

BOLETÍN INFORMATIVO SOBRE LACTANCIA MATERNA

SEPTIEMBRE- NÚMERO 2

¡Bienvenido a nuestro boletín trimestral!

La lactancia materna ofrece a los bebés un comienzo saludable en la vida.
Proporcionando a su bebé nutrición adicional y anticuerpos.
La lactancia materna puede reducir los riesgos de cáncer de mama y de
ovario.

¡Conozca a nuestras consejeras de lactancia materna!



**Condado de Morgan
McCurry Branch:**
517-279-9561 extensión
121
Llamada o mensaje de
texto fuera de horario:
517-617-2252



**Amey Little Hillsdale
County: 517-437-7395 ext.
330 Llamada o mensaje
de texto fuera del horario
laboral: 517-617-5585**



**Kelsi Steiner Condado de
St. Joseph:**
269-273-2161 extensión 223
Llamada o mensaje de texto
fuera del horario laboral:
517-617-5098

**Todas las mamás
pueden utilizar
nuestros consejeros
de lactancia materna,
NO es necesario que
estén inscritos en
WIC.**

¡Queremos saber de usted!

**Haga clic aquí para enviar una pregunta o tema que
se responderá en la próxima edición**



¿Cómo puedo obtener un extractor de leche a través del seguro?

Para las madres que amamantan, un extractor de leche puede resultar muy útil. Extraer leche puede ayudar a aumentar la producción de leche y permitir que otra persona alimente a su bebé cuando usted no pueda hacerlo. Si desea que su bebé tome leche materna después de regresar al trabajo, un extractor es un artículo imprescindible, ya que le permite extraer leche materna para un cuidador o pareja, que puede alimentar a su bebé cuando usted no esté presente. La buena noticia es que, gracias a la Ley de Atención Médica Asequible (ACA), las nuevas mamás tienen derecho a un extractor de leche y suministros gratuitos a través de su seguro. Aquí le mostramos cómo puede obtener el suyo.

Según la ACA, las compañías de seguros deben cubrir un extractor de leche y suministros sin costo para las mujeres embarazadas o que acaban de dar a luz y están amamantando. El problema es que la ACA no dice qué tipo de extractor de leche deben cubrir las aseguradoras, ni su rango de precios. Como resultado, la cobertura del extractor de leche varía ampliamente según su seguro. Para obtener más información, asegúrese de comunicarse con su compañía de seguros. Dado que no existen pautas estándar, llamar a su compañía de seguros es la mejor manera de encontrar detalles específicos sobre su cobertura.

Consejos importantes:

- Necesitará esperar hasta que nazca el bebé para retirar el extractor del proveedor.
- Debe proporcionar información del seguro al proveedor, se prefiere una tarjeta de seguro.
- Se debe presentar una receta para un extractor de leche de un obstetra/ginecólogo en el momento de la recogida o enviarla por fax al proveedor antes de la recogida.
- Puede enviar a otra persona a recoger la bomba si es médicamente necesario, llamar al proveedor para hacer arreglos y verificar las opciones antes de ir.
- Puede solicitar que el proveedor le envíe el extractor siempre que el bebé ya haya nacido y se cumplan los requisitos del seguro o la receta.

¿Dónde conseguir una bomba?

Condado de Branch:

Oxígeno de las vías respiratorias inc.

160 Division St. Suite D.
Coldwater, MI 49036
Teléfono: 517-279-1415
Fax: 517-279-1518

5161 B. Dr. Suite Sur B.
Battle Creek, MI 49015
Teléfono n.º 269-883-2588
Fax n.º 269-888-2599

Condado de Hillsdale:

Cuidado Linc

- 3228 W. Carleton Rd.
Hillsdale, MI 49242
Teléfono: 517-437-3226
Fax: 517-437-3928

- 606 E. Michigan Ave.
Jackson MI 49201
Teléfono n.º 517-789-9257
Fax n.º 517-789-9274

Condado de San José:

Cuidado Linc

1511 E. Chicago Rd.
Sturgis, MI 49091
Teléfono: 269-651-3266
Fax: 269-651-6924

218 Enterprise Dr Three Rivers, MI 49093
Teléfono: 269-273-5500
Fax: 269-273-6300

EN LÍNEA: edgepark.com y byramhealthcare.com. El extractor se enviará en el último mes de embarazo.

*Si tiene Meridian Medicaid, solo puede usar byramhealthcare.com para compras en línea.

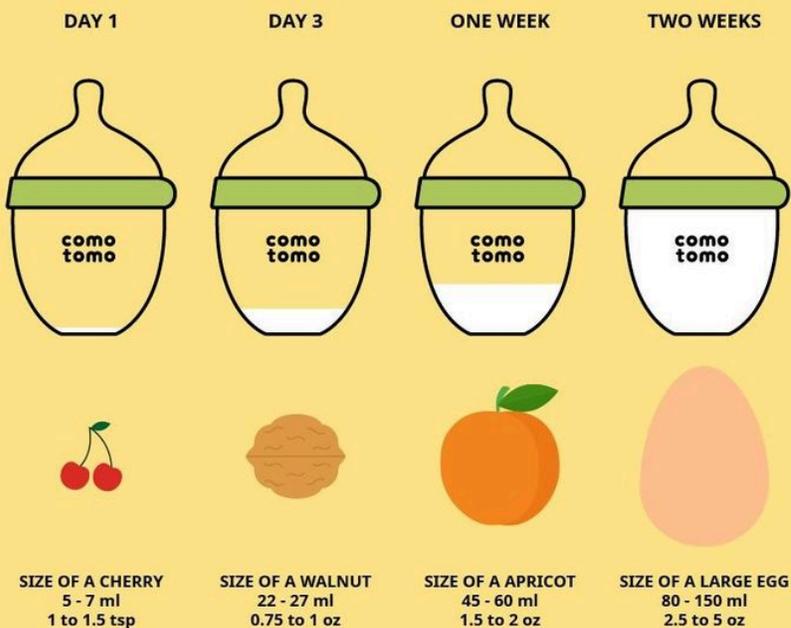
Señales de alimentación del bebé

Las señales de hambre son señales que nos dan nuestros bebés para saber que están listos para comer. Observar estas señales nos ayuda a entender las necesidades de nuestro bebé. Agarrar al bebé cuando las vemos es una excelente manera de mantener un suministro completo de leche para el bebé. Las señales tempranas se ven como un bebé girando la cabeza buscando nuestro pecho y lamiéndose los labios, también llamado búsqueda. Las señales intermedias son moverse, patear, sacar la lengua y lamerse el puño. Las señales tardías son el llanto, los puños apretados, el cuerpo tenso y la cara arrugada. Los bebés superan estas señales en minutos. Una vez que un bebé muestra señales tardías, puede resistirse a comer. Es importante calmar al bebé antes de intentar alimentarlo.

¿Cómo sé que mi bebé está consumiendo suficientes calorías?

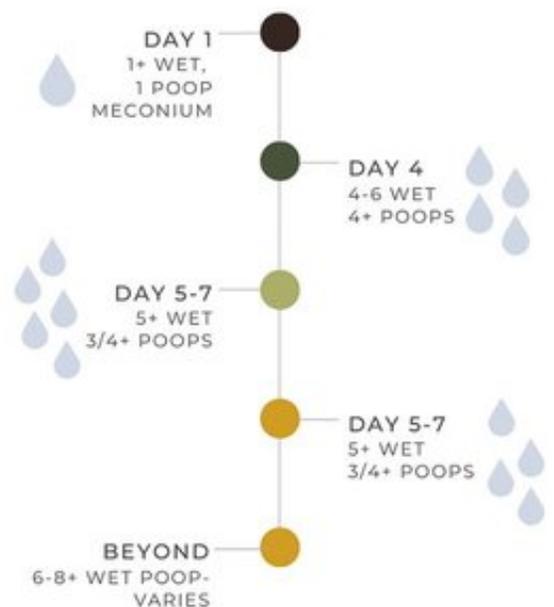
Muchos padres se preguntan si su bebé está comiendo lo suficiente. Puede ser útil conocer el tamaño del estómago de un bebé; consulte la imagen "Tamaño del estómago del bebé" a continuación. Si ofrece biberones, puede controlar las onzas que le da. Cuando amamanta al bebé, no podemos ver exactamente qué entra. Recomendamos observar lo que sale; consulte la imagen "Seguimiento de pañales por día". La salida regular del pañal de un bebé es una forma confiable de controlar las calorías. También puede observar el comportamiento del bebé mientras está al pecho. Cuando amamanta, puede escuchar y ver al bebé tragar. Cuando su bebé tiene la barriga llena, está relajado y tiene las manos abiertas. Los puños que se pelean son una señal de hambre. Otra excelente manera de asegurarse de que su bebé tenga suficiente es amamantarlo cuando lo pida, es decir, agarrarlo cuando su bebé muestre señales de hambre y no alimentarlo según el reloj.

como tomo BABY'S STOMACH SIZE



TRACKING DIAPERS BY DAY

EXPECTED DIAPER OUTPUT BASED ON DAY OF LIFE



Mito: Si estás trabajando o asistiendo a la escuela no puedes amamantar.

Realidad: Muchos padres que trabajan o asisten a la escuela fuera de casa continúan amamantando extrayendo leche cuando están fuera y agarrando a su bebé cuando están cerca. La Ley de Extracción de Leche es una ley federal que protege a las empleadas lactantes al establecer regulaciones para un espacio adecuado para la extracción de leche y un tiempo de descanso para la extracción de leche. Para obtener más información sobre la Ley de Extracción de Leche, visite: <https://www.dol.gov/agencies/whd/pump-at-work>. Cuando asisten a la escuela, las estudiantes lactantes están protegidas por el Título IX, lo que significa que tienen derecho a adaptaciones para la lactancia materna mientras asisten a la escuela. Consulte con el centro de estudiantes de su escuela o con el consejero escolar para obtener información específica.

Bocaditos de calabaza para la lactancia sin horno

Tiempo de preparación 10 minutos

Ciertos alimentos pueden ayudar a las madres que amamantan a aumentar su producción de leche. Aquí hay una receta rica en nutrientes que también puede ayudar a aumentar tu producción de leche.

Ingredientes:

-2 1/2-3 tazas de avena tradicional
-1/2 taza de semillas de lino molidas o molidas
-3 cucharadas de levadura de cerveza
-1 taza de mantequilla de nueces
-1/2 taza de miel
-1/2 taza de puré de calabaza
-1 cucharadita de vainilla
-1/2 cucharadita de especias para pastel de calabaza
-1/2 taza de chispas de chocolate blanco



Instrucciones:

- En un tazón mediano, combine la avena tradicional, la semilla de lino, la levadura de cerveza, la mantequilla de nueces, la miel, el puré de calabaza, la vainilla y las especias para pastel de calabaza.
- Revuelve para mezclar bien. La mezcla debe quedar lo suficientemente suave como para formar una bola. Una vez que la mezcla se pueda trabajar, agrega las chispas de chocolate blanco.
- Saque cucharadas grandes de masa con las manos y forme bolitas del tamaño de un bocadito. Estas bolitas se pueden guardar en el refrigerador hasta por una semana o en el congelador por más tiempo.

RECURSOS ÚTILES



CENTRO DE RIESGO INFANTIL: 1-806-352-2519 (9 A. M. A 5 P. M.)



**LÍNEA DIRECTA NACIONAL DE LACTANCIA MATERNA
1-800-994-9662 (INGLÉS Y ESPAÑOL)**



PARA OBTENER RECURSOS ADICIONALES SOBRE LA LACTANCIA MATERNA, VISITE: [HTTPS://LINKTR.EE/BHSJCHA](https://linktr.ee/bhsjcha)

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan o administran programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, edad o represalias o retaliación por actividades previas de derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información sobre el programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas estadounidense, etc.) deben comunicarse con la agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades auditivas o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Además, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Para presentar una queja por discriminación en el programa, complete el Formulario de queja por discriminación en el programa del USDA (AD-3027) que se encuentra en línea en: Cómo presentar una queja, y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA y proporcione en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario o carta completos al USDA por: (1) correo postal: Departamento de Agricultura de los EE. UU., Oficina del Secretario Adjunto de Derechos Civiles, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.