Recursos y asistencia para la lactancia materna en el condado de Leavenworth

Proporcionado por la Coalición de Lactancia Materna del Condado de Leavenworth.



Clases de lactancia materna.

Programa WIC del condado de Leavenworth (solo WIC)
500 Eisenhower Rd.
Leavenworth, KS 66048
(913)250-2040
"Esta institución proporciona igualdad de oportunidades."

Grupos de apoyo psicológico

La Liga de la Leche
Segundo jueves de cada mes a las 10:30 horas.
Primera Iglesia Bautista
340 N 13th St.
Leavenworth, KS 66048
Contacto de LLL: Vicki
831-601-4131

Atención personalizada

Vicki Valencia, enfermera registrada y consultora certificada en lactancia materna (IBCLC) - (831) 601-4131
Consejera de lactancia materna o consultora de lactancia del programa WIC (exclusivamente para el programa WIC)
(913)250-2040

Clases virtuales

Clases de preparación prenatal y de lactancia materna de Baby Talk
Clases virtuales gratuitas ofrecidas a través de Zoom por el Centro Médico de la Universidad de Kansas (KU Med Center) babytalk@kumc.edu
316-347-7559

- Vídeos sobre la lactancia materna: https://globalhealthmedia.org/
- Medicamentos y lactancia materna: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/
- La Liga de La Leche Internacional: https://llli.org/breastfeeding-info/
- Medicamentos y suplementos durante la lactancia materna: https://www.infantrisk.com/
- Vídeo sobre la extracción manual de leche: https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/abcs-of-breastfeeding/hand-expression-of-breast-milk.html

- Programa de apoyo a la lactancia materna de WIC: https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/
- Kit virtual para la lactancia materna: https://ksbreastfeeding.org/home-visitor-virtual-go-bag/

Proporcionado por la Coalición de Lactancia Materna del Condado de Leavenworth.

Misión: Fomentar y salvaguardar la lactancia materna mediante la educación y la colaboración con profesionales de la salud, defensores de la lactancia materna y miembros de la comunidad del condado de Leavenworth.
Visión: La lactancia materna es respaldada y promovida en todos los niveles para favorecer una salud óptima tanto para las madres como para los bebés.

Contacto de la coalición:

Jody Hammerschmidt: 913-250-2047 | jhammerschmidt@leavenworthcounty.gov | https://ksbreastfeeding.org/breastfeeding-coalitions-in-kansas/

La lactancia materna constituye una opción excepcional y beneficiosa tanto para ti como para tu bebé.



Beneficios para la madre y el lactante

La Academia Americana de Pediatría aconseja la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses y, posteriormente, hasta el año de edad para obtener los máximos beneficios.
Los bebés que son amamantados tienen una menor probabilidad de desarrollar diabetes, alergias, cáncer y obesidad infantil.

- Los bebés que son amamantados presentan una menor frecuencia de enfermedades y disfrutan de una mejor salud a lo largo de su vida, gracias a los beneficios protectores que ofrece la leche materna.

- La lactancia materna también proporciona ventajas a las madres:

Protege a la madre de diversos tipos de cáncer.

- Disminuye el riesgo de diabetes en la madre.
- Ayuda a las madres a recuperar su peso previo al embarazo.
- Ahorra dinero (menos visitas al médico, no es necesario adquirir fórmulas costosas).
- Beneficioso para el medio ambiente (sin residuos)

Qué esperar en las primeras dos semanas

Planifica alimentar a tu bebé con regularidad. Los bebés amamantados requieren mamar cada 1 a 3 horas, durante las 24 horas del día. Este es un momento propicio para restringir tus actividades y enfocarte en fortalecer el vínculo con tu bebé, así como en establecer una adecuada producción de leche.

Muchos padres se inquietan por si su bebé está recibiendo la cantidad adecuada de leche. Presta atención a estas señales que indican que tu bebé está recibiendo suficiente leche materna:
Tu bebé se alimenta de 8 a 12 veces en un período de 24 horas.

- Escuchas o ves a tu bebé deglutir durante las tomas.
- Tu bebé se encuentra contento y satisfecho tras la comida.
- Tu bebé tiene 6 o más pañales húmedos y al menos 4 pañales con heces amarillas para el día 4.
- Tu bebé ha recuperado su peso de nacimiento en 10 días.
- Antes de amamantar, sientes los senos plenos y, posteriormente, notablemente más suaves.

Consejos para un buen comienzo

Aprender a amamantar puede requerir tiempo, pero con el apoyo adecuado, casi todas las madres y bebés pueden lograrlo con éxito. Es fundamental colocar al bebé al pecho lo antes posible tras el parto. El contacto piel a piel estimula la producción de leche y establece las bases para una lactancia saludable.
Evite el uso de tetinas artificiales en esta etapa temprana. No utilice chupetes ni biberones.

- Habitación compartida con su bebé
- Aliméntalo ante los primeros indicios de hambre: incremento del estado de alerta/actividad, girar la cabeza hacia un lado, llevarse algo a la boca primero.
- No esperes a que tu bebé llore para intentar que se adhiera al pecho. Es mucho más sencillo alimentar a un bebé tranquilo.

¡No dudes en solicitar ayuda!
Contacta con un especialista en lactancia materna si:

- Estás contemplando la posibilidad de interrumpir la lactancia materna o de ofrecer leche de fórmula debido a dificultades con la lactancia.
- Tu bebé está muy somnoliento y no se despierta para alimentarse.
- Tu bebé se muestra inquieto e irritable tras la lactancia.
- Si experimentas una sensación de plenitud incómoda en los senos que no se alivia tras amamantar, o si tus pezones están doloridos o irritados.