

## ¿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

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

The Pump House  
Abbie Hoag, RN, IBCLC  
(707) 365-7576

Programa de WIC

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

Aprenda como sacarse la leche materna con más efectividad combinando el uso del sacaleches, masaje de pechos y expresión manual usando las manos escaneando el código QR o haz clic en la imagen:



## 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 extraer la leche materna para el niño.
- Un lugar privado, que no sea un baño, que se puede utilizar para extraer la leche materna.  
CÓDIGO LABORAL DE CALIFORNIA 1030-1031

### Las escuelas están obligado a disponer:

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

Escanee el código QR o haz clic en la imagen para información adicional sobre la lactancia materna:

Los fundamentos de masaje del pecho y la expresión con la mano



Información general sobre la lactancia materna



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

(Updated 3/4/25)



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 posparto



## ¡Asista a una clase sobre la lactancia materna!



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

David Grant Medical Center  
*\*solo Tricare\**  
Segundo Martes del mes  
Llamame para registrarse (707) 423-7556

Kaiser Permanente  
*\*Miembros de Kaiser solamente\**  
Fairfield (707) 427-4466  
Vallejo (707) 651-2692  
Vacaville (707) 624-2225

NorthBay Medical Center  
*\*Pacientes de Northbay solamente\**  
(707) 646-5024

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

Communicare+OLE  
*\*Solamente para pacientes, clases localizadas en Napa\**  
(707) 254-1770

## ¿Quién puede ayudarme con la lactancia?

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

David Grant Medical Center  
*\*sólo familias militares\**  
Dottie Fisher  
(707) 423-7556

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

NorthBay Lactation Clinic  
(707) 646-5022

The Pump House  
Abbie Hoag, RN, IBCLC  
(707) 365-7576

Programa de WIC  
*\*Para participantes de WIC\**  
Ana Rivera (707) 784-2137

Communicare+OLE  
*\*solamente para pacientes\**  
(707) 254-1770

## Grupos de padres y bebé

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

New Parent Support Program  
*\* solo familia militares\**  
Martes 9am-10:30am  
1st Street Chapel on Travis AFB  
(707) 423-5168

La Liga de Leche del Condado de Solano  
**Junta virtual por Zoom/En persona**  
Nickie (916) 622-8944

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