

¿Necesita un Sacaleches?

No necesita un sacaleches para tener éxito cuando da pecho. Sin embargo, se puede necesitar un sacaleches si la mamá regresa al trabajo, a la escuela o va a estar lejos de su bebé por un período de tiempo. Un sacaleches también puede ser necesario por cualquier razón médica que afecta a la lactancia materna.

Cada programa tiene diferentes requisitos para un sacaleches. Llame para obtener más información.

Kaiser Permanente

*Miembros de Kaiser solamente
(877) 291-5204

La Clinica Great Beginnings
(707) 645-7316

Partnership HealthPlan of California
Servicios para los Miembros
(800) 863-4155

The Pump House
Abbie Hoag, RN, IBCLC
(707) 446-8959 / (707) 365-7576, cell

Programa de WIC
*Sin costo para los participantes de WIC
Fairfield (707) 784-2200
Vacaville (707) 469-4555
Vallejo (707) 553-5381

Como producir lo máximo usando el método de expresión manual (pompear con la mano)

Aprenda como sacarse la leche materna con más efectividad combinando el uso del sacaleches, masaje de pechos y expresión manual usando las manos.

<https://goo.gl/GCzjKo>

Leyes para proteger su derecho a la lactancia

Lactancia en público

- Una madre puede amamantar a su hijo en cualquier lugar, público o privado.
CÓDIGO CIVIL DE CALIFORNIA 43.3

El empleador requiere proveer al empleado que da pecho:

- Una cantidad razonable de tiempo de descanso para expresar la leche materna para el niño.
- Un lugar privado, que no sea un cuarto de baño, que se puede utilizar para pompear la leche materna.
CÓDIGO LABORAL DE CALIFORNIA 1030-1031

Las escuelas están obligado a disponer:

- Acomodaciones razonables en la escuela secundaria para una alumna que está dando pecho para pompear leche materna, amamantar a un bebé o un niño, o atender otras necesidades relacionadas con la lactancia materna.
CÓDIGO EDUCACIÓN DE CALIFORNIA 222

Información adicional sobre la lactancia materna

Para obtener información adicional sobre la lactancia materna, visite:

Los fundamentos de masaje del pecho y la expresión con la mano
<https://vimeo.com/65196007>

Información general sobre la lactancia materna
<http://kellymom.com/>

Logo provided by:
World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)
<http://waba.org.my/>

(Updated 1/30/23)



Su ruta para el
éxito de la
lactancia materna

Importancia de la lactancia materna

La lactancia materna tiene una extraordinaria gama de beneficios. Tiene un impacto profundo en la supervivencia, nutrición y desarrollo del niño. La leche materna proporciona todos los nutrientes, vitaminas y minerales que un bebé necesita para un crecimiento óptimo.

Beneficios para el bebé

- Menos riesgo de diabetes y obesidad
- Menos riesgo de cáncer infantil
- Menos riesgo de muerte de cuna
- Menos riesgo de infecciones de oído y alergias

Beneficios para la mamá

- Menos riesgo de cáncer de pecho y de ovario
- Menos riesgo de depresión posparto
- Ahorra dinero
- Pérdida de peso



¡Asista a una clase sobre la lactancia materna!



Los consultores de lactancia son especialistas en lactancia y pueden enseñar cómo alimentar a su bebé. Ayudan a las mujeres que tienen problemas de lactancia, como dificultades en cómo tener una posición correcta en el pecho, dolor cuando da pecho, y baja producción de leche.

Consultores de lactancia

More Excellent Way (MEW)
(707) 648-1247

The Pump House
Abbie Hoag, RN, IBCLC
(707) 446-8959 / (707) 365-7576, cell

Programa de WIC
*Para participantes de WIC
Teri Ewell (707) 784-2137

NorthBay Lactation Clinic
(707) 646-5022

Community Medical Center
Dixon (707) 635-1600 ext. 1662
Vacaville (707) 359-1822

Kaiser Permanente
*Miembros de Kaiser solamente
Fairfield (707) 427-4466
Vallejo (707) 651-2692

La Clinica Great Beginnings
*Gratis Para los pacientes de La Clínica
(707) 645-7316

NorthBay Medical Center
*Pacientes de Northbay solamente
Register online
(707) 646-4162

WIC Program
*Gratis para participantes de WIC
Fairfield (707) 784-2200
Vacaville (707) 469-4555
Vallejo (707) 553-5381

Grupos de padres y bebé

Kaiser Permanente Vacaville
*Miembros de Kaiser solamente
(707) 624-3074

More Excellent Way (MEW)
(707) 648-1247

New Parents Support Program
* Familias militares solamente
(707) 423-5318

La Liga de Leche del Condado de Solano
Junta virtual por Zoom
Jeanette (707) 469-0705
Becca (707) 628-1463

***Síguenos en Facebook: [goo.gl/MtB3Ww](https://www.facebook.com/goo.gl/MtB3Ww)**