



EL CONDADO DE WESTCHESTER SE PREOCUPA

Amamantamiento

Proporciona beneficios para la salud tanto para el bebé como para la madre

El Departamento de Salud se preocupa...

Por qué amamantar

La leche materna está hecha perfectamente para su bebé. Le brinda a su bebé los nutrientes para mantenerse saludable, combatir infecciones y desarrollar un cerebro fuerte. Los bebés digieren la leche materna más fácilmente que la leche de fórmula. Esto significa menos diarrea y regurgitación. La leche materna puede ayudar a proteger a su hijo contra la obesidad, la diabetes, el asma y la leucemia infantil.

La lactancia materna reduce el riesgo de diabetes, algunos tipos de cáncer y depresión posparto de la madre. La lactancia materna ayuda a la madre a establecer un vínculo con su bebé y a recuperarse más rápido del embarazo y el parto. La lactancia materna también ahorra dinero. Todo lo que su bebé necesita durante los primeros seis meses de vida es leche materna. No hay necesidad de gastar cientos de dólares en leche de fórmula

Conozca sus derechos

La lactancia materna es natural, y la ley lo refleja. La lactancia materna está legalmente permitida en todos los lugares públicos. Obtenga una copia de la Declaración de Derechos sobre la Lactancia Materna en: <http://www.health.ny.gov/publications/2028/>

Los empleadores deben proporcionar un espacio limpio y privado (que no sea un baño) para extraerse la leche materna en el trabajo. Es ilegal que un empleador la discrimine por amamantar a su bebé o extraerse leche materna.

Según la Ley de Atención Médica Asequible, todos los seguros médicos deben cubrir los servicios y suministros de lactancia sin costo compartido. Esto significa que, a menos que su plan de seguro esté protegido (muy pocos lo están), el asesoramiento sobre lactancia y los extractores de leche deben estar cubiertos sin costo. En Nueva York, Medicaid también cubre estos servicios sin costo para las mujeres. Conozca más sobre el estado de la cobertura de lactancia materna en: www.nwlc.org

¿Por qué WIC?

El Programa de Nutrición Suplementaria Especial para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) del Departamento de Salud del Condado de Westchester (Department of Health's Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children) ha estado brindando servicios a la comunidad desde 1979 y atiende a miles de participantes anualmente. WIC brinda apoyo y asesoramiento sobre lactancia materna, y educación nutricional para promover un estilo de vida saludable y beneficios mensuales para comprar alimentos nutritivos. Las familias pueden buscar apoyo y orientación sobre la lactancia materna del personal de nutrición del programa, de los consejeros certificados en lactancia (CLC) y de las pares consejeras. Los extractores de leche están disponibles para mujeres que amamantan elegibles para WIC según una evaluación de lactancia.

Para obtener más información sobre el programa WIC, visite <https://health.westchestergov.com/wic-community-nutrition-service>

POSICIONES POPULARES PARA LA LACTANCIA

La lactancia materna exitosa depende de la posición y el enganche del bebé. Todo el cuerpo del bebé debe estar apoyado y cerca de la madre y en una posición que le permita ver su rostro.



POSICIÓN DE CUNA



POSICIÓN DE CUNA CRUZADA



POSICIÓN LATERAL
O DE "FÚTBOL"



POSICIÓN ACOSTADA LATERAL

Hay apoyo disponible para la lactancia materna

La lactancia materna es un viaje y la mayoría de las mujeres pasan por altibajos a lo largo del camino. No importa en qué etapa del proceso de lactancia se encuentre, hay muchos recursos disponibles para ayudarle. Escanee el código QR abajo para encontrar apoyo para la lactancia materna cerca de usted.



Manténgase conectado

 Visit: www.westchestergov.com/health

 Like: facebook.com/wchealthdept

 Follow: x.com/wchealthdept

24-Hour Public Health
Information Line: 914-813-5000



Westchester
County

George Latimer, County Executive
Sherlita Amler, MD, Commissioner
Department of Health