

## Apps sobre la Lactancia



**pumppotting** proporciona una red de apoyo de otros padres y consultores de lactancia, PIN de lugares amigables para la lactancia materna y más.

**GRATIS con código de acceso: Waukesha02**



Este app ofrece educación y videos para mujeres embarazadas y madres que amamantan.



**Text4baby** envía mensajes de texto gratuitos diseñados para mantener sanos a usted y a su bebé.



**Baby Daybook** ofrece mantener control de la lactancia, extraerse la leche, cambio de pañales, horas de dormir, medicamentos, baños y más.

## Sitios Web Útiles

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

[Wicbreastfeeding.fns.usda.gov](http://Wicbreastfeeding.fns.usda.gov)

[Lalecheleague.org](http://Lalecheleague.org)

[Womenshealth.gov/breastfeeding](http://Womenshealth.gov/breastfeeding)

[Womenshealth.gov/its-only-natural](http://Womenshealth.gov/its-only-natural)

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

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

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

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

[Zipmilk.org](http://Zipmilk.org)



Siga **Waukesha County Breastfeeding Coalition** en su página de Facebook.

## Construya Su Equipo

Los primeros días de la lactancia son una experiencia de aprendizaje para usted y su bebé. Asegúrese de rodearse de buen apoyo, haga muchas preguntas mientras esté hospitalizada, y asegúrese de tener apoyo para amamantar cuando regrese a casa. Esta lista contiene recursos para que usted inicie bien la lactancia y le da a alguien a quien recurrir cuando tenga preguntas e inquietudes. Sea paciente y tenga por seguro que la lactancia será más fácil con el tiempo y la práctica.



## Conozca Sus Derechos Ley Estatal 253.16

En Wisconsin, las madres tienen derecho a amamantar. Una madre puede amamantar a su hijo/hija en cualquier lugar público o privado en donde tanto la madre como el hijo están autorizados a permanecer. En dicho lugar, ninguna persona le puede prohibir a la madre amamantar a su hijo/hija, ordenarle que se traslade a otro lugar para amamantar a su hijo/hija, ordenarle que cubra al niño o que cubra su seno mientras amamanta, o de otro modo prohibir a una madre que amamante a su hijo/hija.

Tiempo de descanso para las madres lactantes:  
<https://tinyurl.com/Tiempo-de-descanso>

Rev: 6/2023



Waukesha  
County  
BreastFeeding  
Coalition

## Apoyo de Lactancia del Condado de Waukesha para Mamás y Bebés



**Creado & Distribuido por:**

**La Coalición de Lactancia del Condado de Waukesha**  
514 Riverview Ave. | Waukesha, WI 53188

**Teléfono: 262-896-8430**

**Correo electrónico: [wcbfcoalition@gmail.com](mailto:wcbfcoalition@gmail.com)**

**Email: [wcbfcoalition@gmail.com](mailto:wcbfcoalition@gmail.com)**

**Facebook: [Waukesha County Breastfeeding Coalition](https://www.facebook.com/WaukeshaCountyBreastfeedingCoalition)**

## Cómo asegurar que su bebé está tomando suficiente leche materna

- Cargue a su bebé haciendo contacto de piel a piel al nacer y permita que amamante naturalmente. 
- Pídale a su equipo de cuidado que le muestren como pegarse al bebé con facilidad.
- Amamante a su bebé cuando muestre señales de hambre tal como:
  - Moviéndose/despertándose
  - Abriendo la boca/sacando la lengua
  - Buscando el seno
  - Llevándose la mano a la boca
  - Llorar es señal de hambre pasada. Primero tranquilice a su bebé, luego amamante.
- Amamante a su bebé por lo menos 8-12 veces en 24 horas.
- Despierte a su bebé a comer si duerme más de 3 horas.
- Usted ve que su bebé traga mientras amamanta.
- Visite al pediatra/médico de su bebé en 2 o 3 días.
- Tendrán 5-6 pañales mojados en 24 horas.
- Ve a por 3 pañales sucios por día después del tercer día.
- Los senos se sienten llenos al amamantar y vacíos poco después de amamantar.
- Su bebé tiene momentos de estar despierto(a), activo(a) y alerta.
- Su bebé ha recobrado su peso de nacimiento para los días 10-14 y sube 7 onzas adicionales cada semana después.
- ¡Pida apoyo a sus familiares, amistades y equipo de salud!



## Cuándo Pedir Ayuda

Llame si usted tiene una pregunta o preocupación sobre la lactancia tal como ...

- ¿Estoy produciendo suficiente leche?
- ¡Parece que mi bebé tiene hambre todo el tiempo!
- Tengo pezones adoloridos o me duele la lactancia.
- ¿Cómo me preparo para regresar al empleo y seguir amamantando?
- ¿Dónde y cómo consigo una bomba para extraer leche?
- Me preocupa que mi bebé no esté recibiendo suficiente leche.

## A Quién Llamar ...

### Servicios de apoyo a la lactancia materna de la Agencia de Atención Médica

**Ascension SE Wisconsin Hospital—  
Elmbrook Campus  
262-785-2372**

-servicios de apoyo a la lactancia materna  
-clase de lactancia materna  
-grupo de apoyo a la lactancia materna

**Aurora Medical Center Summit  
262-434-4660**

**262-434-2229 (Registro de Clase)**  
-servicios de apoyo a la lactancia materna  
-clase de lactancia materna  
-grupo de apoyo a la lactancia materna

**Aurora Women's Pavilion— West Allis  
414-328-6234**

**414-328-7788 (Registro de Clase)**  
-servicios de apoyo a la lactancia materna  
-clase de lactancia materna  
-grupo de apoyo a la lactancia materna

**Children's Hospital of Wisconsin— Milwaukee  
414-266-1757**

-servicios de apoyo a la lactancia materna



### Servicios de apoyo a la lactancia materna de la Agencia de Atención Médica

**Froedtert Menomonee Falls Hospital  
262-257-5040 (Servicios de Lactancia)  
262-257-5057 (Servicios de Lactancia)  
414-777-7700 (Registro de Clase)**

-Clase de lactancia materna en línea y en persona

**Froedtert Hospital Milwaukee  
414-805-3995 (Servicios de Lactancia)  
414-805-4777 (Regreso al trabajo y clases  
de lactancia materna)**

**414-805-3995 (Grupo de apoyo a la lactancia  
materna mensual)**

**Lake Country Pediatrics, S.C.  
262-569-7100 (Oconomowoc)  
262-646-2282 (Delafield)**

-Servicios de apoyo a la lactancia materna

**ProHealth Hispanic Health Resource Center  
262-928-4181**

-Servicios de apoyo a la lactancia materna

**ProHealth  
Oconomowoc Memorial Hospital  
Waukesha Memorial Hospital  
262-928-7650**

-Servicios de apoyo a la lactancia materna  
-Clase de lactancia materna  
-Grupo de apoyo a la lactancia materna



## Agencias del Condado/Comunitarias

**La Leche League de Wisconsin  
Grupo de Brookfield/Elm Grove  
262-853-6267 | motisbarmar@yahoo.com (Marcia)  
414-940-1697 (Lynn)  
www.llofwi.org**

**División de Salud Pública del Condado de Waukesha  
262-896-8430  
waukeshacounty.gov/PublicHealth  
hhs@waukeshacounty.gov**

-programa de apoyo a la lactancia materna  
-programa de embarazo saludable  
-programa de salud infantil y crianza de los hijos

**WIC del Condado de Waukesha (Para Clientes de WIC)  
262-896-8440**

**waukeshacounty.gov/WIC  
WICcares@waukeshacounty.gov**

-servicios de apoyo & asesoramiento sobre lactancia  
materna  
-Consejeras de Lactancia



## Líneas de Ayuda

**Red Afroamericana de Lactancia  
414-617-3441  
www.aabnetwork.org**

**Línea Nacional de Lactancia:  
1-800-944-9962  
www.womenshealth.gov  
- Lunes-Viernes 8 AM-5 PM**

**Línea Nacional de Asistencia de Salud Mental  
Materna Para Mamás Primerizas y Embarazadas  
1-833-852-6262  
-24 horas al día/7 días a la semana  
mchb.hrsa.gov/linea-nacional-salud-mental-materna**

*¡Estamos encantados de ayudarle en su  
viaje de lactancia materna!*

## ¿Dónde Puedo Llenar la receta para una Bomba de Extracción?

**Neb Medical Services, West Allis**  
\*Se acepta T-19 y todo tipo de Medicaid/  
Badgercare HMOs (Organizaciones de Manejo  
de Salud)

**Teléfono: 414-258-9503 Fax: 800-357-9185**  
Marca de Bomba: Medela

**Dee's Medical Supplies, Milwaukee**  
\*Se acepta T-19 y los siguientes Medicaid/  
Badgercare HMOs: CCHP, Community  
Connect, Managed Health Services  
\*\*NO se acepta I-Care, Molina

**Teléfono: 414-760-9422 Fax: 888-342-1587**  
Marca de Bomba: Medela

**EdgePark Home Medical Supplies**  
\*Se acepta Medicaid/Badgercare HMOs  
**Sitio web: www.edgepark.com**  
**Teléfono: 855-504-2099**  
Marca de Bomba: Medela, Ameda, Spectra

## Banco de Leche

**Mothers' Milk Bank of the Western Great Lakes**  
*Este banco le ofrece leche materna  
pasteurizada a bebés prematuros y/o  
enfermos.*



**Correo electrónico: info@milkbankwgl.org**  
**Teléfono: 847-262-5134**  
**Sitio web: www.milkbankwgl.org**

**Wisco Lactation**  
**Correo electrónico: hello@wiscolactation.com**  
**Teléfono: 414-928-1323**  
**Sitio web: www.wiscolactation.com**



Siga Waukesha County Breastfeeding  
Coalition en su página de Facebook.