



*“La lactancia materna es algo que realiza a la pareja que decide amamantar, y suele completarse con el amoroso apoyo, ayuda y compañerismo del padre del bebé. La relación especial del padre con su bebé es un elemento importante para el desarrollo del niño en la primera etapa de la infancia”.*

– La Leche League International

*Un especial agradecimiento a:*



MOM INSPIRED. HOSPITAL TRUSTED.

1.866.99AMEDA (26332)

*“A Baby’s Choice”*

**BABY BORROW RENTALS**

561.686.0101



[www.medela.com](http://www.medela.com)



Fundada en el 1992, nuestra misión es asegurar la promoción de un ambiente de lactancia materna fuerte y positivo, educación y apoyo a través de la cooperación de la red de agencias en la comunidad, organizaciones y personas individuales.

La Academia Americana de Pediatría recomienda dar pecho exclusivamente por seis meses, y continuar por lo menos hasta el primer año de vida.

[www.pcbreastfeeding.org](http://www.pcbreastfeeding.org)  
Coalición para la lactancia materna Palm Beach County

PO Box 30412

Palm Beach Gardens, Florida 33420

**(561) 655-6953**



Help Understanding Guidance and Support

Asociados con The Children’s Healing Institute, una agencia de servicios sociales 501 (c)3 dedicada a la prevención del abuso del niño, la cual reconoce la importancia de dar el pecho en el desarrollo saludable de la familia.

[www.childrenhealinginstitute.org](http://www.childrenhealinginstitute.org)

*Apoyo para las familias que usan la lactancia materna*



**Coalición para la lactancia materna Palm Beach County**

[www.pcbreastfeeding.org](http://www.pcbreastfeeding.org)



## ¿Por qué debo darle el pecho a mi bebé?

- ♥ La leche materna provee una nutrición perfecta. Esto es especialmente importante en el caso de los bebés prematuros ya que los protege contra las enfermedades
- ♥ La lactancia materna facilita la conexión efectiva entre la madre y el bebé
- ♥ La leche materna es Gratis y conveniente
- ♥ Los bebés que NO han sido alimentados con leche materna tienen tendencia a:
  - Tener infecciones en los oídos
  - Padecer de diabetes tipo-1 cuando son niños, o diabetes tipo 2 cuando son adultos
  - Tener sobrepeso o volverse obesos
  - Padecer de diarrea
- ♥ Cuando una madre le da el pecho a su bebé le está dando un regalo de vida

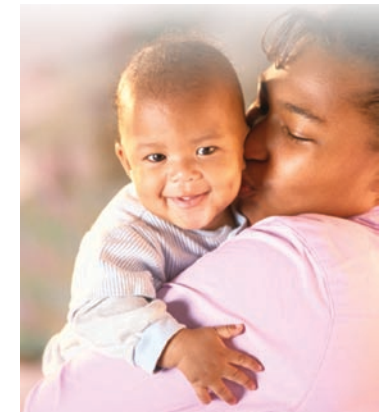
## ¿Como puedo obtener más información y ayuda?

Visite la Coalición para la lactancia materna en [www.pcbreastfeeding.org](http://www.pcbreastfeeding.org) o llamar al **561.655.6953**

Usted puede obtener el listado local de participantes en:

- ♥ **International Board Certified Lactation (IBCLC)** – especialistas certificadas ayudan a las madres y a los bebés respondiendo a las inquietudes relacionadas con la lactancia, los retos específicos, o contestando preguntas concernientes a si ha tenido alguna cirugía de pecho anteriormente.
- ♥ **Reuniones de La Leche League** – Abierto a todas las mujeres que están interesadas en la lactancia materna facilita la conexión efectiva entre la madre y el bebé. Reuniones mensuales que alientan a las madres y les brindan apoyo.
- ♥ **Centros de lactancia en el hospital** – Se ofrece en los hospitales locales. Los servicios están disponibles para las mamás nuevas y sus bebés, incluyendo clases sobre lactancia, grupos de apoyo y pueden obtener la ayuda de IBCLC.
- ♥ **Lugares donde alquilan los extractores de leche materna** – Se puede conseguir en el listado de los proveedores de ventas locales
- ♥ **Clases gratis sobre control prenatal.** Existen grupos de apoyo para la lactancia materna disponibles para los participantes de WIC (Woman, Infants & Children).

- ♥ **Llame a la Línea Nacional para la Lactancia materna**  
**I 800 994WOMAN (9662)** De lunes a viernes entre las 9:00 a.m. y las 6:00 p.m. Consejeras entrenadas le ayudarán con asuntos relacionados a la lactancia materna tales como: la posición para amamantar a su bebé, preguntas sobre los extractores de leche materna, cómo almacenar la leche materna, y todo lo relacionado a la ayuda que una familia necesita.



- ♥ **Visite su biblioteca o librería local** y encuentre una selección de los libros más recomendados como:
  - The Womanly Art of Breastfeeding*
  - Nursing Your Baby*
  - Nursing Mother, Working Mother*
  - The Ultimate Breastfeeding Book of Answers*
  - Defining your own success: Breastfeeding after Breast Reduction Surgery*