

# Recursos para la lactancia en casa

Es posible que cuando llegue a casa le surjan preguntas sobre la alimentación de su bebé. Nuestro equipo de lactancia está aquí para brindarle asistencia. En este folleto encontrará información acerca de la ayuda que le puede ofrecer el equipo de lactancia cuando usted esté en su casa.



## Línea telefónica de asistencia de lactancia

Contamos con una **línea telefónica de asistencia para la lactancia** a la que puede recurrir: **(650) 723-4118**. Deje su mensaje y le responderemos en 24-48 horas (de lunes a viernes). Las llamadas recibidas en el fin de semana se contestarán el lunes siguiente. Para cuestiones urgentes, llame a su pediatra.

Este servicio de mensajes está a su disposición solamente para atender **cuestiones que no sean urgentes**.

Vea abajo ejemplos de los temas que se suelen tratar por teléfono:

- La alimentación de su bebé
- La extracción de la leche procedente de la madre del bebé, conocida como leche materna
  - La producción de leche
  - Los recursos locales

## Grupo de apoyo de lactancia en línea para pacientes externos

Se trata de un **grupo de apoyo virtual para lactancia**. Si desea inscribirse, llame al **(650) 723-4118** o envíe un mensaje por correo electrónico a [lactation@stanfordchildrens.org](mailto:lactation@stanfordchildrens.org) y participe en el grupo que se reúne todos los jueves de 1:00 a 2:00 de la tarde.

Usted podrá hacer las preguntas que desee porque este grupo se reúne en privado. Por lo general, los participantes hacen consultas sobre:

- La alimentación de su bebé
- La extracción de leche
- La producción de leche

## Consultas de lactancia por telemedicina y en persona

001104|0623

Disponemos de consultas de lactancia en persona y por **telemedicina**, de lunes a viernes, de 9:00 de la mañana a 5:00 de la tarde en el centro médico Peninsula Pediatrics Medical Group en Menlo Park. Si desea hacer una consulta, llame al **(650) 723-4118** o envíe un mensaje por correo electrónico a:

[lactation@stanfordchildrens.org](mailto:lactation@stanfordchildrens.org).

En estas consultas, una asesora certificada de lactancia hablará con usted sobre su bebé y contestará sus preguntas. Asimismo, le puede ayudar a preparar un plan de alimentación para su bebé.

### Otros recursos

Además de tener la oportunidad de hacer consultas con una asesora, puede llamar a los siguientes números telefónicos y obtener más información sobre la lactancia y los servicios de lactancia.

Nombre del servicio	Número de teléfono
Nursing Mothers Counsel	<b>(650) 327-6455</b> o <b>(650) 327-6455-MILK</b>
La Leche League International	<b>1 (877) 452-5342</b> o <b>1 (877) 4LA-LECHE</b>
WIC (Women, Infants and Children)	<b>(650) 573-2168</b>

### Páginas web

Además de tener la posibilidad de hablar con su consultora en lactancia, puede visitar las siguientes páginas web:

Nombre del servicio	Página web
KellyMom	<a href="http://www.kellymom.com">www.kellymom.com</a>
Stanford: Getting Started with Breastfeeding (información de Stanford Medicine sobre el inicio de la lactancia)	<a href="https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding.html">https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding.html</a>
Secrets of Baby Behavior (secretos del comportamiento del bebé)	<a href="http://www.secretsofbabybehavior.com/">http://www.secretsofbabybehavior.com/</a>
Droplet (gotita)	<a href="http://www.firstdroplets.com">http://www.firstdroplets.com</a>

### Aplicaciones para teléfono móvil

Podrá encontrar las siguientes aplicaciones en la tienda de aplicaciones (*app store*) de su teléfono móvil.

001104|0623

- **Baby Connect:** aplicación para llevar un registro de las actividades del bebé
- **Baby Tracker:** aplicación para llevar un registro de las actividades del bebé
- **The Wonder Weeks:** aplicación llevar un registro del crecimiento del bebé y obtener información sobre qué esperar en las semanas sucesivas
- **Milk Maid:** aplicación para anotar cuándo se extrae leche y llevar un registro de la producción de leche
- **White Noise Baby:** aplicación con diferentes sonidos ambientales que le ayudarán a su bebé a relajarse y dormir

Redacción: Oficina de enseñanza y divulgación de temas de salud para pacientes y familias

**Revisión médica:** Johnson Center

Traducción: Servicios de interpretación de LPCH - Programa de traducción