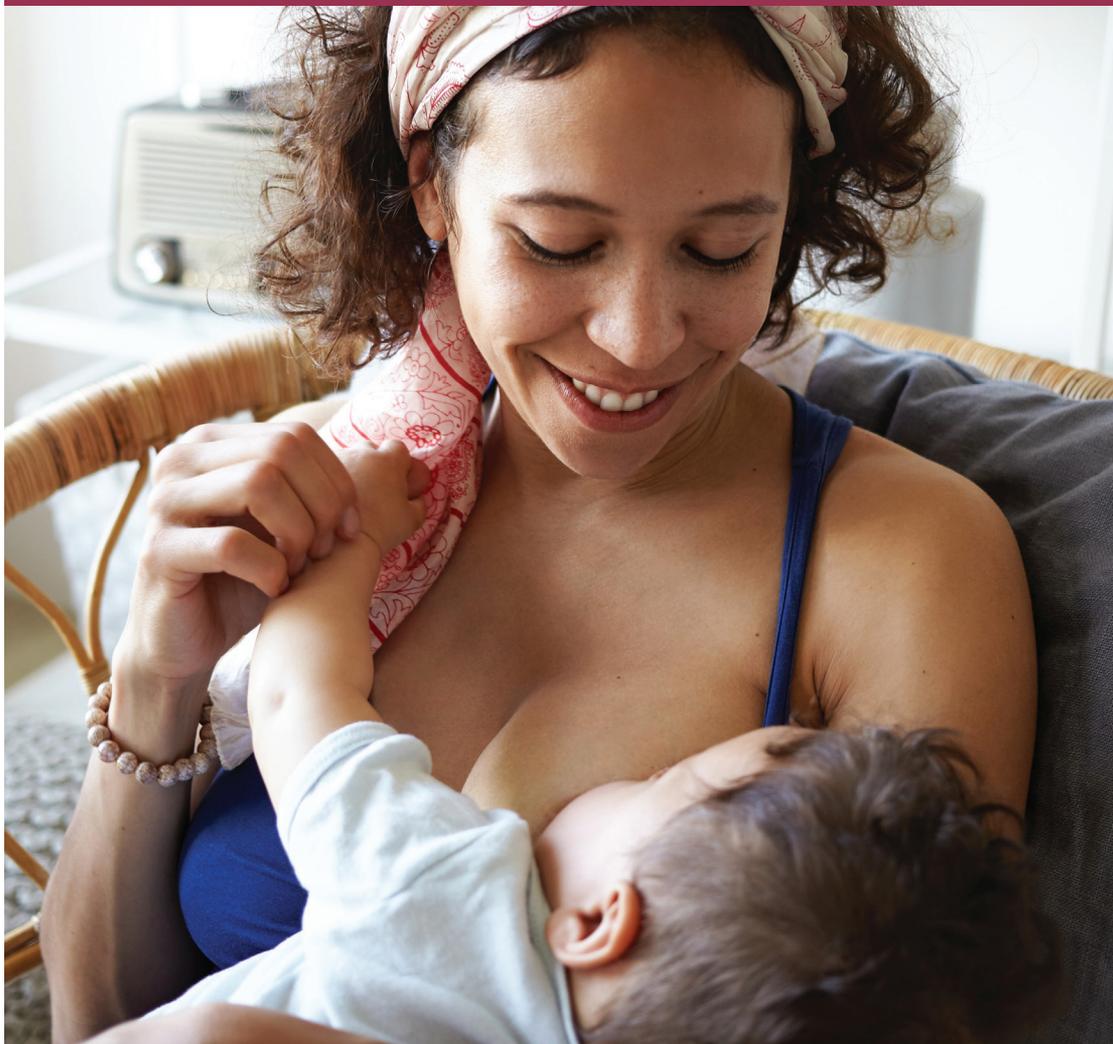


GUIA DE RECURSOS COMUNITARIOS PARA LA LACTANCIA MATERNA

8va edición



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



**KNOX COUNTY
TENNESSEE**

HEALTH DEPARTMENT

Contenidos

Recomendaciones para la Lactancia	4
Iniciando	5
Preparando al bebé	
Solicite ayuda	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	
Directorio de Consultas, Clases y Asistencia Básica	7-8
Alquiler de extractores de leche y suministros	9
Plan de Alimentación	10
Cómo hablar con el empleador	
Cómo encontrar una guardería que apoye la Lactancia materna	
Mitos y Verdades de la Lactancia Materna	11
Recursos adicionales	12
Banco de leche materna de Tennessee	13
Tus derechos como madre lactante	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.



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

Mora Wellness

Piper Prach, RN, BSN, IBCLC
www.morawellness.health
865-424-2628
piper@morawellness.health
Visitas en la oficina, en el hogar, o por telesalud; grupo de apoyo
El cliente debe proporcionar su propio interprete.

Condado de Cocke

Nurturing Mama Lactation

Ashley Chambers, LPN, CLS
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100089223635976&mibextid=LQQJ4d>
423-207-2786
ashley@nmlactation.org
Visitas en la oficina, aprendizaje en grupo (en persona), línea de lactancia (llamar o enviar mensaje de texto)
Servicios disponibles de interpretación en línea

Condado de Hamblen

Rose Lactation Services

Genevieve Bower, IBCLC
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

Condado de Knox

Milk+Honey Lactation Services, LLC

Jade Potter, RN, IBCLC; Natasha Carr, CCMA, CLS; & Kendall Keeter, IBCLC
www.milkhoneylactationservices.com
865-505-0880
info@milkhoneylactationservices.com
Visitas en el consultorio, en el hogar (solo para recién nacidos), por telesalud o aprendizaje en grupo (en persona o virtual)
El cliente debe proporcionar su propio interprete

Lactation and Pediatric Oral Dysfunction Consultants, LLC

Catherine Quintero, MA, CCC-SLP, IBCLC
www.lactationpodconsultants.com
865-217-6330
Visitas en la oficina, en el hogar, o por telesalud
Bilingüe en español

Otros Servicios Ambulatorios

Cherokee Health Systems Breastfeeding Medicine Clinic

Dr. Sarah Beth Eriksen
www.cherokeehealth.com
865-910-6000
sarah.eriksen@cherokeehealth.com
Visitas en el consultorio
Servicios disponibles de interprete o de interpretación en línea

Catholic Charities of East Tennessee

865-212-4942
ilambert@ccetn.org
Visitas en la oficina; aprendizaje en grupo (en persona o virtual)
Bilingüe en español

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
423-663-2445

**Condado de Campbell
Departamento de Salud**
423-562-8351

**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

Knox Breastfriends Group (*grupo de Facebook, grupo de apoyo virtual, aprendizaje prenatal*)
Maria Lopez: 865-440-3106 (llamar o enviar mensaje de texto)

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.

A Mother's Gift Lactation Consultant Services

Condado de Roane, 865-483-4536

El cliente debe proporcionar su propio interprete

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

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

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

Donación de Leche

Mothers' Milk Bank of Tennessee 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.

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.

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.



Escanee el código para obtener más información y recursos, incluyendo los videos educativos gratuitos del Departamento de Salud del Condado de Knox, acerca de la lactancia materna.



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



Revised 7/5/24