

Diez pasos para
*programas de cuidado
infantil adaptados a la
lactancia materna*

KIT DE RECURSOS





Para obtener una copia o más información sobre esta publicación:

El kit de herramientas está en el catálogo de WIC y tiene un número de publicación P-00022 y se puede pedir en:
www.dhs.wisconsin.gov/wic/forms.htm

Si desea más información sobre esta publicación, póngase en contacto con:

Chronic Disease Prevention Unit
Division of Public Health
P.O. Box 2659
Madison, WI 53701-2659
Teléfono: (608) 267-9194
DHSChronicDiseasePrevention@dhs.wisconsin.gov

*Es posible que haya ejemplares impresos limitados disponibles.
Descargue el recurso en
www.dhs.wisconsin.gov/publications/p0/p00022.pdf*

Aprobado para horas de educación continua:

Este recurso ha sido aprobado para las horas de educación continua de los proveedores de cuidado infantil. Los departamentos de salud locales y las coaliciones de lactancia materna pueden convertirse en patrocinadores de capacitación a través del Professional Development Approval System (PDAS), patrocinado por Wisconsin Registry: wiregistry.org. La información sobre la capacitación se puede compartir en el sistema PDAS y los proveedores de cuidado infantil pueden obtener un certificado de finalización de la capacitación para usar como documento de las horas de educación continua. Si una persona lee el material sin asistir a una sesión de capacitación formal, la persona aún puede contar el tiempo dedicado a la lectura del material (hasta 2.5 o 5 horas anuales) y completar un formulario de documentación. Los formularios están disponibles en el sitio web del DCF:
<https://dcf.wisconsin.gov/clicensing/ccformspubs>

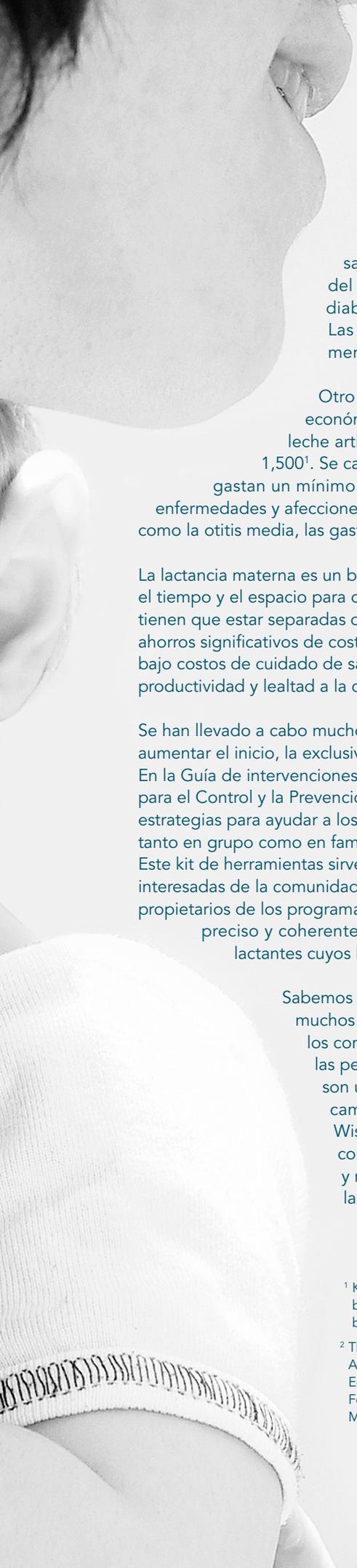
El Kit de recursos para guarderías adaptadas a la lactancia materna fue desarrollado originalmente por el Breastfeeding Committee of the Wisconsin Partnership for Activity and Nutrition, Presidenta, Kate Pederson, MPH, RD, CD, CLS.



Índice

Prefacio	3
Cuestionario de autoevaluación	4
Paso 1 Designar a una persona o grupo responsable del desarrollo e implementación de los diez pasos	7
Paso 2 Establecer una política de apoyo a la lactancia materna y requerir que todo el personal conozca y siga la política	10
Paso 3 Establecer una política de apoyo en el lugar de trabajo para los miembros del personal en periodo de lactancia materna ..	14
Paso 4 Capacitar a todo el personal para que pueda realizar las actividades de promoción y apoyo a la lactancia materna	16
Paso 5 Crear un entorno culturalmente apropiado para la lactancia materna	20
Paso 6 Informar a las familias embarazadas, las familias nuevas y a los visitantes sobre las políticas adaptadas a la lactancia materna de su programa	22
Paso 7 Estimular las experiencias participativas de aprendizaje de los niños relacionadas con la lactancia materna	24
Paso 8 Proporcionar un lugar cómodo para que las personas puedan amamantar a sus hijos o extraerse la leche en privado, si lo desean. Informar a las familias y al personal que los padres pueden amamantar a sus hijos donde sea que tengan el derecho legal de hacerlo	26
Paso 9 Establecer y mantener conexiones con las coaliciones de lactancia materna locales o los recursos de lactancia materna en la comunidad	30
Paso 10 Mantener un archivo de recursos actualizados en un área accesible para las familias sobre los servicios y los recursos relacionados con la lactancia materna en la comunidad	32
Apéndices	
a Ejemplos y hoja de trabajo de planificación en blanco	34
b Libros para niños	36
c Recursos adicionales	40
d Recursos de la comunidad	44
Créditos	47





En toda la historia de la humanidad, los bebés se han nutrido con la leche de su madre. Ha sido sólo en los últimos 70 años que un alimento artificial altamente procesado, conocido como fórmula para bebés, ha estado disponible. Los bebés amamantados experimentan beneficios de salud que perduran incluyendo la reducción del riesgo de enfermedades infecciosas, diabetes, cáncer infantil, obesidad y asma. Las mujeres que amamantan a sus hijos corren menor riesgo de cáncer de mama y de ovario.

Otro beneficio de la lactancia materna es económico. El coste de alimentar a un lactante con leche artificial estándar durante un año supera los 1,500¹. Se calcula que los seguros privados y públicos gastan un mínimo de \$3.6 billones en el tratamiento de enfermedades y afecciones prevenibles mediante la lactancia materna, como la otitis media, las gastroenteritis y la enterocolitis necrotizante².

La lactancia materna es un buen negocio. Las empresas que ofrecen el tiempo y el espacio para que las mujeres se saquen la leche cuando tienen que estar separadas de sus bebés han demostrado disfrutar de ahorros significativos de costos, incluyendo una baja tasa de absentismo, bajo costos de cuidado de salud, mejor retención de empleados y mayor productividad y lealtad a la compañía.

Se han llevado a cabo muchos tipos de intervenciones para intentar aumentar el inicio, la exclusividad y la duración de la lactancia materna. En la Guía de intervenciones para la lactancia materna de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) se recomiendan estrategias para ayudar a los proveedores de servicios de cuidado infantil, tanto en grupo como en familia, a ofrecer apoyo a la lactancia materna. Este kit de herramientas sirve para proporcionar recursos a las partes interesadas de la comunidad con el fin de ayudar a los empleados y propietarios de los programas de cuidado infantil a prestar un apoyo preciso y coherente en materia de lactancia a las familias lactantes cuyos bebés están bajo sus cuidados.

Sabemos que será necesaria la participación de muchos socios públicos y privados para cambiar los comportamientos del sistema, la comunidad y las personas. Los programas de cuidado infantil son un entorno clave para que se produzca ese cambio. Trabajando juntos, las personas de Wisconsin tienen una gran oportunidad de crear comunidades que apoyen la lactancia materna y reduzcan la carga económica y de salud de la obesidad y las enfermedades crónicas.

¹ Kellymom. Financial costs of not breastfeeding...or cost benefits of breastfeeding. <https://kellymom.com/pregnancy/bf-prep/bfcostbenefits/>. Accessed August 2021.

² The Economic Benefits of Breastfeeding: A Review and Analysis. By Jon Weimer. Food and Rural Economics Division, Economic Research Service, U.S. Department of Agriculture. Food Assistance and Nutrition Research. Report No. 13. March 2001.



Cuestionario de autoevaluación

El cuestionario de autoevaluación está diseñado para ayudar a los programas de cuidado infantil a realizar una revisión de sus prácticas existentes y de su cumplimiento actual con los requisitos para la designación de un lugar adaptado a la lactancia materna. El cuestionario de autoevaluación es un recurso ideal para evaluar las áreas clave en las que se necesitan mejoras para apoyar a las familias lactantes. Una vez que se completa el cuestionario de autoevaluación, se puede utilizar para priorizar las áreas en las que se necesitan mejoras.

Personal

Nombre y cargo de la persona que completa este formulario _____

Fecha que se completó el formulario _____

Nombre y cargo(s) de la persona responsable de iniciar y evaluar el progreso de completar los pasos para convertirse en una guardería "adaptada a la lactancia materna" _____

Diez pasos para que la lactancia materna tenga éxito en las guarderías

	Sí	No
Paso 1 Designar a una persona o grupo responsable del desarrollo e implementación de los diez pasos.		
• ¿Tiene el programa de cuidado infantil una persona o grupo designado responsable de iniciar y evaluar el progreso en la realización de los pasos para convertirse en una guardería adaptada a la lactancia materna"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ¿Tiene el programa de cuidado infantil una persona o grupo designado responsable de revisar las políticas, los procedimientos y los protocolos para la práctica?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ¿Tiene el programa de cuidado infantil una persona o grupo designado responsable de garantizar que el personal reciba orientación y formación continua?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paso 2 Establecer una política de apoyo a la lactancia materna y requerir que todo el personal la tenga en cuenta y la siga.		
• ¿Tiene el programa de cuidado infantil una política escrita sobre lactancia materna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Está todo el personal capacitado en la política y supervisado para su cumplimiento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ¿Está la política disponible para que las familias la revisen si así lo solicitan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Sí	No
Paso 3 Establecer una política de apoyo en el lugar de trabajo para los miembros del personal en período de lactancia materna.		
• ¿Se proporciona a las empleadas en período de lactancia un horario flexible para amamantar a sus hijos o extraerse leche para alimentar a sus hijos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ¿Disponen las empleadas lactantes de un lugar privado y limpio para amamantar a sus hijos o extraerse leche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ¿Dispone esta área de un toma corriente, una silla cómoda y acceso cercano a agua corriente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paso 4 Capacitar a todo el personal para que pueda realizar las actividades de promoción y apoyo a la lactancia materna.		
• ¿Se orienta al personal nuevo sobre la política de lactancia materna y se le capacita adecuadamente en un plazo de seis meses?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ¿Todo el personal responsable del cuidado de bebés y niños pequeños puede brindar información y apoyo sobre la lactancia para ayudar a las familias a seguir amamantando?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ¿Trabaja el personal con los miembros de la familia para desarrollar planes de alimentación infantil individuales para los bebés y los actualiza regularmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ¿Promueve el personal la lactancia materna exclusiva hasta que los bebés tengan alrededor de seis meses de edad y continúa con la lactancia materna hasta un año o más?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paso 5 Crear un entorno culturalmente apropiado para la lactancia materna.		
• ¿Muestra el programa de cuidado infantil imágenes y carteles culturalmente apropiados sobre la lactancia materna y excluye los suministrados por los fabricantes de fórmula?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ¿Se exhiben folletos, panfletos y otros recursos sobre lactancia materna para facilitar el acceso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ¿Ofrece el programa de cuidado infantil información sobre los beneficios de la lactancia materna a todas las familias inscritas en el programa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ¿Se incluye a los miembros de la familia o parejas en las conversaciones sobre lactancia materna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paso 6 Informar a las familias embarazadas, las familias nuevas y a los visitantes sobre las políticas de su programa adaptadas a la lactancia materna.		
• ¿Puede todo el personal explicar los beneficios de la lactancia materna exclusiva durante seis meses y reciben las familias esta información?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ¿Les hablan los miembros del personal voluntariamente a los visitantes sobre las políticas de lactancia materna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ¿Están los materiales sobre las políticas y las prácticas de la lactancia materna incluidos en el paquete de información del programa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ¿Se les anima a las familias actuales y futuras a visitar y ver el entorno adaptado a la lactancia materna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Sí	No
Paso 7 Estimular experiencias de aprendizaje participativo con los niños relacionadas con la lactancia materna.		
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Se realizan actividades de aprendizaje que incorporen el concepto de que los animales tienen crías de animales de la misma especie y tienen formas especiales de estar preparados para cuidar de ellos, incluyendo cómo se alimentan? 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Ofrece el programa libros infantiles que contengan imágenes de la lactancia materna, muñecas de juguete que están amamantando y otras experiencias de aprendizaje que normalicen la lactancia materna? 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paso 8 Proporcionar un lugar cómodo para que las personas puedan amamantar o extraerse la leche en privado, si lo desean. Informar a las familias y al personal de que los padres pueden amamantar a sus hijos donde tengan derecho a hacerlo.		
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Se dispone de un espacio privado, limpio y tranquilo para las personas amamantar o extraerse la leche? 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Tiene esta área una silla cómoda, un enchufe y acceso cercano al agua corriente? 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Proporciona el programa espacio de refrigeración para almacenar la leche humana extraída? 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Informa el programa al personal y a las familias de que los padres pueden amamantar a sus hijos dondequiera que tengan derecho legal a estar? 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paso 9 Establecer y mantener conexiones con la coalición de lactancia materna local u otros recursos en la comunidad.		
<ul style="list-style-type: none"> • ¿El programa de cuidado infantil coordina e intercambia información con la coalición local de lactancia materna u otros recursos en la comunidad, por ejemplo, WIC, Head Start, UW-Extension, escuelas y proveedores de atención médica? 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paso 10 Mantener un archivo actualizado de los servicios y recursos de lactancia materna en la comunidad en un área accesible para las familias.		
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Se dan a todas las familias lactantes los datos de contacto de grupos comunitarios de apoyo a la lactancia, consejero de lactancia y especialistas en lactancia? 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Se remite a las familias con problemas de lactancia a los recursos de la comunidad? 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Hay recursos de lactancia impresos o electrónicos para las familias y los empleados? 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1

PASO 1

Designar a una persona o grupo responsable del desarrollo e implementación de los diez pasos.

Se necesita **planificación** para desarrollar e implementar los componentes de un programa de guardería adaptado a la lactancia materna. Las siguientes actividades ofrecen un proceso manejable:

Conseguir el apoyo de la gerencia y el personal

La clave del éxito del programa es el apoyo de todos los niveles de la gerencia, así como el compromiso de los miembros del personal. Empezando por el personal clave de cuidado infantil, proporcione información verbal y escrita sobre los objetivos y beneficios de este programa a la agencia y a la comunidad. Aproveche las reuniones de personal para presentar los conceptos del programa y solicitar ideas y voluntarios para un grupo de trabajo de planificación.

Formar un equipo

El número de miembros del equipo o grupo de trabajo dependerá del tamaño del programa de cuidado infantil y del alcance de las actividades del programa. Un programa pequeño o proveedor familiar sólo necesitará una persona, mientras que un programa grande puede necesitar de dos a cuatro personas. Es mejor si el equipo incluye tanto miembros del personal de administración como del personal de cuidado directo. Los miembros del equipo se pueden encargar de los planes para desarrollar, implementar y mantener los pasos 2 a 10 dentro del programa de cuidado infantil.

Designar a un coordinador

Aunque el equipo o grupo de trabajo puede compartir las responsabilidades del programa, contar con una persona entusiasta y orientada a objetivos que coordine los esfuerzos aumenta la probabilidad de que el programa se gestione y ejecute correctamente. Es importante que una parte del tiempo del coordinador se dedique al programa y que esas responsabilidades se reflejen en la descripción de su puesto y en su plan de trabajo.

Reuniones del equipo

Las personas que trabajan en los diez pasos tendrán que reunirse regularmente y vincularse a los recursos de la comunidad (por ejemplo, departamentos de salud pública, consultores de lactancia, coaliciones de lactancia y grupos de apoyo a la lactancia).

La planificación es clave para un programa de calidad

Una vez identificado el equipo enérgico y entusiasta, dedique tiempo a planificar los componentes del programa antes de su puesta en marcha. Comience con el cuestionario de autoevaluación para identificar los componentes que deben mejorarse. Planifique la sostenibilidad para evitar que el equipo se sobrecargue de trabajo y garantice un compromiso a largo plazo para que la guardería aumente la probabilidad de éxito del programa. Asegúrese de que los planes están orientados a satisfacer las necesidades de las familias atendidas y de los empleados del programa de cuidado infantil.

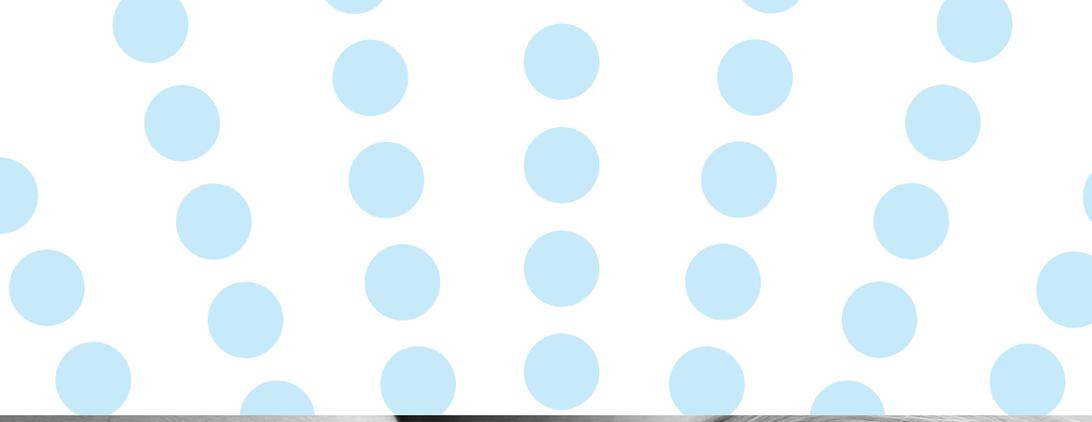
Plan de acción

Los programas de cuidado infantil pueden desarrollar un plan de acción para documentar los componentes del programa identificados a partir de la Herramienta de autoevaluación. Un plan de acción proporciona una guía escrita para implementar medidas específicas para convertirse en una guardería adaptada a la lactancia materna. Consulte el Apéndice A: Ejemplo y hojas de trabajo de planificación en blanco, páginas 34 y 35.

Cuidado de calidad

YoungStar, el sistema de calificación y mejora de la calidad del cuidado infantil de Wisconsin, se compromete a mejorar la calidad del cuidado de los niños más pequeños de Wisconsin. La implementación de los diez pasos podría ayudar a los proveedores a cumplir con los criterios de calificación de YoungStar de salud y bienestar y/o compromiso familiar. Los proveedores deben ponerse en contacto con sus especialistas en licencias o consultores técnicos si tienen alguna pregunta. Obtenga más información en el sitio web del DCF: dcf.wisconsin.gov/youngstar





2

PASO 2

Establecer una política de apoyo para la lactancia materna y requerir que todo el personal la tenga en cuenta y siga la política.

Una política de lactancia materna está diseñada para ayudar a los proveedores de cuidado infantil a apoyar a las familias lactantes en la protección de la salud de los bebés amamantados.

Una política de guardería adaptada a la lactancia materna abordará un cierto estándar de cuidado:

- El entorno será acogedor para las familias lactantes.
- Las familias recibirán información precisa sobre la lactancia materna, y;
- El personal del programa de cuidado infantil será capacitado sobre cómo proporcionar información y apoyo a las familias que amamantan a sus hijos.

Recursos

Consulte el ejemplo de la política en la página siguiente, así como el Apéndice C: Recursos adicionales, página 40.



Ejemplo de política de lactancia materna del programa de cuidado infantil

La leche humana es la forma ideal de nutrición infantil, ya que aporta multitud de beneficios tanto para el bebé como para los padres lactantes. Las familias y los empleados que amamantan necesitan el apoyo continuo de los programas de cuidado infantil para proporcionar leche humana a sus bebés. <<Nombre del programa de cuidado infantil>> se compromete a lo siguiente:

1. Se mostrará respeto a todas las familias, independientemente de su decisión de alimentación infantil.

Trabajaremos con cada familia para desarrollar un plan de alimentación infantil que satisfaga sus necesidades. Proporcionaremos información sobre la lactancia materna a todas las familias y apoyaremos a las familias que decidan proporcionar leche materna durante el tiempo que deseen hacerlo.

2. El programa y el personal se esforzarán por utilizar un lenguaje y las imágenes inclusivas para apoyar a todas las familias lactantes.

Reconocemos que no todas las personas lactantes usan pronombres de género femenino o el término "lactancia materna". Utilizaremos el lenguaje preferido por cada familia individual. También nos aseguraremos de que los materiales del programa, la información escrita, las imágenes mostradas y otras comunicaciones reflejen a las familias a las que servimos.

3. El personal del programa recibirá capacitación en apoyo a la lactancia materna y las prácticas adecuadas de alimentación infantil.

Se seguirán los planes de alimentación infantil para garantizar que los bebés sean alimentados solo con lo que las familias aprueben. Todos los bebés serán alimentados a demanda y de acuerdo con su nivel de desarrollo. El programa apoyará las preferencias familiares relacionadas con la alimentación en torno a la hora de recoger al bebé.

4. El programa proporcionará información sobre los recursos en la comunidad disponibles para las familias, incluidas aquellos que brindan apoyo a la lactancia materna.

Además de la promoción de los servicios en la comunidad, el personal remitirá a las familias a consultores locales de lactancia, cuando corresponda. El programa mantendrá comunicaciones con los proveedores de recursos locales para garantizar que la información de contacto y los detalles del servicio compartidos con las familias estén actualizados.

5. El programa proporcionará un espacio privado para que las familias y el personal amamenten o se extraiga la leche.

Este espacio incluirá, como mínimo, un tomacorriente, una silla cómoda, una pequeña mesa o mostrador, y acceso cercano al agua corriente. Las familias son bienvenidas a usar el espacio para amamantar en el lugar.

6. Un refrigerador estará disponible para el almacenamiento de leche humana.

Tanto las familias como los empleados pueden almacenar la leche humana extraída en el refrigerador(es) del programa. Las familias deben proporcionar sus propios contenedores, claramente etiquetados con nombre y fecha. El programa seguirá las pautas de manejo y almacenamiento de leche humana de la Academy of Breastfeeding Medicine y las regulaciones estatales de licencias.

7. El personal del programa recibirá descansos flexibles para satisfacer las necesidades de lactancia materna o extracción de leche.

El programa trabajará con cada empleado individual para utilizar los tiempos de descanso normales o para permitir un horario flexible para garantizar el tiempo suficiente para la extracción de leche.

8. El programa cumplirá con las regulaciones estatales de licencias relacionadas con la alimentación y el cuidado infantil.

Desarrollado por el Wisconsin Breastfeeding Friendly Child Care Team
(12/2021)



3

PASO 3

Establecer una política de apoyo en el lugar de trabajo para los miembros del personal que están amamantando.

Un entorno de trabajo solidario puede tener una influencia positiva en los padres que amamantan cuando regresan al trabajo. Puede ser un sistema de apoyo informal para las familias que amamantan. Las personas necesitan acceso a personas de apoyo y entornos seguros para amamantar o extraer leche cómodamente en lugares comunes donde van padres e hijos, incluidos los entornos de trabajo y cuidado infantil.

Apoyar a los empleados que amamantan reduciendo las barreras en el lugar de trabajo aliviará el estrés. Muchas personas optan por no amamantar o interrumpir la lactancia materna debido a limitaciones en el lugar de trabajo.

Las familias que no continúan amamantando a largo plazo pueden perder más tiempo de trabajo cuidando a niños enfermos y pueden tener costos de atención médica más altos. Cuando se apoya la lactancia materna en el trabajo, los empleados que regresan son más felices, más productivos y menos propensos a renunciar.

Fuentes

U.S. Department of Health and Human Services,
The Business Case for Breastfeeding.
www.womenshealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-home-work-and-public/breastfeeding-and-going-back-work/business-case

Recursos

Consulte Apéndice C: Recursos Adicionales, páginas 40-41.



4

PASO 4

Capacitar a todo el personal para que puedan llevar a cabo actividades de promoción y apoyo a la lactancia materna.

Todo el personal recibe orientación sobre la política de lactancia materna y la formación adecuada en los seis meses siguientes a su contratación.

- Los empleados identifican y promueven la ubicación de un espacio privado donde las personas pueden amamantar o extraer su leche.
- El personal demuestra el almacenamiento y la manipulación seguros de la leche humana. La leche humana está debidamente etiquetada. No se requieren guantes cuando se manipula leche humana. Consulte el documento USDA Feeding Infants en la guía del Child and Adult Care Food Program para obtener información detallada: www.fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program para más información.
- La lactancia materna se promueve y fomenta en todo el programa de cuidado infantil.
- Los planes de cuidado infantil están diseñados para evitar grandes tomas antes de la llegada programada de los padres.
- Se alienta a todos los empleados a asistir a una clase o sesión de educación continua sobre lactancia materna una vez al año para mantenerse al día con las técnicas de apoyo.

Consejos para dar el biberón

- La leche humana se digiere rápida y fácilmente. Así los bebés amamantados suelen comer más frecuentemente que los bebés alimentados con fórmula. La sincronización de la alimentación puede variar entre 1-1/2 a 3 horas. Alimentar a los bebés amamantados cuando les dan señales de que tienen hambre, no en un calendario. Las primeras señales de hambre incluyen los movimientos de la boca, enraizamiento, chuparse las manos y estar inquieto. Tenga en cuenta que el llanto es una señal tardía de hambre.
- Alimentar al bebé de una manera que imite la lactancia materna. Sostener al bebé en posición vertical y nunca ponga a un bebé a dormir con un biberón. Cambie al bebé de su brazo derecho a su brazo izquierdo en medio de una alimentación. Esto proporciona igual estimulación y desarrollo muscular facial a los ojos del bebé, ayuda al ritmo de las alimentaciones y evita que el bebé desarrolle una preferencia por uno de los dos lados.
- Deje que el bebé controle el inicio de la alimentación. Toque los labios del bebé con el pezón para provocar que el bebé abra la boca. Permita que el bebé abra la boca ampliamente alrededor de la mamila del biberón (en vez de empujarla hacia dentro). Permita que el bebé "acepte" o chupe la mamila del biberón.

- Dele de comer despacio. Los líquidos fluyen más rápido de los biberones. Puede que tenga que hacer pausas mientras el bebé chupa la mamila del biberón. Debe pausar con frecuencia mientras le da de comer al bebé para sacarle los gases (eructar), cambiar de lado o hablar con el bebé, y evite sostener el biberón en posición vertical. Darle de comer al bebé apresuradamente puede causar llenarlo mucho, lo cual pone en riesgo el suministro de leche de la madre y puede causar molestias en el bebé. Los bebés necesitan tiempo para reconocer que están llenos.
- Pare de darle de comer cuando el bebé está listo para dejar de comer. No fuerce a un bebé a terminar “el último poquito de leche” de un biberón. Si el bebé se duerme y suelta la mamila del biberón antes de que la leche del biberón se termine, el bebé está lleno. No despierte al bebé para que coma más. Si a menudo el bebé deja leche en el biberón, pruebe a darle cantidades más pequeñas de una sola vez.
- A veces, los bebés amamantados comen cantidades más pequeñas en cada sesión de alimentación que los bebés que son alimentados con fórmula. La cantidad de leche consumida puede o no aumentar con la edad del bebé. Un bebé amamantado a menudo consume cantidades más grandes cuando está en el pecho que en otras ocasiones durante un período de 24 horas.

Verbalizar e iniciar apoyo

El personal que se encarga de cuidar a los bebés y los niños proporciona información sobre la lactancia materna y apoyo para ayudar a las familias a seguir amamantando cuando trabajan o van a la escuela.

- Reconocer que las familias pueden tener fuertes sentimientos sobre continuar amamantando cuando están separadas de sus hijos. Apoyar a la lactancia materna puede aumentar la confianza de la madre en usted como su proveedor de cuidado infantil.
- Poner a las familias en contacto con otras familias que han combinado con éxito la lactancia materna y trabajar o ir a la escuela.
- Alentar a los padres a amamantar en la guardería cuando dejan o recogen a su bebé, así como durante el día si ellos pueden salir del lugar de trabajo.
- Compartir los recursos basados en el web y escritos sobre el éxito de combinar la lactancia materna y volver a trabajar o a la escuela.

Planes de cuidado infantil

El personal trabaja con los miembros de la familia para desarrollar planes de apoyo a la lactancia materna para los bebés por individual y regularmente actualiza sus planes.

- Asegúrese de que la familia aclare lo que quiere hacer si su bebé tiene hambre y ellos están tarde, o si el suministro de leche materna que proporcionaron se acabó.
- Alentar a los padres lactantes a venir a la guardería y amamantar o sacarse la leche cómodamente y a su conveniencia.

Proporcionar información sobre la introducción de alimentos sólidos para bebés

El personal promueve la lactancia materna exclusiva hasta que los bebés tengan seis meses de edad y la lactancia continúa hasta el año y más.

- Eduque a la familia que el único alimento que su bebé necesita durante los primeros seis meses de vida es la leche humana.
- No se proporcionará fórmula infantil ni alimentos sólidos sin el consentimiento de los padres.

Recursos

Ver Apéndice C: Recursos Adicionales, página 41.





5

PASO 5

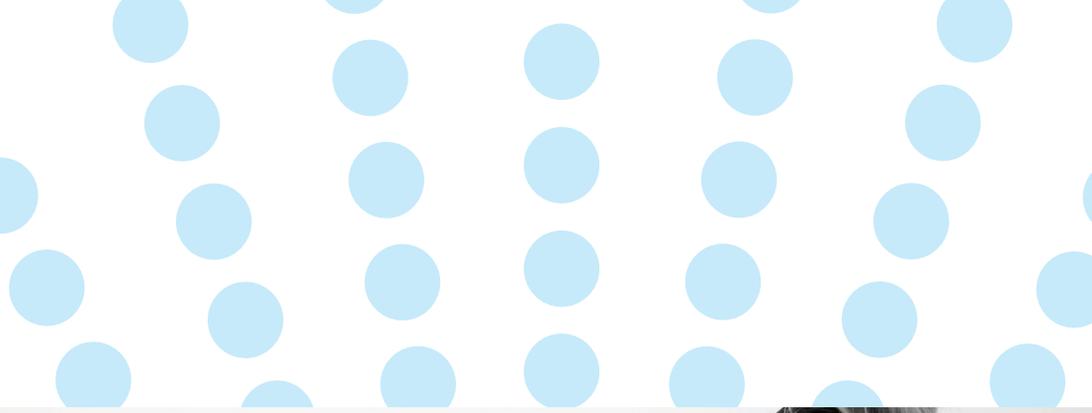
Crear un entorno culturalmente
apropiado para la lactancia
materna

Los programas de cuidado infantil pueden crear un entorno culturalmente apropiado y adaptado a la lactancia materna al:

- Mencionar la lactancia materna primero en toda comunicación verbal o escrita cuando se educan a las familias sobre la alimentación infantil.
- Limitar la visibilidad de las fórmulas infantiles y los materiales relacionados con las fórmulas infantiles de la vista de las familias.
- Almacenar suministros de biberones y fórmula infantil fuera de la vista de las familias.
- Excluir el uso de materiales con fotos de biberones o los suministrados por los fabricantes de fórmula infantiles.
- Mostrar carteles y fotos de familias lactantes racial y étnicamente diversas.
- Utilizar materiales educativos de la lactancia materna culturalmente diversos (consulte pasos 7 y 10)
- Supervisar las interacciones del personal de la guardería con las familias con respecto a las decisiones de alimentación infantil y la lactancia materna. Ofrecer capacitación adicional según sea necesario.

Recursos

Consulte Apéndice C: Recursos Adicionales, página 41.



6

PASO 6

Informar a las familias embarazadas, las familias nuevas y a los visitantes sobre las políticas adaptadas a la lactancia materna de su programa.

Uno de los obstáculos más citados para la lactancia materna

informado por las familias es la vergüenza que sienten y la falta percibida de un entorno de apoyo. Un mensaje claro de que el entorno de cuidado infantil ve la lactancia materna como la forma normal y aceptada de alimentar a los bebés y que realizar esfuerzos para proporcionar un entorno cómodo y acogedor para la lactancia materna es importante para todas las familias, los niños, el personal y los visitantes que utilizan la guardería.

- 1) Incluya información sobre las políticas de apoyo a la lactancia materna del programa en los folletos informativos para las posibles familias.
- 2) Señale los apoyos para amamantar, como una silla cómoda para amamantar, espacio en el refrigerador para almacenar leche y una lista de recursos locales para amamantar, cuando realice recorridos por la guardería.
- 3) Disponer de información sobre las leyes locales (de la ciudad, el condado y el estado) que protegen el derecho a amamantar en público. Informar al personal sobre cómo tratar las preguntas o preocupaciones planteadas por visitantes u otras personas que puedan oponerse a ver a alguien amamantando. (Consulte el paso 8)
- 4) Considere publicar mensajes o carteles "La lactancia materna es bienvenida aquí."



Recursos

Ver Apéndice C: Recursos Adicionales, páginas 40-43.



7

PASO 7

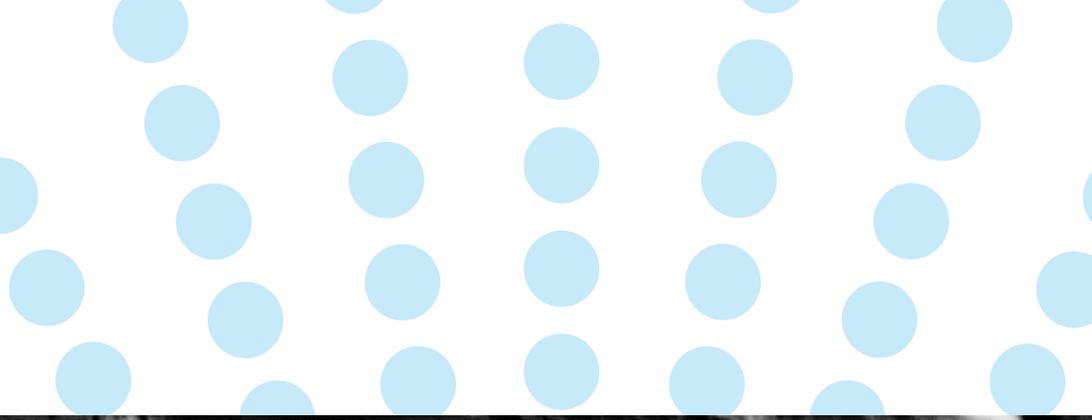
Estimular experiencias participativas de aprendizaje con los niños relacionadas on la lactancia materna.

Exponer a los niños a la lactancia materna es una forma importante de enseñar sobre la alimentación infantil natural. Proporcionar actividades de aprendizaje apropiadas para que los niños aprendan sobre la lactancia materna, incluida la forma en que los mamíferos proporcionan leche específica para sus crías.

Recursos

Ver Apéndice B: Libros infantiles, página 36 y Apéndice C: Recursos Adicionales, páginas 40-43.





8

PASO 8

Proporcionar un lugar cómodo para que las personas puedan amamantar o usar un extractor de leche en la intimidad, si así lo desean.

Educar a las familias y al personal que una madre puede amamantar a su hijo donde sea que tenga derecho de estar.

Proporcionar un entorno acogedor en un programa de cuidado de niños anima a las familias a continuar con la lactancia materna después de volver al trabajo o a la escuela. Algunas personas prefieren un espacio tranquilo, privado y limpio con una silla cómoda para dar el pecho. A veces, pueden desear dar el pecho en presencia de otras personas.

También es aconsejable disponer de un espacio privado para la extracción segura de leche materna. Un área de extracción de leche ofrece tanto a las familias como al personal la oportunidad de extraerse leche en la guardería. La leche extraída etiquetada puede dejarse en la guardería para alimentar al bebé cuando los padres no estén disponibles para amamantar.

Un inodoro en un baño no es adecuado para utilizarse como un espacio de lactancia. La siguiente tabla proporciona información para amueblar la sala de lactancia de la madre.

Recursos

Ver Apéndice C: Recursos Adicionales, páginas 40-43.

Guía para la habilitación de salas de lactancia

Aspectos Necesarios

- Espacio privado
- Cartel indicando «ocupado/libre»
- Enchufe eléctrico o toma eléctrica
- Silla
- Mesa pequeña o mesa de apoyo/soporte
- Toallitas desinfectantes u otros suministros de limpieza
- Cesto de basura
- Lavabo cercano con agua corriente
- Refrigerador pequeño cercano u otro espacio para guardar una nevera
- El usuario proporciona su propia bomba de leche materna/sacaleches

Aspectos Moderados

Todos los requisitos esenciales, incluyendo los siguientes:

- Lavabo cercano con agua corriente o en la habitación
- Pequeña nevera cercana o en la habitación
- Internet/Wi-Fi o Cable de Ethernet
- Puerto de carga USB
- Reposapiés/taburete
- Dispensador de toallas
- Reloj de pared
- Espejo
- Registro de uso y disponibilidad del espacio en forma electrónica, si procede

Aspectos de Lujo

Todos los requisitos moderados, incluyendo los siguientes:

- Radio o altavoces de Bluetooth
- Pinturas de arte en las paredes, decoración atractiva
- Teléfono
- Tablero de anuncios para compartir eventos locales, materiales educativos, fotos de bebés, etc.
- El empleador facilita bomba de leche materna/sacaleches de multiusuario, si corresponde.
- El usuario trae sus propios accesorios.

Leyes de la lactancia materna en las comunidades de Wisconsin

Ley del Estado de Wisconsin

Ley estatal 253.165 Derecho a la lactancia materna

Una madre puede amamantar a su hijo en cualquier lugar público o privado donde la madre y el niño estén autorizados a estar. En dicho lugar, ninguna persona puede prohibir a una madre que amamante a su hijo, ordenar a una madre que se traslade a otro lugar para amamantar a su hijo, ordenar a una madre que cubra a su hijo o su pecho mientras amamanta, o restringir de otro modo a una madre que amamante.

Ley del condado de Dane

34.015 Se prohíbe interferir con la lactancia materna

Ninguna persona deberá interferir con una madre amamantando a su niño o sacándose la leche materna dentro de cualquier establecimiento público donde la madre de lo contrario estaría autorizada a estar.

La multa es de \$10 a \$100 de confiscación.

Ley de la ciudad de Madison

State Statute 253.165 Derecho de amamantar

No obstante, cualquier otra disposición de la ley, una madre o su madre de alquiler podrá amamantar a su hijo y podrá extraerse leche materna en cualquier lugar, público o privado, excepto en el domicilio privado o residencia de otra persona, donde la madre o su madre de alquiler y el niño estén autorizados a estar presentes. Cualquier persona que interfiera intencionadamente en los intentos de una madre o madre de alquiler de amamantar a su hijo o de extraerse leche materna, excepto el propietario o residente de una vivienda o residencia privada, estará sujeto a una multa de no menos de \$25 ni más \$250 por cada infracción.

*Si experimenta una violación de la ley del condado de Dane o de la ciudad de Madison, póngase en contacto con su departamento de policía local y presente un informe.

También considere informar los desafíos que surjan y compartirlos con agencias de salud pública o coaliciones de lactancia materna, para que podamos trabajar juntos para abordar y superar los obstáculos con éxito.



9

PASO 9

Establecer y mantener conexiones con las coaliciones de la lactancia materna locales o los recursos de lactancia materna en la comunidad.

Explorar cómo su programa puede apoyar las campañas de promoción de la lactancia materna dentro de su comunidad. Únase a grupos, coaliciones, consejos o redes de defensa de la lactancia materna. Comparta con otras empresas sus políticas de empleados y clientes para extender la duración de la lactancia materna de las familias trabajadoras. Apoyar la legislación, los proyectos de recaudación de fondos y las ferias de salud para promover la educación pública sobre lactancia materna.

Recursos

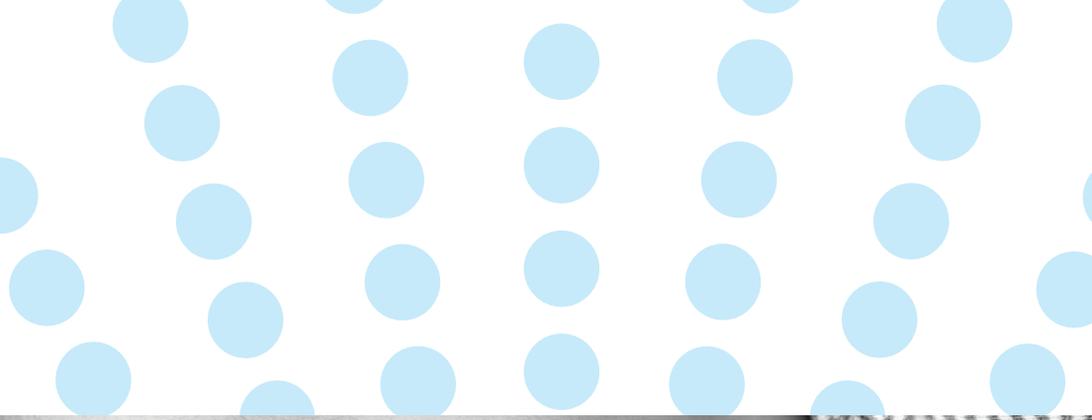
Wisconsin Breastfeeding Coalition

www.wibreastfeeding.com/local-coalitions/directory

Well Badger Resource Center

www.wellbadger.org

También, consulte Apéndice C: Recursos Adicionales, página 43.



10

PASO 10

Mantener un archivo de recursos actualizados en un área accesible para las familias sobre los servicios y los recursos relacionados con la lactancia materna en la comunidad.

Un archivo de recursos de información sobre lactancia materna puede ser de gran ayuda para las familias. Puede proporcionar folletos impresos o información de contacto de profesionales de la lactancia, grupos de apoyo y otros recursos de la comunidad. También sería útil disponer de esta información en formato electrónico. Los empleados de la guardería pueden dirigir a las familias a esta información y también tener acceso personal a ella.

Recursos

Consulte Apéndice D: Recursos en la comunidad, página 44.

Ejemplo y hojas de trabajo de planificación en blanco

Hoja de trabajo de planificación

Recomendaciones: describa las estrategias seleccionadas del cuestionario de autoevaluación

Actividades: indique las actividades necesarias para cumplir con la recomendación

Materiales, recursos y el personal: indique las personas que harán el trabajo & los recursos y herramientas que necesitarán para hacer el trabajo.

Marco de tiempo: ¿Cuándo comenzará la implementación?
¿Cuánto tiempo se tardará?

Evaluación: ¿Cómo medirán sus éxitos o fracasos?

Recomendaciones: estrategias para aplicar	Actividades	Materiales, recursos y personal	Marco de tiempo	Método de evaluación
Paso 1: Promover el trabajo del Equipo encargado de las adaptaciones para la lactancia materna entre el personal y las familias en la guardería	El miembro del equipo da un informe en las reuniones de personal; escribir artículo para el boletín de padres	Líder del equipo o miembro designado	Reuniones mensuales de personal; boletines trimestrales	Actas de reunión; copia del boletín para padres
Paso 2: Asegúrese de que todo el personal conozca y siga una política de lactancia	Elaborar e implementar una política sobre lactancia materna para la guardería.	Aportes del personal, apoyo y aprobación de la dirección y aprobación	1 mes Enero	Política en vigor
Paso 3: Crear una política y un entorno para los empleados	Elaborar y aplicar una política; crear un espacio de lactancia para el personal	Contribución del personal, apoyo y aprobación de la dirección, espacio y financiación	2 meses Febrero	Política en vigor y sala de lactancia a disposición del personal
Paso 10: Crear un archivo de recursos	Inventario de recursos actuales; añadir nuevos recursos	Tiempo del personal, financiación	4 meses enero – abril	Lista previa o posterior de recursos en el expediente

Hoja de trabajo de planificación en blanco

El encabezado de la tabla siguiente cabe en la parte superior de una página 8.5" x 11". Para duplicar, alinee el borde derecho inferior de esta página en una fotocopiadora

Recomendaciones:
estrategias para
implementar

Actividades

Materiales,
recursos y personal

Marco de tiempo

Método de
evaluación

B

APÉNDICE B

Libros para niños

A continuación, se encuentra una lista de libros para niños que se pueden utilizar como parte del aprendizaje de experiencias que normalizan la lactancia materna. Los libros están disponibles en las bibliotecas, librerías o en línea. Las ilustraciones son del autor donde no se indique lo contrario. Recuerde que ningún libro es perfecto ni se adaptará a cada necesidad.

Para niños pequeños que amamantan

We Like to Nurse by Chia Martin. Illustrated by Shukyo Lin Rainey. Hohm Press, 1995. Paperbound. Catorce pares de animales aparecen amamantando en imágenes brillantes y planas con texto simple, termina con una madre y un hijo. Uno de los favoritos de los niños pequeños que amamantan. (Edades de 1 – 3)

Mama Outside, Mama Inside by Dianna Hutts Aston. Illustrated by Susan Gaber. Henry Holt, 2006. Un pájaro en un árbol y una madre en la casa cercana se preparan para el nacimiento de sus bebés y tiernamente cuidan de ellos con la ayuda de los papás. Una ilustración de lactancia materna. (Edades de 1- 4)

Breastmilk Makes My Tummy Yummy by Cecilia Moen. Midsummer Press, Sweden, 1999. Este libro es ideal para niños pequeños que amamantan. Versos sencillos y rimados acompañan las ilustraciones multiculturales de bebés y niños pequeños amamantando en diversas situaciones: cuando están enojados o tristes, en la tina del baño, cuando mamá está en el teléfono, en una cama familiar, etc. También muestra la lactancia materna en tándem: “dos pueden amamantar sin protestas (fuss), hay espacio para los dos.” (Edades de 2 - 4)

Mama’s Milk by Michael Elsohn Ross. Illustrations by Ashley Wolff. Tricycle Press, 2007. Un texto sencillo y rimado va acompañado de bellas ilustraciones de 17 mamíferos diferentes amamantando, así como de madres y bebés humanos de tres grupos étnicos distintos. Las últimas páginas ofrecen información sobre la lactancia. Incluye el colecho, la lactancia en el parque y el transporte del bebé en un fular portabebés (de 2 a 5 años). Disponible en inglés y español. (Edades de 2 - 5).

Maggie’s Weaning by Mary Joan Deutschbein. Moon Gold Press, 1993. Reissued in smaller format by La Leche League International, 1999. Una niña en edad preescolar, Maggie, comparte la historia de su proceso de destete gradual y suave. Una nota de ayuda a los padres inicia el libro. Bueno para leerlo en casa. (Edades de 2 a 5 años)

Para el hermano(a) de un bebé amamantado

My New Baby by Annie Kubler. *Child's Play (International) Ltd., 2000.* Este libro de 14 páginas, libro de cartón sin palabras muestra a un niño ayudando a su familia a cuidar de un recién nacido. Contiene dos fotografías de la lactancia materna. (Edades de 1 a 2 años)

We Have a Baby by Cathryn Falwell. *Clarion Books, 1993.* Este es un libro de ilustraciones para niños pequeños con un nuevo hermano(a). El libro muestra una familia amorosa con ambos padres activamente implicados en el cuidado del niño pequeño y el nuevo bebé. Muestra a la madre amamantando al bebé, con su brazo alrededor del niño pequeño que se encuentra bien cerca de ella y con leche y una galleta. (Edades 1 a 3 años)

Hello Baby! By Lizzy Rockwell. *Crown Publishers, 1999.* Un niño describe el embarazo de su madre, el nacimiento de su hermana en el hospital, el regreso a casa y el primer día en casa. Contiene una linda ilustración de la lactancia materna. (Edades de 3 a 6 años)

What Baby Needs by William Sears MD, Martha Sears RN, and Christie Watts Kelly. *Little Brown & Company, 2001.* Las necesidades de un nuevobebé se describen en términos que un niño en edad preescolar pueda entender y relacionar. Al bebé lo cargan en un cabestrillo (sling) y duerme en la habitación de los padres. El padre está muy involucrado en el cuidado del bebé. Los sentimientos de los hermanos mayores son reconocidos en la medida en que el libro muestra muchas maneras positivas en que los niños interactúan con un nuevo bebé. Incluye dos bonitas fotos de lactancia materna y una de leche materna con biberón.

Un libro que sirve de compañía acerca del embarazo, **Baby on the Way**, explica los cambios emocionales y físicos que ocurren cuando una madre está esperando un bebé. Incluye una linda ilustración sobre la lactancia materna. (Edades de 3 a 6 años)

Best Milk by Kate Carothers, RN, IBCLC. *Illustrated by Jessica Scheberl. Katalac Books, 2010.* Contado desde la perspectiva del hermano mayor, este libro explica y normaliza la lactancia materna y muestra cómo encaja en la vida cotidiana. Lleno de bellas ilustraciones. Versiones disponibles en pelo claro (blanco/caucásico), pelo oscuro (negro/afroamericano) y bilingüe inglés/español. (Edades 2 a 8 años)

B

Libros para niños *continuación...*

Will There Be a Lap for Me? *by Dorothy Corey. Illustrated by Nancy Poydar. Albert Whitman & Company, 1992.* Kyle, un niño en edad preescolar, de una familia clase media afroamericana, pierde su lugar especial en el regazo de su madre en la medida que su embarazo avanza y llega el nuevo bebé. Una ilustración de una página completa muestra la madre amamantando al nuevo bebé con Kyle junto a ella en el sofá. A Kyle lo pone triste que el bebé necesite comer con tanta frecuencia, pero su madre hace espacio en su regazo y de nuevo le dedica un tiempo especial para Kyle en el transcurso del día. (Edades de 3 a 8 años)

Historias que incluyen la lactancia materna

Supermom *by Mick Manning. Illustrated by Brita Granström. Albert Whitman & Company, 2001.* Una gran variedad de madres humanas y madres de animales alimentan, dan refugio, hablan, juegan, protegen, miman y amamantan a sus bebés/crías hasta que se quedan dormidos. (Edades de 3 a 6 años)

Look What I See! Where Can I Be? In the Neighborhood *by Dia L. Michels. Photographs by Michael J. N. Bowles. Platypus Media, LLC, 2001.* Pistas ayudan a niños a adivinar donde el bebé se despierta mientras una familia llena de atareos explora un vecindario urbano multicultural. Cargan al bebé en un cabestrillo (sling), en una mochila al frente, en una mochila atrás, en un cochecito y en una carretilla (wagon). La última foto muestra a la madre y al bebé amamantando al aire libre en los terrenos del capitolio de los Estados Unidos. (Edades de 2 a 4 años)

Happy Birth Day! *by Robie H. Harris. Illustrated by Michael Emberley. Candlewick Press, 1996.* Una madre le dice a su hijo acerca de su nacimiento en el hospital y el primer día de su vida. Grandes y hermosas ilustraciones capturan la esencia de un bebé recién nacido amamantando y durmiéndose acurrucado con ambos padres. (Edades de 3 a 8 años)

Only the Cat Saw *by Ashley Wolff. Originally published in 1982. Walker and Company, 1996. Softcover.* En este libro de imágenes coloridas el gato ve todos los detalles en un típico día de 24 horas en la vida atareada de una familia rural. La madre es mostrada amamantando al bebé en una mecedora al amanecer. (Edades de 3 a 8 años)

The Best Gifts by Marsha Forchuk Skrypuch. Illustrated by Halina Below. Fitzhenry & Whiteside, 1998. Cuando crecía desde la infancia hasta la edad adulta, Sara recibía los regalos más importantes de sus padres (incluyendo la lactancia materna, tiempo, amor y cuidado) y ella a su vez se los paso a su propio bebé. (Edades de 4 a 8 años)

Over the Green Hills by Rachel Isadora. Greenwillow, 1992. Un niño en el Transkei, en la costa este de Sudáfrica, acompaña a su madre en una larga caminata a visitar a la abuela Zindzi en otro pueblo. Su hermanita Noma va envuelta bien de cerca en la espalda de su madre. En el trayecto hacen varias paradas para amamantar, y una foto muestra al hermano mayor amamantando. (Edades de 4 a 8 años)

Breasts by Genichiro Yagyū. First published in Japan in 1989. Kane/Miller Book Publishers, 1999. Este libro, entre divertido y tierno, presenta a los niños pequeños el verdadero propósito de los pechos femeninos: alimentar a los bebés. (Edades de 5 a 8 años)

A Teeny Tiny Baby by Amy Schwartz. Orchard Books, 1994. Reissued in 2006. Este primer bebé es el centro de atención de su familia. Aunque muestra a papá dándole el biberón al bebé en una ilustración, muestran a la madre amamantando en otras ocho fotos. El bebé duerme entre sus padres en una cama familiar y su padre lo lleva a un fular. (Edades de 3 y mayores)

The Wonders of Mother's Milk by Mishawn Purnell-O'Neal. Art by Dana T.C. Simpson. 2005. Esta introducción a la lactancia materna está amenizada con imágenes coloridas y variadas. Los primeros lectores disfrutarán aprendiendo sobre los beneficios de la leche materna. (Edades de 6 a 8 años)



APÉNDICE C

Recursos adicionales

Paso 2

Establecer una política de apoyo para la lactancia materna y exhortar a que todo el personal conozca y siga la política.

- ABM Clinical Protocol #8: Human Milk Storage
www.bfmed.org/assets/DOCUMENTS/PROTOCOLS/8-human-milk-storage-protocol-english.pdf
- USDA Feeding Infants in the Child and Adult Care Food Program guide
www.fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program
- Ejemplo de política de lactancia materna del programa de cuidado infantil
www.wibreastfeeding.com/wp-content/uploads/2023/04/I-SampleChildCareBFPolicy_Spanish.pdf

Paso 3

Establecer una política de apoyo en el lugar de trabajo para los miembros del personal en periodo de lactancia materna.

U.S. Department of Health and Human Services

- The Business Case for Breastfeeding.
www.womenshealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-home-work-and-public/breastfeeding-and-going-back-work/business-case
- Supporting Nursing Moms at Work.
www.womenshealth.gov/supporting-nursing-moms-work

Centers for Disease Control and Prevention

- The CDC Guide to Strategies to Support Breastfeeding Mothers and Babies
www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/BF-Guide-508.PDF

United States Breastfeeding Committee

- Workplace Breastfeeding Support
Federal nursing/break time law:
www.usbreastfeeding.org/workplace-law

Paso 4

Capacitar a todo el personal para que pueda realizar las actividades de promoción y apoyo a la lactancia materna.

Guarderías adaptadas a la lactancia materna de Wisconsin

- Capacitación en línea:
www.wibreastfeeding.com/wi-initiatives/breastfeeding-friendly-childcare-project/breastfeeding-friendly-child-care-online-training
- Recursos adicionales:
www.wibreastfeeding.com/wi-initiatives/breastfeeding-friendly-childcare-project/breastfeeding-friendly-child-care-additional-resources

Paso 5

Crear un entorno culturalmente apropiado para la lactancia materna.

Carteles

- www.infactcanada.ca/mall/Posters_Pin_Up_ASP

Carteles y más

Folleto, DVDs, artículos multiculturales diversos a la venta

- <https://babygooroo.com/store>
- <https://texaswiccatalog.specialbee.com/product-category/breast-feeding>



Paso 6

Informar a las familias embarazadas, las familias nuevas y a los visitantes sobre las políticas adaptadas a la lactancia materna de su programa.

- Breastfeeding Information
<https://illusa.org/bfinfo/>
- Feeding Your Newborn
<http://kidshealth.org/en/parents/pregnancy-newborn>
- 'Breastfeeding Welcome Here' image
kellymom.com/blog-post/breastfeeding-welcome-here
- Breastfeeding Laws
www.wibreastfeeding.com/advocacy/laws

Paso 7

Estimular las experiencias participativas de aprendizaje de los niños, relacionadas con la lactancia materna.

Juguetes

- Peluches: Nursing Nana Dog, Nursing Nina Cat, Nursing Nissa Hedgehog, Nursing Nola Rabbit disponible en Manhattan Toy

Libros

- Véase el Apéndice B: Libros infantiles, página 36.

Videos

- "Sesame Street" (1977): "Buffy Nurses Cody"
La cantante folklórica Buffy Saint-Marie amamanta a su hijo Dakota "Cody" Starblanket.
www.youtube.com/watch?v=l2RwZW2j3-U
- Mister Rogers' Neighborhood (1984): 'Episode 1536'
Mister Rogers habla de comida y muestra un vídeo de todo tipo de bebés bebiendo leche
[https://misterrogers.org/episode-playlist/batch-30-1536-1537-1538-1539-1540](http://misterrogers.org/episode-playlist/batch-30-1536-1537-1538-1539-1540)

Paso 8

Proporcionar un lugar cómodo para amamantar o extraerse la leche en privado, si se desea. Informar a las familias y al personal de que los padres pueden amamantar a sus hijos donde tengan derecho a hacerlo.

- Supporting Nursing Moms at Work
www.womenshealth.gov/supporting-nursing-moms-work
- Guía para la habilitación de salas de lactancia
https://www.wibreastfeeding.com/wp-content/uploads/2022/04/K-FurnishingaLactationSpace_Spanish.pdf

Paso 9

Establecer y mantener conexiones con las coaliciones de lactancia materna locales u otros recursos en la comunidad.

- Wisconsin's Local Breastfeeding Coalitions
www.wibreastfeeding.com/local-coalitions
- Wisconsin Breastfeeding Coalition
wibreastfeeding@gmail.com
www.wibreastfeeding.com
- Well Badger Resource Center
wellbadger.org
- La Leche League USA
<https://llusa.org/locator>
- United States Lactation Consultant Association
<https://uslca.org/resources/find-an-ibclc>
- Wisconsin Association of Lactation Consultants (WALC)
www.walc.net

D

APÉNDICE D

Recursos en la comunidad

- El **Well Badger Resource Center** tiene como objetivo conectar a las familias de Wisconsin con programas comunitarios, sociales, de salud y gubernamentales. Se enumeran varios servicios de apoyo a la lactancia materna, incluidas las agencias de salud locales y tribales, las agencias locales de WIC, los profesionales de la lactancia, los grupos de apoyo y las organizaciones comunitarias. El directorio se puede buscar por tema y ubicación. wellbadger.org
- El **Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children**, mejor conocido como el programa WIC, sirve para salvaguardar la salud de las mujeres embarazadas, posparto y lactantes de bajos ingresos, los bebés y los niños de hasta 5 años que están en situación de riesgo nutricional al proporcionar alimentos nutritivos para complementar sus dietas, información sobre alimentación saludable, incluida el fomento y el apoyo a la lactancia materna, y derivaciones a servicios de atención de salud. Las agencias locales de WIC están ubicadas en todo el estado. www.dhs.wisconsin.gov/wic/wic-offices.htm
- La **Wisconsin Breastfeeding Coalition** tiene como objetivo mejorar la salud de Wisconsin trabajando en colaboración para proteger, promover y apoyar la lactancia materna. Las coaliciones locales de lactancia materna y las organizaciones comunitarias también están activas en todo el estado. www.wibreastfeeding.com/local-coalitions
- **La Leche League** es una organización internacional de apoyo de padres a padres para la lactancia materna, alimentación de pecho y la alimentación con leche humana. Los recursos locales y la información sobre reunión se pueden encontrar a través de la herramienta de localización de La Leche League USA <https://llusa.org/locator>. También puede encontrar información general sobre lactancia materna en el sitio web <https://llusa.org/bfinfo>.
- El **Wisconsin Department of Health Services** apoya la lactancia materna a través de múltiples programas y sus iniciativas de colaboración, incluido el Wisconsin WIC Program, el Maternal and Child Health Program, y la Chronic Disease Prevention Unit. www.dhs.wisconsin.gov/nutrition/breastfeeding/index.htm

Trabajo y lactancia

- La Leche League USA – Working and Breastfeeding
<https://llusa.org/working-and-breastfeeding>
- DHHS Office on Women's Health – Recursos y apoyo para la lactancia
www.womenshealth.gov/supporting-nursing-moms-work/resources/#3
- U.S. Breastfeeding Committee – Workplace Support in Federal Law
www.usbreastfeeding.org/workplace-law

Extractores de leche y extraerse la leche

- DHHS Office on Women's Health – Extracción y almacenamiento de leche materna www.womenshealth.gov/breastfeeding/pumping-and-storing-breastmilk
- Extractores de leche de la FDA
www.fda.gov/medical-devices/consumer-products/breast-pumps





Sitios web generales sobre lactancia materna

- **KellyMom**
www.kellymom.com
Sitio web de información y recursos generales sobre lactancia materna de Kelly Bonyata, IBCLC.
- **International Breastfeeding Centre**
<https://ibconline.ca>
Hojas informativas y videos en varios idiomas del Dr. Jack Newman.
- **101 Reasons to Breastfeed Your Child**
www.promom.org
Sitio que promueve el conocimiento y la aceptación de la lactancia materna a través de información general sobre sus beneficios.
- **baby gooroo**
babygooroo.com
Sitio web de educación centrado en la salud, la nutrición y la seguridad, con énfasis en la lactancia materna.
- **Breastfeeding State Laws**
www.ncsl.org/research/health/breastfeeding-state-laws.aspx
Resumen de las leyes estatales compilado por el National Conference of State Legislatures.
- **La Leche League USA**
<https://llusa.org/bfinfo>
Información general sobre lactancia materna sobre diversos temas comunes.
- **U.S. Breastfeeding Committee**
www.usbreastfeeding.org/faqs
Recursos para familias que amamantan en formatos de preguntas frecuentes.
- **CDC Breastfeeding**
www.cdc.gov/breastfeeding/faq/index.htm
Preguntas y respuestas básicas sobre la lactancia materna.

Créditos del kit de recursos

10 pasos para guarderías adaptadas a la lactancia materna

Este kit de herramientas fue desarrollado originalmente como un esfuerzo de colaboración del Wisconsin Partnership for Activity and Nutrition — Breastfeeding Committee. El kit de recursos se centra en estrategias para compensar los factores de riesgo que contribuyen a no amamantar. Las referencias a recursos adicionales son con fines informativos y no como promoción de organizaciones o productos.

Este documento es de dominio público y puede descargarse del sitio web, copiarse o reimprimirse. El Wisconsin Nutrition, Physical Activity and Obesity Program y el Wisconsin Partnership for Activity and Nutrition Breastfeeding Committee agradecen que se cite y notifique su uso.

Cita sugerida: Department of Health Services, Division of Public Health, Nutrition, Physical Activity and Obesity Program, Wisconsin Partnership for Activity and Nutrition Breastfeeding Committee. Ten Steps to Breastfeeding Friendly Child Care Centers, actualizado febrero 2023.

Esta publicación fue financiada por el Acuerdo de Cooperación Número 1U58DP001494-01 de los Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de los CDC.



Wisconsin Department of Health Services • Division of Public Health
Chronic Disease Prevention Unit
P.O. Box 2659 • Madison, WI 53701-2659
email: DHSChronicDiseasePrevention@dhs.wisconsin.gov

visit our website at:
dhs.wisconsin.gov/physical-activity/index.htm

P-00022 (02/2023)