



iVale la pena!

Apoyo Comunitario



Apoyo de la comunidad

No tiene por qué hacerlo sola. Aquí, en Connecticut, se encuentra a su disposición el servicio de apoyo de la comunidad. Esto incluye a profesionales de la salud, familia, amigos, lugar de trabajo, escuela y distintas organizaciones y recursos de apoyo locales. Contar con un buen apoyo puede ayudarle a alcanzar sus metas de lactancia materna.

Profesionales de la salud

Muchas mamás dicen que recibir apoyo por parte de los proveedores de servicios de salud las ayudó a alcanzar sus metas de lactancia materna. Además de su obstetra/ginecólogo y el pediatra de su bebé, hay muchos tipos de proveedores de servicios de salud disponibles. Comprender la manera en que pueden trabajar con usted para que la lactancia materna sea un éxito es fundamental.

Un consultor en lactancia materna certificado por la junta internacional de certificación de los consultores de lactancia materna (International Board Certified Lactation Consultant, IBCLC) se especializa en el manejo clínico de la lactancia. Muchos IBCLC también son médicos, enfermeras o nutricionistas. Puede encontrar un IBCLC en el sitio web de la Asociación Internacional de Consultores en Lactancia en <http://www.ilca.org/main/why-ibclc/falc>.

Además de los IBCLC, existen otros especialistas en lactancia materna que pueden ayudar. Para obtener más información acerca de proveedores disponibles, visite http://www.zipmilk.org/Landscape_of_Breastfeeding_Support.pdf.



Consejeras en lactancia

Las consejeras en lactancia son mamás en su comunidad que están amamantando o han amamantado anteriormente. Han recibido entrenamiento en lactancia para ayudarle a alcanzar sus metas de alimentación.

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC) de Connecticut ofrece educación sobre la lactancia y apoyo a todas las mamás que reúnen los requisitos para el programa WIC. El programa WIC también ofrece servicios de consejeras en lactancia materna en muchos de sus centros. Para obtener más información y encontrar su agencia local de WIC, visite <https://portal.ct.gov/DPH/WIC/Find-a-Local-Agency>.

“Mi experiencia me permite apoyar a las madres que están amamantando en mi comunidad. Estoy orgullosa de ser una consejera.”

Familia y amigos

Encuentre su círculo de apoyo en lactancia materna. Comparta su elección de amamantar con la familia y los amigos y trabajen conjuntamente para diseñar un plan. ¿Cómo ayudarán a cuidarlos a usted y a su recién nacido? Sea cuidadosa los primeros días luego de marcharse del hospital. Decida quién la ayudará con las tareas domésticas, las comidas y el cuidado de sus otros hijos mientras usted se enfoca en amamantar y conocer a su recién nacido. Puede usar la **lista de verificación de Hagamos un plan** disponible en <http://www.itsworthitct.org/make-a-plan.html> que la ayudará a crear un buen plan.

Trabajo y escuela

Antes de dar a luz, hable con recursos humanos, su supervisor o servicios del estudiante para obtener más información acerca de cualquier política con respecto a la lactancia. Puede usar la **lista de verificación de Hagamos que funcione** disponible en <http://www.itsworthitct.org/make-it-work.html> para asegurarse de que su patrono o escuela están incluidos en su red de apoyo.

Conozca las leyes federales y estatales sobre lactancia materna que la protegen a usted y protegen su derecho a amamantar o sacarse leche cuando está en el trabajo. La Ley de Connecticut sobre Lactancia Materna en el Trabajo puede encontrarse aquí <http://www.breastfeedingct.org/laws.html>.

Amamantar en público

La ley de Connecticut protege su derecho de amamantar en público. No es necesario que vaya a un área especial o al baño ni que cubra al bebé con una manta o toalla. Propietarios, gerentes y empleados de un lugar público no pueden solicitar que dejes de amamantar, que se cubra, o que vaya a otra habitación. Para obtener más información sobre sus derechos, visite <http://www.breastfeedingct.org/laws.html>.

Este material fue financiado por el Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). SNAP ayuda a las personas de bajos ingresos a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor alimentación. Para obtener más información, comuníquese con el Departamento de Servicios Sociales de Connecticut al 1- (855) 626-6632 o ingrese a www.ct.gov/dss. El USDA no respalda ningún producto, servicio ni organización. Proporcionado por el Departamento de Salud Pública. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Recursos de la comunidad

¡Consulte en su hospital local!

Muchos hospitales locales en CT ofrecen sus propios recursos de grupos de apoyo a la lactancia materna, educación y remisiones a profesionales de la comunidad.

La Liga de la Leche

Reuniones presenciales mensuales de grupos de apoyo en todo el estado, reuniones virtuales mensuales por Facebook, línea telefónica de ayuda en casos que no sean de urgencia y recursos en línea. Ayuda disponible en español.

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

860-563-662 o help@lllct.org

Breastfeeding USA

Consejeras en lactancia materna disponibles a través de reuniones presenciales mensuales en todo el estado, chat activo por Facebook y por teléfono o correo electrónico.

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

HUSKY Healthy Beginnings

Programa gratuito para miembros de HUSKY. Ayuda a programar citas y ofrece transporte. Los servicios también incluyen ayuda con vivienda, WIC, sacaleches y suministros para el bebé.

800-859-9889 ext. 2025

ZipMilk

Encuentre ayuda en lactancia materna cerca de usted, busque por su código postal.

www.zipmilk.org

Programa WIC de Connecticut

Las participantes que reúnen los requisitos reciben educación en lactancia materna y nutrición además de alimentos suplementarios.

<https://portal.ct.gov/DPH/WIC/WIC>



apoyo y cariño.
AYUDAN A LA LACTANCIA



Fuentes:

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Estrategias para prevenir la obesidad y otras enfermedades crónicas: Guía de los CDC con estrategias para apoyar a las madres y bebés lactantes. Atlanta: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., 2013.
2. Coalición para la Lactancia Materna en Connecticut. Protección legal para madres lactantes. Consultado el 7/26/2018 en <http://www.breastfeedingct.org/laws.html>